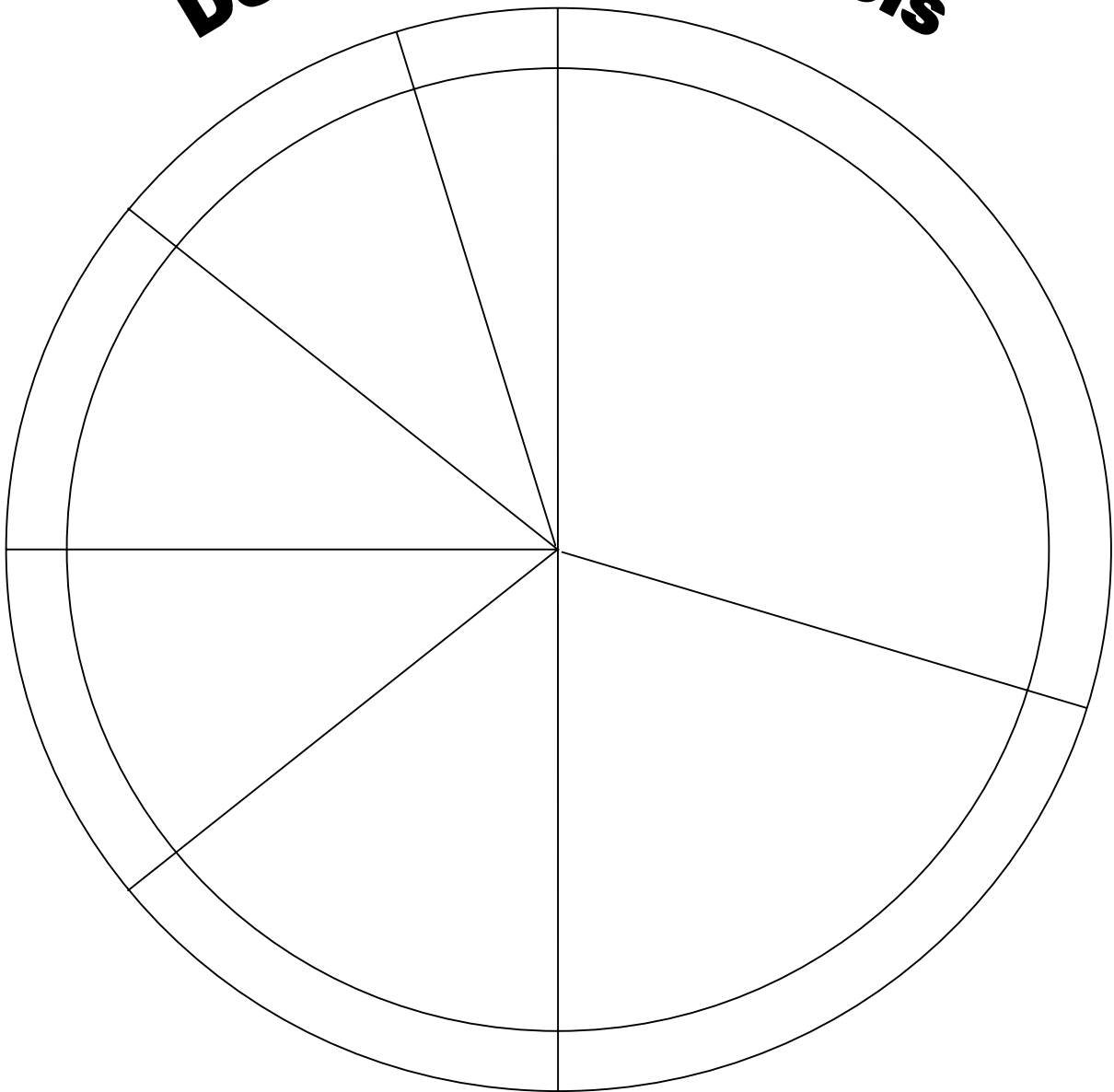


# Gesundheit - Fit für die Zukunft







## Der Ernährungskreis



# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## Die ideale Zusammensetzung unserer Ernährung

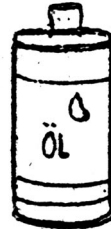
Unsere tägliche Nahrung sollte sich aus folgenden Komponenten zusammensetzen:

<p><b>Getreide</b> (ca. 30 %) (Getreideprodukte enthalten Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine (v. a. Vitamin B), Ballaststoffe)</p> <p>✂</p> 	<p><b>Gemüse</b> (ca. 20 %) (Gemüse enthält Ballaststoffe, Mineralstoffe, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Wasser)</p> <p>✂</p> 
<p><b>Obst</b> (ca. 15 %) (Obst enthält Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine, Kohlenhydrate, Wasser)</p> <p>✂</p> 	<p><b>Getränke</b> (ca. 12 %) (Getränke enthalten Wasser)</p> <p>✂</p> 
<p><b>Milch, Milchprodukte</b> (ca. 12 %) (Milch bzw. Milchprodukte enthalten Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralstoffe (v. a. Kalzium), Fette und Vitamine)</p> <p>✂</p> 	<p><b>Fisch, Fleisch, Eier</b> (ca. 10 %) (Diese tierischen Produkte enthalten Eiweiß, Fette, Vitamine (v. a. Vitamin D), Mineralstoffe (v. a. Jod, Eisen))</p> <p>✂</p> 

## Gesundheit - Fit für die Zukunft

### Fette (ca. 5 %)

(Fette benötigen wir u. a. zur Verwertung der fettlöslichen Vitamine)



### Anmerkung

Die Prozentangaben beziehen sich auf die Größe des Ernährungskreissegmentes. Die zusätzlichen Angaben in Klammern dienen als Ergänzung.

Die TeilnehmerInnen schneiden die Bilder aus und kleben sie in das entsprechende Segment des Ernährungskreises.