

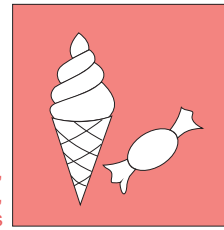
Gesund ernähren mit Hilfe der Lebensmittelpyramide

Schneidet die Kärtchen auf dem beigefügten Blatt aus und legt sie auf die Pyramide in die richtige Reihe.

Jedes Kästchen steht für eine Tages-Portion. In den untersten Ebenen stehen die Getränke und pflanzlichen Lebensmittel, die reichlich verzehrt werden dürfen. Ganz oben ist nur wenig Platz für Süßigkeiten.

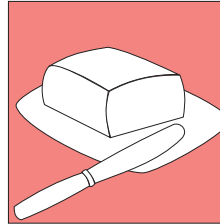
Unverdünnte, zuckerreiche Getränke wie Limonaden, Colagetränke, Eistee und süße Fruchtsaftgetränke gehören wegen ihres hohen Zuckergehalts **nicht** in die unterste Reihe.

Milch zählt wegen ihres hohen Nährwertes **nicht** zu den Getränken.

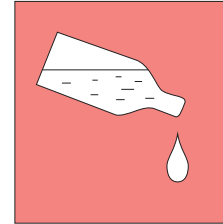


Süßes,
gesüßte Getränke,
fetteSnacks

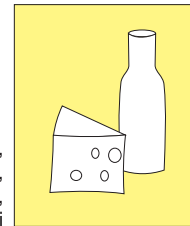
słodkosće,
napoje z cokorom
tučné príkuski



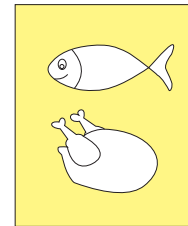
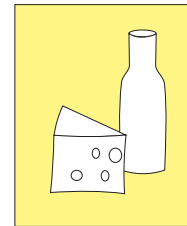
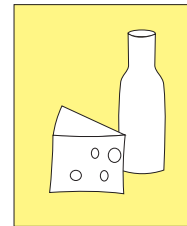
Koch- und
Streichfett



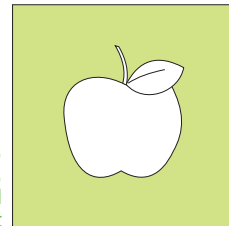
tuk za
varjenje
a mazanje



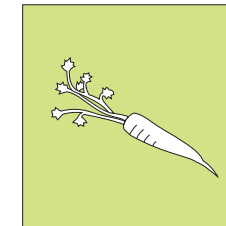
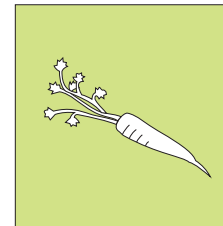
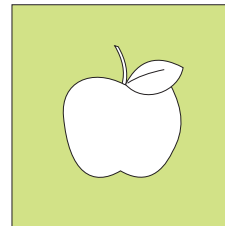
Milch,
Milchprodukte,
Fleisch, Wurst,
Fisch oder Ei



mloko,
mlokowe wudžetki
mjaso, kolbasa,
ryba abo jejo



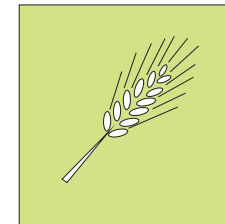
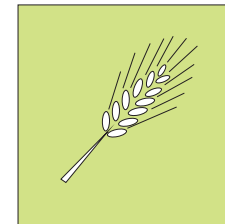
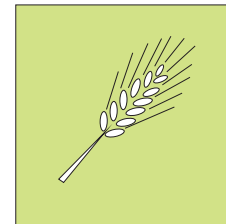
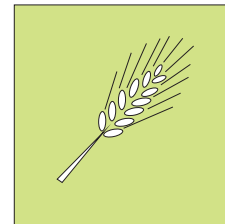
Obst,
Gemüse,
Salat und
Rohkost



sad,
zelenina,
solajtej a
syra jedž



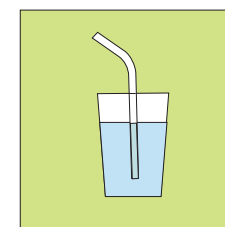
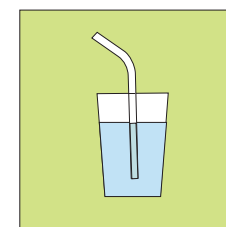
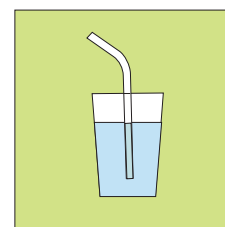
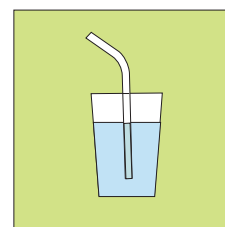
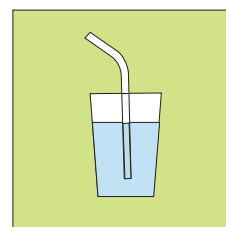
Brot,
Getreide und
Beilagen (Reis,
Kartoffeln,
Nudeln...)



chlěb,
žito a příkusy
(rajs, nudle,
běrny...)



Wasser,
Kräuter- und
Früchtetee,
verdünnte Säfte



woda,
čaj a
brěčki z wodu

So strowje zežiwić z pomocu pyramidy žiwidłow

Wutřihajće kartki na připołożenym łopjenu a položće je na pyramidu do praweho rynka.

Kóždy kašćik steji za jednu porciju na dzeń. Cyle deleka steja napoje a zežiwidła z rostlinow, kiž móža so bohaće pić a jěsć. Cyle horjeka je jenož mało ruma za słodkosće a wosłodčene napoje.

Nic z wodu změšane, jara wosłodčene napoje kaž limonada, cola, lodowy čaj a słodke płodowe brěčki **njesćušeja** do spódneho rynka pyramidy.

Mloko **njesćuša** dla swojeje wysokeje žiwneje hódnoty k napojam.