

## Kleines Ernährungsrätsel

### Arbeitsblatt Basis

Beantworte die folgenden Fragen. Die Wörter im Kasten helfen dir dabei, wenn du die Wortteile in die richtige Reihenfolge bringst.

WAS SER SÜS SIG KEI TEN FÜN FZE HN KOH LEN HYD RATE ERN  
 ÄHR UNG SPY RAM IDE KNA BBE REI EN VEG ETA RIS CH

Welche Nährstoffgruppe sollte einen Anteil von 55–60 % an der Ernährung haben, damit die Ernährung ausgewogen ist?

---

Was solltest du täglich nur in geringer Menge zu dir nehmen (höchstens eine Handvoll)?

\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_

Wie viel Prozent Eiweiß werden für eine ausgewogene Nährstoffverteilung empfohlen?

\_\_\_\_\_ Prozent

Wie nennt man eine Ernährungsweise, bei der hauptsächlich pflanzliche Nahrungsmittel gegessen werden?

---

Was liefert dir eine Orientierung, von welchen Lebensmitteln du wie viel zu dir nehmen solltest?

---

Es werden täglich sechs Portionen Getränke empfohlen. Welches Getränk eignet sich am besten?

---