

Inhalt

	<u>Seite</u>
Die Ernährungspyramide	5 - 7
Das braucht unser Körper	8 - 10
Getränke	11 - 13
Obst und Gemüse	14 - 16
Getreide und Brot	17 - 19
Milch und Käse	20 - 22
Fisch und Fleisch	23 - 25
Fette und Öle	26 - 28
Süßigkeiten und fettige Snacks	29 - 31
Was ich gegessen und getrunken haben	32