

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 |