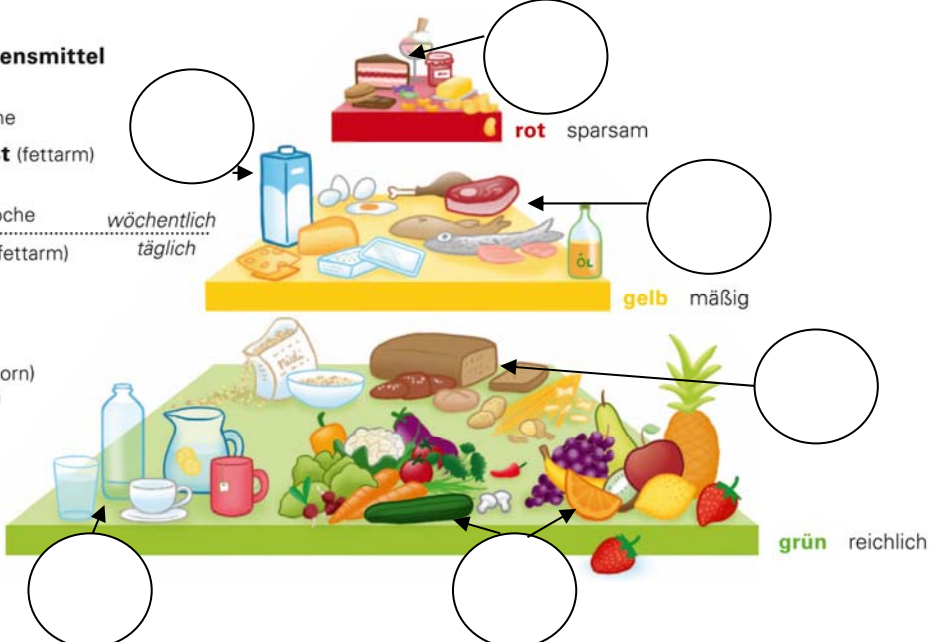


Schaubilder verstehen (2)

 **1** Schau dir die Grafik genau an. Lies dann die Ernährungstipps und schreibe die passenden Nummern an die richtigen Stellen in der Grafik.

Achtung: Ein Tipp ist nicht im Bild zu beschriften. Kreise die Nummer dieses Tipps ein.

- **Fett- und zuckerreiche Lebensmittel**
selten und sparsam
- **Eier** max. 2- bis 3-mal pro Woche
- **Fleisch, Geflügel und Wurst** (fettarm)
2- bis 3-mal pro Woche
- **Fisch** mind. 1- bis 2-mal pro Woche
- **Milch und Milchprodukte** (fettarm)
2 bis 3 Portionen täglich
- **Pflanzenöle** (Raps-, Olivenöl)
max. 2 Esslöffel täglich
- **Getreideprodukte** (v. a. Vollkorn)
und Kartoffeln; mehrmals täglich
- **Obst** 2 Portionen täglich
- **Gemüse** 3 Portionen täglich
- **Getränke** (ungezuckert)
mind. 1,5 bis 2 Liter täglich



- 1 Trinke mindestens fünf große Gläser Wasser oder ungesüßten Fruchtsaft pro Tag trinken!
- 2 Iss mehrmals täglich Getreide-, am besten Vollkornprodukte!
- 3 Milch und Milchprodukte – möglichst fettarm – kannst du 2 bis 3-mal täglich essen.
- 4 Bei Fetten auf die Qualität achten – kalt gepresste Öle (Oliven-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl) statt Transfettsäuren (wie etwa in frittierten Speisen)!
- 5 Iss ausreichend Vitamine – täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse!
- 6 Fisch, Fleisch und Eier mäßig genießen – nicht mehr als zwei bis drei Portionen pro Woche.
- 7 Süßigkeiten sind nicht verboten, allerdings sollte man sie nur in geringen Mengen und nicht regelmäßig genießen.

