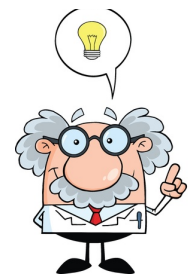


# Wissensblatt zu Seite 7 „Die gesunde Ampelpyramide“



## Grün:

Da dürfen wir uns so viel nehmen wie wir wollen!

- Flüssigkeit wie Wasser, verdünntes Saftschorle, Obst und Gemüse

- Unser Körper besteht aus über 70% aus Wasser. Jede Zelle in uns besteht auch aus Wasser. Deshalb müssen wir jeden Tag genügend trinken.
- Obst und Gemüse hat viele Vitamine und Mineralien, die unser Körper braucht, das alles super funktioniert: Herzschlag, Muskeln, Denken, Lernen, Hören, Sehen und vieles mehr.
- Kartoffeln, Vollkornbrote, Reis gibt viel Energie. Das brauchen vorallem junge Körper zum Wachsen und satt werden. In Vollkornprodukten sind auch die Schalen der Körner verarbeitet. Das ist viel gesünder, denn in der Schale verstecken sich besonders viele Vitamine, Eiweiße und Ballaststoffe

## Gelb:

Das dürfen wir häufig essen!

- Milch, Milchprodukte wie Käse, Fisch und Fleisch

- Sie sind wichtig für den Körper, sollte man aber nicht zu viel essen. Darin sind viel Calcium und Eisen enthalten. Aber auch viel Fett.

## Rot:

Das soll man wenig essen!

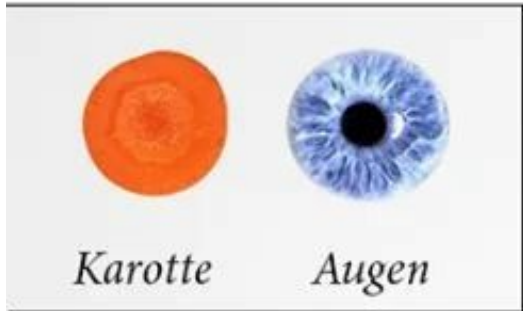
- Zucker, Öle und Fette

- Süßigkeiten und Knabberereien wie Chips haben sehr viel Zucker und Fett. Öle, Butter und andere Fette sollte man auch wenig beim Kochen verwenden.

# „Du bist, was du isst“

Die Natur hält viele Überraschungen für uns bereit.  
Bei diesem Essen kannst du am Aussehen erkennen, für was  
der Körper sie gut brauchen kann!

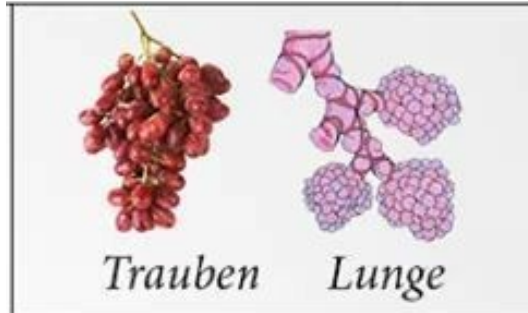
SEHEN:



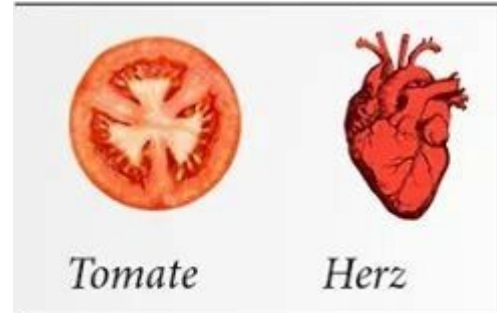
HÖREN:



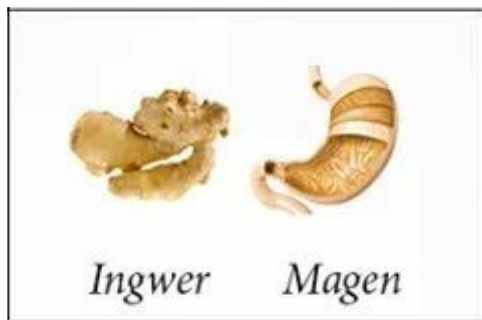
ATMEN:



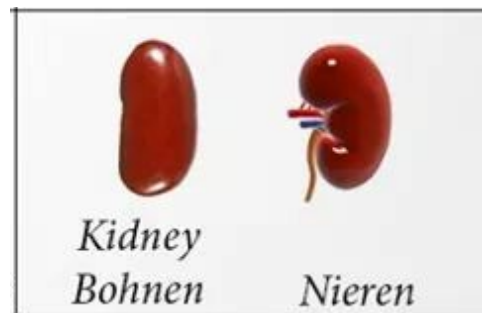
HERZ:



VERDAUUNG:



UNGESUNDES FILTERN:



KNOCHEN:



LERNEN:

