

1

Welche Portionsgrößen entsprechen der Planetary Health Diet?

Ziel: Sie lernen nachhaltige Portionsgrößen kennen und diskutieren dieses.

Betrachten Sie die Bilder und ordne die Bildnummer mit der richtigen Portionsgröße nach der Planetary Health Diet zu! Alternativ können Sie den richtigen Portionsgrößen einen grünen Punkt zuordnen.

Portionsgröße Fleisch: Gehacktes



108 - 1



108 - 2



108 - 3



108 - 4



108 - 5

Portionsgrösse Fleisch

Portionsgrösse Fleisch: Kotelett



827 - 1



827 - 2



827 - 3



827 - 4



827 - 5



827 - 6

Portionsgrösse Hülsenfrüchte

Bohnen



21 - 1



21 - 2



21 - 3



21 - 4

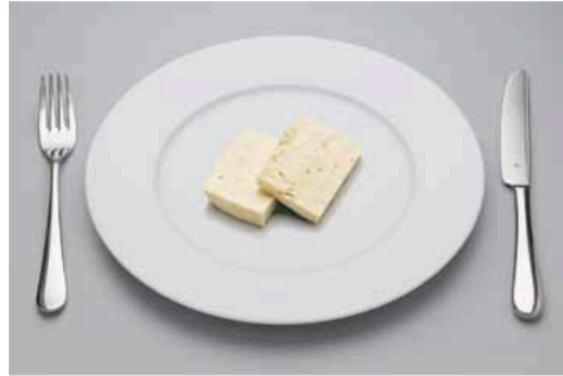


21 - 5

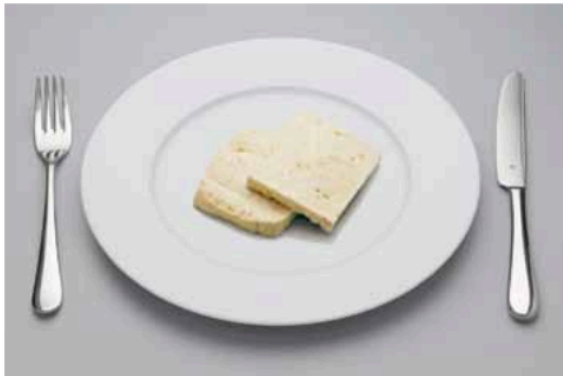
Tofu



23 - 1



23 - 2



23 - 3



23 - 4

Portionsgrösse Getreide

Reis

Reis / Riz / Riso

36



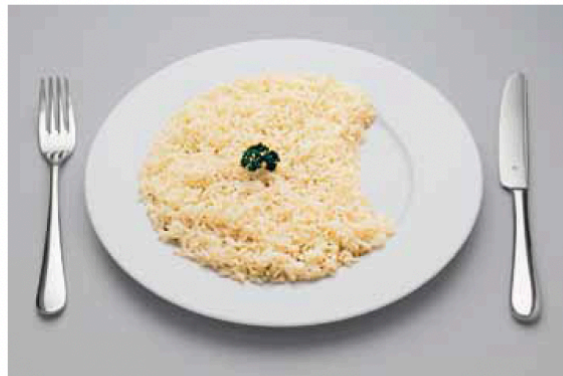
36 - 1



36 - 2



36 - 3



36 - 4



36 - 5

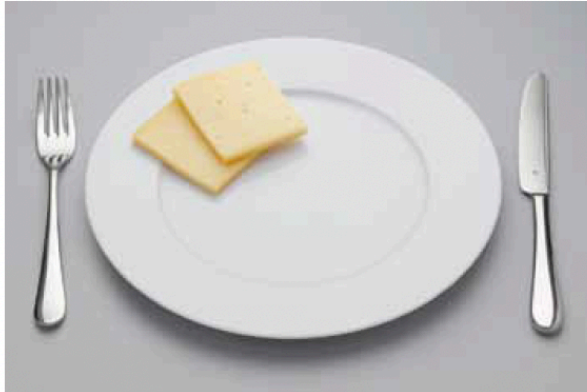


36 - 6

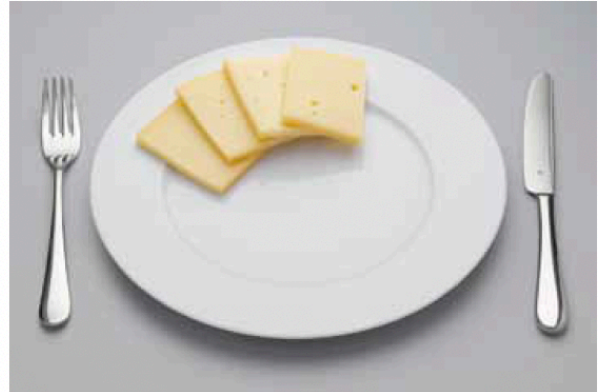
Portionsgrösse Milchprodukte
Käse

Käse, Raclette / Fromage à raclette / Formaggio, Raclette

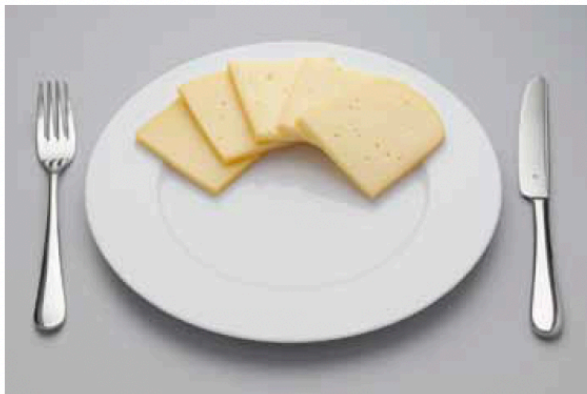
812



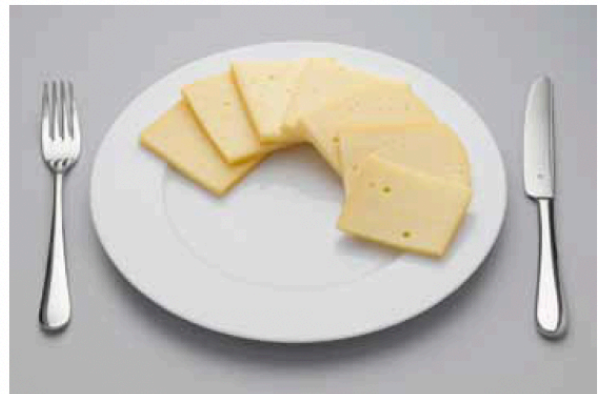
812 - 1



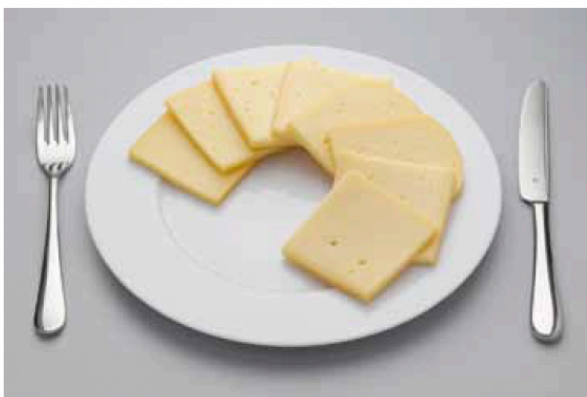
812 - 2



812 - 3



812 - 4



812 - 5

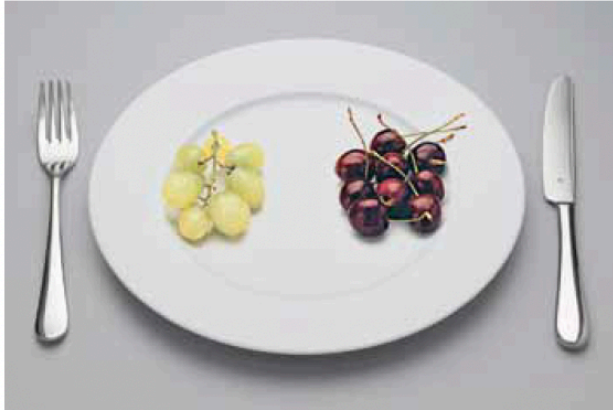


812 - 6

Portionsgrösse Obst

Trauben - Kirschen / Raisins - Cerises / Uva - Ciliegia

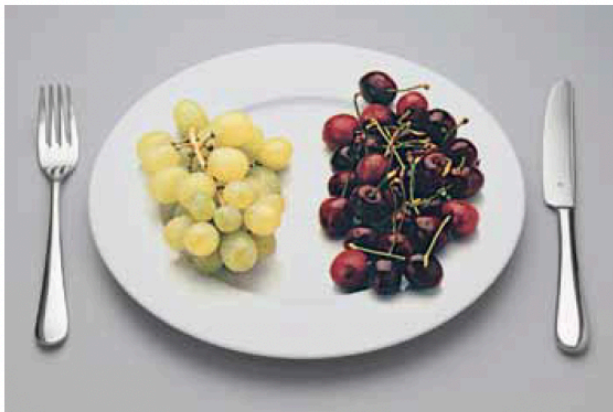
92-93



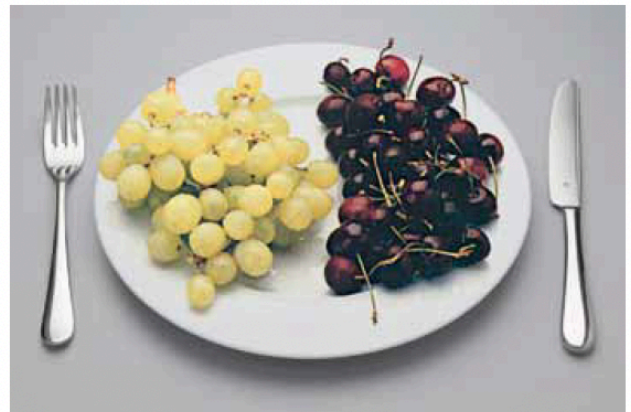
92-93 - 1



92-93 - 2



92-93 - 3



92-93 - 4



92-93 - 5

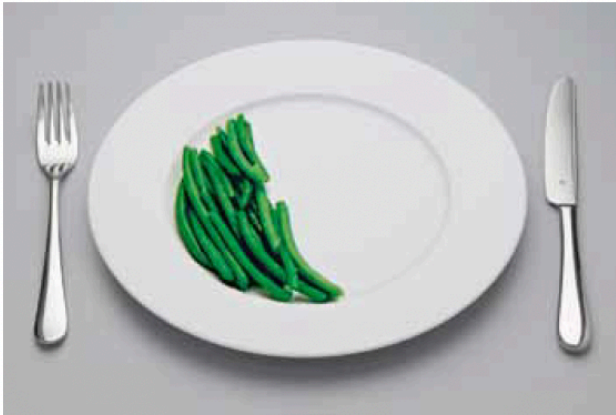


92-93 - 6

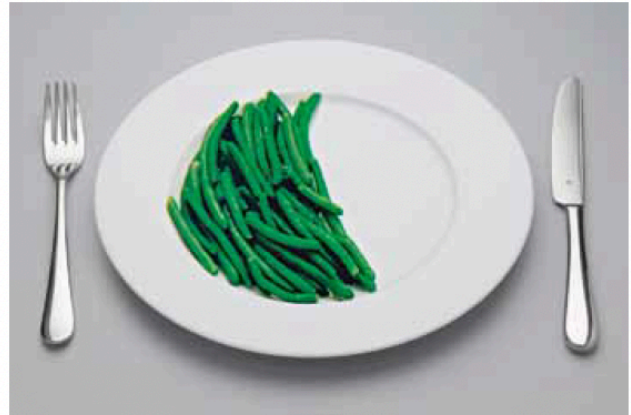
Portionsgrösse Gemüse

Grüne Bohnen / Haricots verts / Fagiolini

10



10 - 1



10 - 2



10 - 3



10 - 4



10 - 5



10 - 6

Auftrag 1 - Vorlagen zur den Portionsgrößen nach der Planetary Health Diet:

Noch mehr Portionsgrößen und Lebensmittel: Portionsgrößen. Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). (2017). menuCH – Nationale Ernährungserhebung (Schweizerisches Fotobuch). <https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/>