

Liebe Schülerinnen und Schüler der 2a/b,

eure Aufgabe für zu Hause im Fach **EH (Ernährung und Haushalt)** lautet:

Lerne etwas über die österreichische Ernährungspyramide



Dafür hast du einen **Text** bzw. **Folder** mit Informationen und auch im Internet findest du viele Informationen dazu:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide>

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=617>

- **Lies den Text/** den Folder durch, **unterstreiche** Wichtiges!
- **Beantworte folgende Fragen schriftlich auf einem Blatt Papier:**
 1. **Worüber** gibt die Ernährungspyramide Auskunft?
 2. **Wie viele Stufen** hat die österreichische Ernährungspyramide?
 3. **Zähle die Stufen auf** und schreibe dazu **wie oft man die Lebensmittel** der einzelnen Stufen **essen sollte!**
 4. Welche Lebensmittel sollte man besonders häufig essen?
 5. Was ist dein Lieblingslebensmittel/Essen und auf welcher Stufe der Ernährungspyramide befindet es sich?
- **Zeichne die Ernährungspyramide** auf ein A4 Blatt und **beschrifte sie** – gestalte sie **bunt!** (du kannst auch ein kleines Plakat machen)
- **Du bist nun die Expertin/der Experte-** gib dein Wissen weiter: **Zeige** jemandem in deiner Familie deine fertige Ernährungspyramide und **erkläre** ihm/ihr die wichtigsten Punkte.
- **Bringe** die beantworteten Fragen sowie deine Zeichnung der Ernährungspyramide zum nächsten Kochunterricht **in die Schule mit!**

! Und nicht vergessen: Diese Aufgabe ist ein Teil deiner Koch-Note... also: lesen, lernen, zeichnen, erklären- los geht's! 😊

Ich bin mir sicher, dass du das super schaffen wirst und freue mich schon auf deine Ernährungspyramide!

Liebe Grüße,

Frau Leipold

Die Österreichische Ernährungspyramide

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung trägt entscheidend zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Wie eine **gesunde Ernährung** im optimalen Fall aussehen kann, zeigt die österreichische Ernährungspyramide, die vom Gesundheitsministerium gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährungsmedizin, Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung entwickelt wurde.

Die Ernährungspyramide gibt Auskunft über die Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke, die aufgenommen werden sollten. Sie ist nach einem **Bausteinprinzip** aufgebaut. Anhand der **sieben Stufen der Pyramide** kann abgelesen werden, wie häufig verschiedene Lebensmittelgruppen gegessen werden sollten.

Die Pyramide besteht aus **sechs Lebensmittel- und einer Getränkegruppe**. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon gegessen werden bzw. desto häufiger sollte es Bestandteil von Rezepten sein.



Ordne die Lebensmittel- und Getränkegruppen den 7 Stufen der Ernährungspyramide richtig zu:

Alkoholfreie Getränke; Milch- und Milchprodukte; Getreide und Erdäpfel;

Fettes, Süßes und Salziges; Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst;

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier; Fette und Öle;