



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Information zur Unterrichtseinheit: Gute Ernährung

Diese Wörter sind wichtig:

Kalorien



Vegetarier



Nährwerttabelle



Tierische Produkte



Mahlzeit



Zucker



Mindesthaltbarkeitsdatum



Salz



Verbrauchsdatum



Fett



Das muss ich über gesunde Ernährung wissen:

Verschiedene Lebensmittel
essen ist gut.



Reste werden ein
leckeres Essen.



Sechs Tipps zum guten
Essen und Trinken!



Nicht alle essen alles!



Richtiges Essen
macht nicht dick!



Die Geschichte von Marias Ernährung:

1. Maria hat wenig Zeit. Auf dem Weg zur Arbeit kauft Maria sich ein Salami-brötchen und einen Milchkaffee beim Bäcker.



2. In der Mittagspause isst Maria einen süßen Joghurt, einen Müsliriegel und trinkt eine Limonade.



3. Am Abend geht Maria noch schnell in den Supermarkt. Maria hat Hunger. Sie kauft sich eine Fertigpizza und eine Tüte Weingummis.



4. Maria hat zugenommen. Maria will abnehmen. Maria möchte wieder selbst kochen.



5. Maria lernt zuhause mit ihren Freundinnen. Maria schlägt vor, etwas zu kochen. Maria schaut in den Kühlschrank und legt alles auf den Tisch, was sie zum Kochen findet.



6. Maria kontrolliert die Lebensmittel: Der Schnittsalat hat ein Verbrauchsdatum. Das Datum ist abgelaufen. Der Becher Sahne hat ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Das Datum ist auch abgelaufen.



7. Maria kontrolliert die Sahne. Die Sahne kann Maria noch benutzen. Maria kann den Salat nicht mehr nutzen.



8. Maria und ihre Freundinnen beginnen mit dem Kochen.



9. Eine der Freundinnen erzählt, dass sie Vegetarierin ist und keine Tierprodukte isst.



10. Die Freundinnen kochen und lassen die Eier und die Sahne im Kühlschrank.



Ich kann mich gesund ernähren:

6 Regeln für eine gesunde Ernährung

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



Essen Sie viel Obst und Gemüse!



Essen Sie viele Vollkorn-Produkte!



Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte!



Essen Sie Fette von Pflanzen!



Essen Sie wenig Zucker und Salz!



Trinken Sie viel Wasser! Sie können Wasser aus dem Wasserhahn trinken!

Gefördert durch:
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bilder: Shutterstock, iStockphoto, iStockphoto, iStockphoto, iStockphoto, iStockphoto, iStockphoto, iStockphoto, iStockphoto, iStockphoto

Viel essen und trinken!



Kohlrabi



Zucchini



Trauben



Leitungswasser

Nicht so oft essen und trinken!



Vollkornreis



Nüsse



Brot



Kartoffeln



Milchprodukte

Wenig essen und trinken!



Fleisch



Zucker



Salz



Speiseöle



Cola



Milchkaffee
mit Zucker

Ich kenne die gesündere Alternative

Ich esse mehr Obst ...

... als Schokolade.

Ich esse mehr Gemüse ...

... als Pommes.

Ich trinke mehr Wasser ...

... als Limonade.

Ich trinke mehr Säfte ohne Zucker ...

... als Alkohol.

Ich esse mehr Kartoffeln ...

... als Fleisch.

Ich benutze mehr Olivenöl ...

... als Butter.

Ich esse mehr Nüsse ...

... als Chips.

Ich esse mehr Fisch ...

... als rotes Fleisch.

Impressum

Herausgeber

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-379

Fax (0211) 38 09-242

get-in@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bilder

Titel: iStock/Memoru; Seite 2: iStock/adrian825, Adobe Stock/fovito, iStock/AnnaPustynnikova, Nadezhda_Nesterova, User G156733745, kasia2003, Adobe Stock/fovito, iStock/Lightstars59, iStock/RossHelen, iStock/da-vooda, iStock/redmal, iStock/da-vooda, iStock/egal, iStock/Tsuji, iStock/Multiart; Seite 3: iStock/loooby, iStock/kokouu, iStock/GeorgeDolgikh, iStock/CavanImages, iStock/tashka2000, iStock/industryvies, iStock/Prostock-Studio, iStock/GeorgeDolgikh, iStock/AlexPro9500, iStock/manfredxy, iStock/BrianAJackson, iStock/Be-Art, iStock/GMVozd, iStock/Prostock-Studio, iStock/da-vooda, iStock/Fourleaflover, iStock/LueratSatichob; Seite 4: iStock/Farknot-Architect, iStock/PicLeidenschaft, iStock/Evbokia Spure, iStock/LittleBee80, Adobe Stock/Mara Zengalliete, iStock/AnnaBreit, iStock/karandaeV, iStock/VLG, iStock/moniaphoto, iStock/spukkato, iStock/fizkes, iStock/Highwaystarz-Photography, iStock/nensuria, iStock/Prostock-Studio, iStock/redmal; Seite 5: iStock/industryvies, iStock/Prostock-Studio, iStock/GeorgeDolgikh, iStock/AlexPro9500, iStock/manfredxy, iStock/BrianAJackson; Seite 6: iStock/pilipphoto, iStock/MelanieMaier, iStock/Vladmiri Mironov, iStock/BrianAJackson, iStock/perfectlab, iStock/margouillatphotos, iStock/alpaksoy, iStock/KarepaStock, iStock/GeorgeDolgikh, iStock/gkrphoto, iStock/egal, iStock/Tsuji, iStock/MurzikNata, iStock/OlgaMiltsova, iStock/LordHenriVoton

Gestaltung

Maßarbeit Kommunikation für Umwelt & Gesellschaft, Hamburg

Druck

1. Auflage, Stand: 02/2022

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen