



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

## Wie ernähre ich mich gesund?



- 1 **Gib an, was in der Mitte des Ernährungskreises symbolisiert ist.**
- 2 **Gib an, was zu einer gesunden Ernährung gehört.**
- 3 **Bestimme Makronährstoffe und Mikronährstoffe.**
- 4 **Ordne die Lebensmittelgruppen nach dem Anteil, den sie im Ernährungskreis haben.**
- 5 **Beschreibe die Funktionen der verschiedenen Lebensmittelgruppen.**
- 6 **Bewerte die verschiedenen Ernährungsstile.**
- + **mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben**

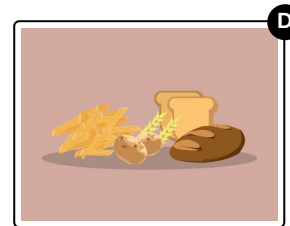
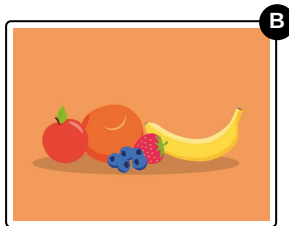
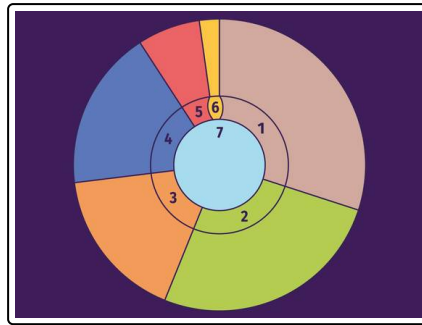


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Gib an, was in der Mitte des Ernährungskreises symbolisiert ist.

Wähle die richtige Antwort aus.





## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

**Gib an, was in der Mitte des Ernährungskreises symbolisiert ist.**

### 1. Tipp

Für eine gesunde Ernährung ist es essenziell, ausreichend zu trinken.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Gib an, was in der Mitte des Ernährungskreises symbolisiert ist.

**Lösungsschlüssel:** C

Der Ernährungskreis ist gefüllt mit Lebensmittelgruppen, die einen bestimmten Anteil des gesamten Kreises einnehmen. Dieser Anteil soll den tatsächlichen Anteil dieser Lebensmittel in unserer Ernährung darstellen. Die **Getränke** befinden sich hierbei in der Mitte des Kreises.