



**UNTERRICHTSMATERIAL
LESE - LEGESPIEL
1X1 DER ERNÄHRUNG**

SEITEN 2 - 4 DRUCKEN

Getränke

Den ersten Grundstein für die Ernährung bildet das Wasser. Du solltest in deinem Alter pro Tag 1 - 1,2 Liter Wasser trinken. Wenn du dich viel bewegst, oder es heiß ist, braucht dein Körper mehr Wasser. Das ideale Getränk ist Trinkwasser.

Milch zählt nicht zu den Getränken, sondern zu den Nahrungsmitteln.



Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

Täglich sollst du 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst, roh oder vorgekocht essen. Bei der Auswahl von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten ist eine bunte Abwechslung wichtig. Eine Portion entspricht in diesem Fall dem Platz in deiner Hand – also eine Handvoll.



Getreide und Kartoffel

Für dich sind täglich bis zu 5 Portionen Getreide und Kartoffeln wichtig. Produkte aus Vollkorn solltest du bevorzugen, da diese reich an Ballaststoffen sind und in deinem Körper wichtige Funktionen erfüllen.

Getreide und Kartoffel sind reich an Kohlehydraten. Wechsle ab zwischen verschiedenen Getreidearten wie zB.: Dinkel, Emmer, Roggen, Weizen, Hafer, Hirse oder Gerste.



Milch und Milchprodukte

Die vierte Säule deiner Ernährung bilden Milch und Milchprodukte. Täglich solltest du bis zu 3 Portionen zu dir nehmen. Wechsle zwischen unterschiedlichen Produkten ab. Ideal sind 2 Portionen „weiße“ Produkte, wie z.B.: Milch, Butter- und Sauermilch, Joghurt, Hüttenkäse und 1 Portion „gelbe“ Produkte (Käse). Zu vermeiden sind gesüßte Milchgetränke und andere gesüßte Milchprodukte (z.B.: Fruchtojoghurt, Kakao). Sie enthalten viel Zucker und Fett und zählen daher zu „Fettes, Süßes und Salziges“.



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Fisch

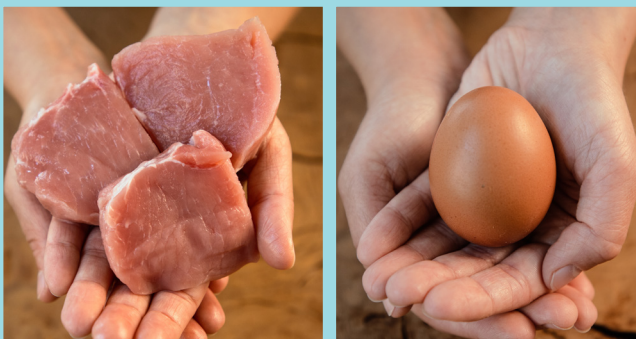
Pro Woche sind 1-2 Portionen Fisch am Speiseplan ideal. 1 Portion Fisch entspricht wieder der Größe deiner Handfläche.

Fleisch und Wurst

Pro Woche können bis zu 3 Portionen Fleisch und Wurst am Speiseplan stehen. 1 Portion Fleisch entspricht wieder der Größe deiner Handfläche.

Eier

Pro Woche solltest du nicht mehr als 2 Eier essen. Denke hier auch an verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und anderen Speisen.



Öle und Fette

Täglich kannst du bis zu 5 Teelöffel Öle und Fette zu dir nehmen. Wenn man die Menge abmessen würde, sind das 25 Gramm. Pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen sind dafür geeignet.

Sparsam sollst du sogenannte Streichfette, Backfette und Bratfette verwenden. Dazu zählen Butter, Margarine, Mayonnaise, Schmalz, Kokosfett. Dazu zählen auch noch fettreiche Milchprodukte wie Schlagoberes und Sauerrahm.



Fettes, Süßes und Salziges

Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Salz sind: Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabbereien, gesüßte Milchprodukte.

Getränke mit viel Zucker sind:
Limonaden, unverdünnte Fruchtsäfte, Sirupe.

Diese Lebensmittel und Getränke sollten nur selten und in kleinen Portionen gegessen oder getrunken werden.

