Name: Datum:

Essen und Trinken mit Stern und Spirale

Ernährungsstern und Ernährungsspirale für Karl

Der Stern und die Spirale können die tägliche Lebensmittelzufuhr verdeutlichen. Der Stern hat acht Strahlen. Sie stehen für acht Lebensmittelgruppen. Auf den Strahlen kann man das tägliche Essen und Trinken als Portionen (Kästchen) eines Lebensmittels abzählen. Die grüne Spirale zeigt die empfohlene Anzahl der Portionen von 6 Portionen Wasser und Getränken bis hin zu 1 Portion Süßigkeiten und Knabbereien an: 6 - 4 - 3 - 2 oder 1 Portion. Wenn sich die Portionen Essen und Trinken so verteilen, wie es die Spirale zeigt, wird der Körper mit den wichtigsten Nährstoffen gut versorgt. Gut heißt dabei: Es wird nicht zu wenig und nicht zu viel von einer Lebensmittelgruppe gegessen oder getrunken. Wie groß eine Portion ist zeigt deine eigene Hand.

Dein Auftrag

Karl berichtet von seinem Essen und Trinken am Mittwoch:
Vor der Schule ein Glas Orangensaft, ein halbes Brötchen schön dick mit Nusscreme bestrichen. Auf dem Pausenhof ein Schinkenbrötchen und einen Schokoriegel.
In der Schule einen Becher Erdbeermilch und zwei Hände voll Gummibärchen.
Auf dem Nachhauseweg einen Lolli.
Zum Mittagessen gab es Kartoffelpüree, eine Bratwurst und Spinat und zum Nachtisch ein Eis am Stiel.
Am Nachmittag kam ein Freund vorbei und brachte eine Tüte Chips mit. Die war schnell leer.
Zum Abendbrot gab es eine Scheibe Brot mit einer Scheibe Leberkäse, eine kleine Schale grünen Salat und ein Glas Orangenlimo.

1) Zähle ab, wieviele Portionen Karl von den Lebensmitteln der acht Lebensmittelgruppen gegessen hat. Benutze hierzu die Tabelle "Tagebuch: Wie viele Portionen habe ich gegessen und getrunken?" Wie groß eine Portion ist und welche Lebensmittel in welche Lebensmittelgruppe gehören, findest du auf dem Infoblatt "Portionen und Lebensmittel". Für jede Portion kreuzt du ein Kästchen an. Für die erste Portion in einer Lebensmittelgruppe kreuzt du das Kästchen ganz links in der Reihe an. Für die zweite Portion kreuzt du das zweite Kästchen an. Am Ende des Tages siehst du, wie viele Portionen Karl aus den Lebensmittelgruppen gegessen hat.

2) Trage für jede der acht Lebensmittelgruppen die Anzahl der Portionen, die Karl an diesem Tag gegessen hat, auf den richtigen Strahl des Sterns ein. Kreuze hierzu die Anzahl der Portionen (1 bis 8 Portionen) auf dem Strahl an.

3) Verbinde die gefundenen Punkte auf den acht Strahlen zu einer Ernährungsspirale.

4) Vergleiche: Von welchen Lebensmitteln hat Karl mehr gegessen, als empfohlen wird? Dann läuft die Spirale auf dem Stern weiter außen als die grüne Spirale.
Von welchem Lebensmittel hat Karl weniger gegessen oder getrunken als empfohlen wird? Dann läuft die Spirale auf dem Stern weiter innen als die grüne Spirale.

5) Was verändert sich, wenn Karl zum Mittagessen an Stelle der Bratwurst einen Tofu-Burger isst? Tofu-Burger werden aus Sojabohnen hergestellt.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
ptble Projektträger Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Name: Datum:

Essen und Trinken mit Stern und Spirale

Ernährungsstern und Ernährungsspirale für Mia

Der Stern und die Spirale können die tägliche Lebensmittelzufuhr verdeutlichen. Der Stern hat acht Strahlen. Sie stehen für acht Lebensmittelgruppen. Auf den Strahlen kann man das tägliche Essen und Trinken als Portionen (Kästchen) eines Lebensmittels abzählen. Die empfohlene Anzahl der Portionen zeigt die grüne Spirale von 6 Portionen Wasser und Getränken bis hin zu 1 Portion Süßigkeiten und Knabbereien an: 6 - 4 - 3 - 2 oder 1 Portion. Wenn sich die Portionen Essen und Trinken so verteilen, wie es die Spirale zeigt, wird der Körper mit den wichtigsten Nährstoffen gut versorgt. Gut heißt dabei: Es wird nicht zu wenig und nicht zu viel von einer Lebensmittelgruppe gegessen oder getrunken. Wie groß eine Portion ist zeigt deine eigene Hand.

Dein Auftrag

Mia berichtet von ihrem Essen und Trinken am Mittwoch:
Vor der Schule ein Glas Orangensaft, ein halbes Brötchen schön dick mit Nusscreme bestrichen. Auf dem Pausenhof ein Schinkenbrötchen und einen Schokoriegel.
In der Schule einen Becher Erdbeermilch und zwei Hände voll Gummibärchen.
Auf dem Nachhauseweg einen Lolli.
Zum Mittagessen gab es Kartoffelpüree, eine Bratwurst und Spinat und zum Nachtisch ein Eis am Stiel.
Am Nachmittag kam eine Freundin vorbei und brachte eine Tüte Chips mit. Die war schnell leer.
Zum Abendbrot gab es eine Scheibe Brot mit einer Scheibe Leberkäse, eine kleine Schale grünen Salat und ein Glas Orangenlimo.

1) Zähle ab, wieviele Portionen Mia von den Lebensmitteln der acht Lebensmittelgruppen gegessen hat. Benutze hierzu die Tabelle "Tagebuch: Wie viele Portionen habe ich gegessen und getrunken?" Wie groß eine Portion ist und welche Lebensmittel in welche Lebensmittelgruppe gehören, findest du auf dem Infoblatt "Portionen und Lebensmittel". Für jede Portion kreuzt du ein Kästchen an. Für die erste Portion in einer Lebensmittelgruppe kreuzt du das Kästchen ganz links in der Reihe an. Für die zweite Portion kreuzt du das zweite Kästchen an. Am Ende des Tages siehst du, wie viele Portionen Mia aus den Lebensmittelgruppen gegessen hat.

2) Trage für jede der acht Lebensmittelgruppen die Anzahl der Portionen, die Mia an diesem Tag gegessen hat, auf den richtigen Strahl des Sterns ein. Kreuze hierzu die Anzahl der Portionen (1 bis 8 Portionen) auf dem Strahl an.

3) Verbinde die gefundenen Punkte auf den acht Strahlen zu einer Ernährungsspirale.

4) Vergleiche: Von welchen Lebensmitteln hat Mia mehr gegessen, als empfohlen wird? Dann läuft die Spirale auf dem Stern weiter außen als die grüne Spirale. Von welchem Lebensmittel hat Mia weniger gegessen oder getrunken als empfohlen wird? Dann läuft die Spirale auf dem Stern weiter innen als die grüne Spirale.

5) Was verändert sich, wenn Mia zum Mittagessen an Stelle der Bratwurst einen Tofu-Burger isst? Tofu-Burger werden aus Sojabohnen hergestellt.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
ptble Projektträger Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Name: Datum:

Essen und Trinken mit Stern und Spirale

Ernährungsstern und Ernährungsspirale

Der Stern und die Spirale können dir deine tägliche Lebensmittelzufuhr verdeutlichen. Der Stern hat acht Strahlen. Sie stehen für acht Lebensmittelgruppen. Auf den Strahlen kann man das tägliche Essen und Trinken als Portionen (Kästchen) eines Lebens-mittels abzählen.
Die grüne Spirale zeigt die empfohlene Anzahl der Portionen von Wasser und Getränken bis hin zu Süßigkeiten und Knabbereien an: 6 - 4 - 3 - 2 oder 1 Portion.
Wenn sich die Portionen Essen und Trinken so verteilen, wie es die Spirale zeigt, wird der Körper mit den wichtigsten Nährstoffen gut versorgt. Gut heißt dabei: Es wird nicht zu wenig und nicht zu viel von einer Lebensmittelgruppe gegessen oder getrunken.
Wie groß eine Portion ist, zeigt deine eigene Hand. Die Portionen wachsen mit der Hand mit. Kleine Kinder haben kleine Hände und brauchen auch kleinere Portionen. Große Kinder haben größere Hände und brauchen größere Portionen. Die Hand als Maß für die Portion passt auch für Jugendliche und Erwachsene. Frauen haben oft kleinere Hände als Männer und essen auch kleinere Portionen.

Dein Auftrag

1) Zähle einen Tag lang ab, wie viele Portionen du von den Lebensmitteln aus den acht Lebensmittelgruppen gegessen hast. Benutze hierzu die Tabelle "Tagebuch: Wie viele Portionen habe ich gegessen und getrunken?" Wie groß eine Portion ist und welche Lebensmittel in welche Lebensmittelgruppe gehören, findest du auf dem Infoblatt "Portionen und Lebensmittel". Für jede Portion kreuzt du ein Kästchen an. Für die erste Portion in einer Lebensmittelgruppe kreuzt du das Kästchen ganz links in der Reihe an. Für die zweite Portion kreuzt du das zweite Kästchen an. So siehst du, wie viele Portionen du aus der Lebensmittelgruppe gegessen hast.

2) Trage für jede der acht Lebensmittelgruppen die Anzahl der Portionen, die du an diesem Tag gegessen hast, auf den richtigen Strahl des Sterns ein. Kreuze die Anzahl der Portionen (1 bis 8 Portionen) auf dem Strahl an.

3) Verbinde die gefundenen Punkte auf den acht Strahlen zu deiner Ernährungs-spirale dieses Tages.

4) Vergleiche: Von welchen Lebensmitteln hast du mehr gegessen, als empfohlen wird? Dann läuft deine Spirale auf dem Stern weiter außen als die grüne Spirale. Von welchem Lebensmittel hast du weniger gegessen oder getrunken als empfohlen wird? Dann läuft deine Spirale auf dem Stern weiter innen als die grüne Spirale.

5) Welches Lebensmittel (z.B. Fleisch, Fisch, Wurst...) könntest du z.B. bei einer Mahlzeit durch einen Tofu-Burger ersetzten? Wie würde sich deine Ernährungs-spirale verändern? Tofu-Burger werden aus Sojabohnen hergestellt.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
ptble Projektträger Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Name: Datum:

Essen und Trinken mit Stern und Spirale

Tagebuch: Wie viele Portionen habe ich gegessen und getrunken?

Für jede Portion kreuzt Du in der Zeile für diese Lebensmittelgruppe ein Kästchen an. Für die erste Portion in einer Lebensmittelgruppe kreuzt Du das Kästchen ganz links in der Reihe an. Für die zweite Portion kreuzt Du das zweite Kästchen an und so weiter.... Am Ende des Tages siehst Du, wie viele Portionen Du aus jeder Lebens-mittelgruppe gegessen hast.

Anzahl der Portionen

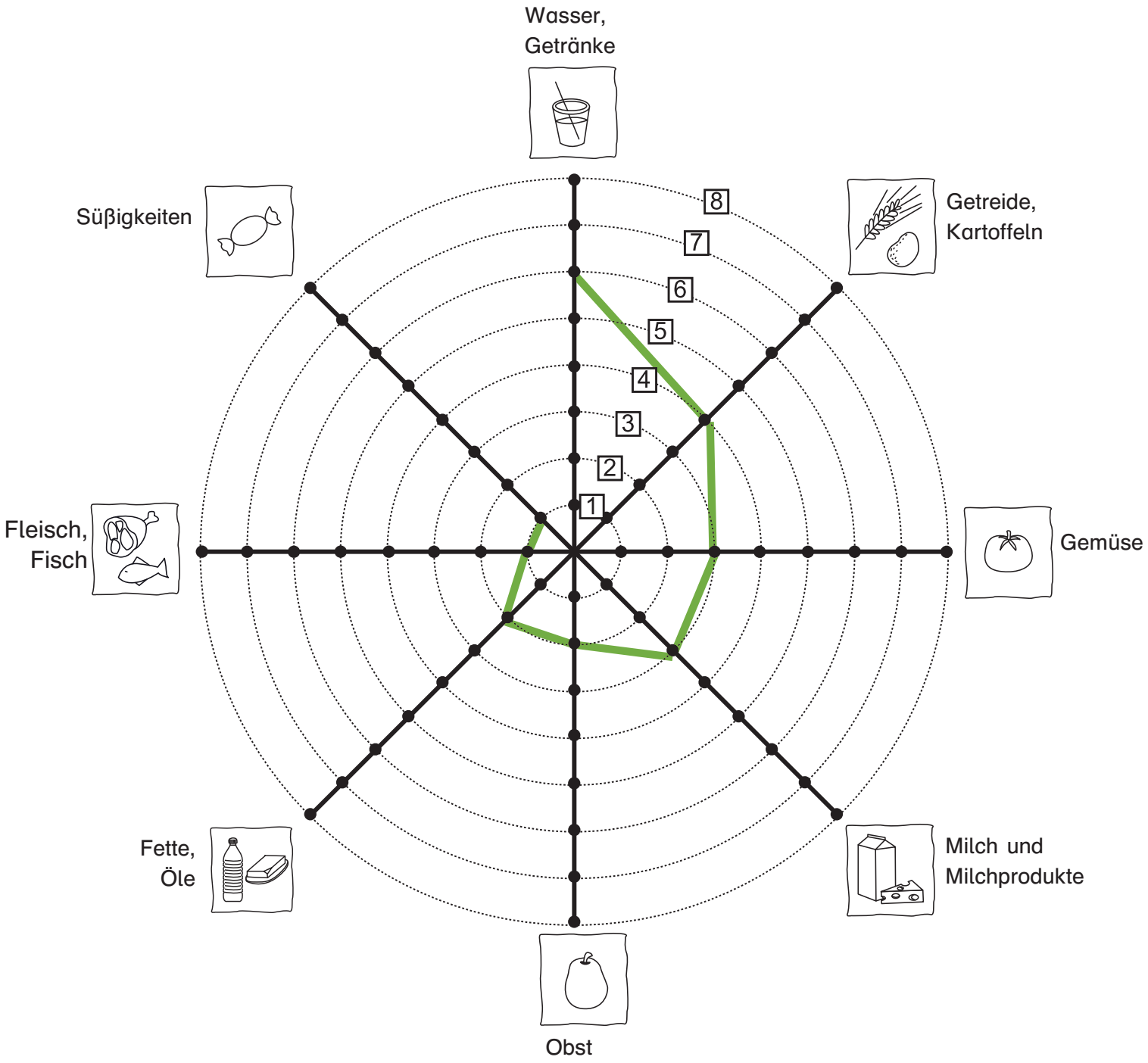
	1	2	3	4	5	6	7	8
Wasser, Getränke								
Getreide und Kartoffeln								
Gemüse								
Milch und Käse								
Obst								
Öle und Fette								
Fleisch und Fisch								
Süßigkeiten und Knabbereien								

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
ptble Projektträger Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Name: Datum:

Essen und Trinken mit Stern und Spirale

Ernährungsstern und Ernährungsspirale



Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
ptble Projektträger Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Name: Datum:

Essen und Trinken mit Stern und Spirale

Infoblatt: Portionen und Lebensmittel 1

Lebensmittelgruppe Wasser, Getränke

Dazu gehören Wasser und ungesüßte Tees.

Wie groß ist eine Portion?

Ein Glas Wasser passt in eine Hand.

Lebensmittelgruppe Getreide und Kartoffeln

Dazu gehören Getreideprodukte wie Brot, Müsli, Haferflocken, Nudeln oder Reis, sowie Kartoffeln.

Wie groß ist eine Portion?

Eine Portion **Brot** ist eine fingerdicke Scheibe und so groß wie die Hand-fläche mit ausgestreckten Fingern.	Zwei Hände voll **Nudeln Müsli** oder Reis sind eine Portion.	Zwei Hände voll **Kartoffeln** sind eine Portion.

Lebensmittelgruppe Gemüse

Dazu gehören verschiedene Gemüsesorten wie Tomaten oder Gurken und Gemüsesaft.

Wie groß ist eine Portion?

Eine Hand voll ist das Maß für eine Portion **groß-stückiges Gemüse** (z.B. Tomate,Paprika, Kohlrabi).	Zwei Hände zu einer Schale gehalten sind das Maß für eine Portion **klein-stückiges Gemüse** (z.B. Salat, Erbsen, Bohnen)	Ein Glas **Gemüsesaft** passt in eine Hand. Es kann ab und zu eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen.

Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte

Dazu gehören Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Quark, Käse und Frischkäse.

Wie groß ist eine Portion?

Ein Glas **Milch** ist eine Hand.	Ein kleiner Becher **Joghurt** ist eine Portion.	Eine Scheibe **Käse** ist eine Portion.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
ptble Projektträger Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Name: Datum:

Essen und Trinken mit Stern und Spirale

Infoblatt: Portionen und Lebensmittel 2

Lebensmittelgruppe Obst

Dazu gehören verschiedene Obstsorten wie Apfel oder Banane und Fruchtsäfte.

Wie groß ist eine Portion?

Eine Hand voll ist das Maß für eine Portion **großstückiges Obst** (z.B. Apfel, Birne, Orange).	Zwei Hände zu einer Schale gehalten sind das Maß für eine Portion **kleinstückiges Obst** (z.B. Kirschen, Beeren).	Ein Glas **Obstsaft** passt in eine Hand. Es kann ab und zu eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen.

Lebensmittelgruppe Fette und Öle.

Dazu gehören Öl, Butter, Margarine und Nüsse.

Wie groß ist eine Portion?

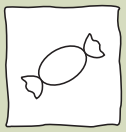
Eine Portion Fett oder Öl ist etwa so viel, wie in einen Essöffel passt.

Lebensmittelgruppe Fleisch und Fisch

Dazu gehören Fleisch, Wurst, Fisch und Eier.

Wie groß ist eine Portion?

Eine Portion **Fleisch oder Fisch** ist etwa so groß wie der Handteller.	Eine bis drei Scheiben **Wurst** sind eine Portion.	Ein **Ei** ist eine Portion.



Lebensmittelgruppe Süßigkeiten

Dazu gehören Schokolade, Gummibärchen, Kekse, Eis, Kuchen, Ketchup, süße Getränke, Schokoladenmilch und Chips.

Wie groß ist eine Portion?

Eine Portion Süßigkeiten oder Knabbereien ist so viel, wie in eine Hand passt.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
ptble Projektträger Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung