

Lebensmittelgruppe Fleisch und Fisch

INFO:

Fleisch und Fisch gehören zu den Nahrungsmitteln, die nicht öfter als zwei- bis dreimal pro Woche gegessen werden sollten. Sie liefern zwar wertvolles Eiweiß, Vitamine und Eisen, aber ein zu hoher Fleischkonsum ist nicht nur ungesund, sondern belastet auch die Umwelt.

- ① Schreibe auf, welche wichtigen Nährstoffe in Fleisch und Fisch enthalten sind:

- ② Welche Fleisch- und Fischarten kennst du?

- ③ In Wurst sind außer Fleisch auch Gewürze, Salz und Fett enthalten. Schreibe auf, welche Wurstsorten du kennst. Kannst du im Internet herausfinden, welche Wurst besonders viel Fett enthält?

