



KJT
Dortmund

THEATER
FÜR JUNGES
PUBLIKUM










**SUPER
-
DER
MARKT**

**FÜR
ALLE**

BEGLEITMATERIAL
Hintergrundinformationen
und theaterpädagogische
Anregungen

INHALT

-  Begrüßung
----- 3
-  Stückinfo
----- 4
-  Begleitende Angebote
----- 5
-  Dein Besuch in Theater - In leichter Sprache
----- 6
-  Was esse ich?
Die Ernährungspyramide; Ernährungsmodelle
----- 7
-  Lebensmittel kaufen - Vielfalt entdecken und nachhaltig genießen
----- 11
-  Verkaufstricks im Supermarkt
----- 12
-  Spielpraktische Übungen
----- 13
-  Gesprächsimpulse
----- 14
-  Literaturtipps
----- 15
-  Quellen
----- 15
-  Informationen
-  Anwendungsmöglichkeit
-  geeignet zur Vorbereitung des Vorstellungsbesuchs
-  geeignet zur Nachbereitung des Vorstellungsbesuchs

Herausgegeben von:

Theater Dortmund / KJT

Theatervermittlung Christine Appelbaum

und Dramaturgie: Milena Noëmi Kowalski

Intendant: Andreas Gruhn

Spielzeit 2025/2026

LIEBE PÄDAGOG*INNEN, LIEBE INTERESSIERTE,

Gutes Essen macht glücklich!
Aber was ist gutes Essen und woher bekomme ich es?

MIKROKOSMOS SUPERMARKT

Hier kommt jede*r mal vorbei und alle nehmen etwas mit. Der Inhalt deines Einkaufswagens erzählt eine Geschichte über dich: Welche Vorlieben hast du, wieviel Geld und was für Pläne für den Tag? Sag mir, was du kaufst und ich sag dir, wer du bist!

Aber ist es wirklich so einfach?

Und wer sind diejenigen, die hier arbeiten, an der Kasse, hinter der Wursttheke, im Lager? Einige sind schon ewig hier, wie Frau Kaiser, die Filialleiterin, oder fangen gerade an, wie Sina, die den ersten Tag im Supermarkt arbeitet.

Das Stück wirft einen Blick hinter die Supermarkt-Kulissen, knöpft sich Vorurteile und Klischees vor und legt noch eine Schippe drauf. Mit viel Musik tauchen wir ein in die, manchmal auch überfordernde, Welt zwischen den Regalen, Kühltruhen und Kassen.

Was du am Ende mitnimmst, ist auf jeden Fall mehr als du gesucht hast!

Vorhang auf für den Markt für alle!

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hintergrundinformationen, sowie auch Anregungen für die Vor- und Nachbereitung zu SUPER – DER MARKT FÜR ALLE.

Wir freuen uns sehr zu dieser Inszenierung mit Studierenden des Studiengangs Rehabilitationswissenschaften der TU Dortmund zusammen zu arbeiten. Danke für den wertvollen Austausch!

Super - der Markt für alle wird von der Stadt Dortmund und dem EU-Förderprogramm *turn the tables* zum Thema gesunde Ernährung gefördert.

Wenn Sie konkrete Fragen haben oder uns eine Rückmeldung zum Begleitmaterial oder zur Inszenierung geben möchten, dann schreiben Sie uns:
theatervermittlungkjt@theaterdo.de

Viel Freude beim Ausprobieren und ein positives Theatererlebnis wünschen

Christine Appelbaum
(Theatervermittlung),
Milena Noemi Kowalski (Dramaturgie)



ZWISCHEN ALL DEN WAREN WEIß ICH
NICHT MEHR, WER ICH BIN.



SUPER – DER MARKT FÜR ALLE

EIN MUSICAL VON ANDREAS GRUHN

MIT MUSIK VON MICHAEL KESSLER

ab 14 Jahren / Klasse 7 bis 13

Uraufführung am 24.04.2026

KJT Dortmund - Theater für junges Publikum

Aufführungsdauer 70 Minuten

Es spielen:

Sina, eine jungen Studentin	Sar Adina Scheer
Frau Kaiser/ Filialleiterin/ Mutter	Johanna Weißert
Mats/ Zuckerjunkie/Spinat	David Smith
Ann/Frau Meyer, eine gestresste Frau/ Thrünger Rostbratwurst	Annika Hauße
Tim/ Zuckerjunkie/ Sportler/ Sportler/Benny, junger ungeduldiger Mann	Jan Westphal
Claudia/Zuckerjunkie	Bianka Lammert
Usman Ovomoyela/ Der Brokoli	Jubril Sulaimon
Kemper/ Dr. Schönfeld/ Experte	Andreas Ksienzyk
Koswloski, ein älterer Nörgler/ Kleinespiel	Rainer
Bauer/ Kuhlmei, der Flaschensammler	
Kind im Kinderwagen/ Lino, ein Mädchen im Rollstuhl/ Die Tomate	Anna Reizbikh
Band „Die Gabelstaber“ (Piano), Dimitrji Markitantov (Saxophon), Jens Rutsch (E-Gitarre), Stephan Lucka (E-Bass), Mishkan Yomo (Schlagzeug)	Roman Babik

Regie	Andreas Gruhn
Ausstattung	Oliver Kostecka
Musik	Michael Kessler
Dramaturgische Beratung	Milena Noemi Kowalski
Theatervermittlung	Christine Appelbaum
Choreografie	Joeri Burger
Inklusionsmanagement	Dorit Remmert
Assistenz	Max Beckmann, gesamtkunstwerk e.V. Claudia Schmidt
Regieassistent	Lennart Aufenvenne
Kostümgestaltung	Susanne Matull
Kostümassistent	Ari Molokina
Inspizienz	Israa Habasch

Hinweise zu sensiblen Inhalten und sensorischen Reizen

In „Super – Der Markt für alle“ wird eine Schlachtszene verbal beschrieben und mit nicht realistischen Gegenständen szenisch umgesetzt. Es wird über Massentierhaltung und extreme Ernährung gesprochen. Außerdem werden Armut und Klassismus szenisch und musikalisch thematisiert.

Es kommen laute Musik, blinkende Lichter und Videoprojektionen zum Einsatz.

Weitere ausführliche Hinweise entnehmen Sie unserer [Homepage](#).

Bilder- sowie Videomaterial zum Stück finden Sie hier: [Super – Der Markt für alle: Theater Dortmund](#)

BEGLEITENDE ANGEBOTE

THEATERWORKSHOP

Der Theaterworkshop findet unmittelbar vor dem Besuch der Vorstellung im Theater statt. Unter theaterpädagogischer Anleitung nähern sich die Kinder und Jugendlichen einer Klasse oder Gruppe spielerisch dem Thema des Stückes und den ästhetischen Mitteln der Inszenierung.

Dauer: 60 Minuten

Infos und Anmeldung bei Theaterpädagogin Christine Appelbaum:
theatervermittlungkjt@theaterdo.de

NACHGESPRÄCH

Das moderierte Nachgespräch findet im Anschluss an den Vorstellungsbesuch vor Ort im Theater statt. Eindrücke aus der Inszenierung können geteilt, sowie Fragen an das Produktionsteam gerichtet werden.

Dauer: ca. 30 Minuten

Nur nach vorheriger Anmeldung bei der Dramaturgie des KJT: Jacqueline Rausch
jrausch@theaterdo.de



Foto: Lena Liedmann



V DEIN THEATER·BESUCH



- IN LEICHTER SPRACHE

Viele Kinder und Jugendliche waren noch nie oder selten im Theater. Für sie ist der Theaterbesuch vergleichbar mit der Reise in ein anderes Land, mit vielen neuen Eindrücken und eigenen Handlungsabläufen, vom Ankommen im Theatergebäude und dem Verstauen der Jacken und Taschen an den Garderobenständern bis hin zum Schlussapplaus am Ende der Vorstellung. Viele wissen nicht, dass der Theaterbesuch sich von einem Kinobesuch unterscheidet, dass während der Theatervorstellung nicht gegessen oder getrunken wird und man entweder vor oder nach der Vorstellung auf Toilette geht.

Um sich während der Vorstellung voll auf das Geschehen auf der Bühne einzulassen, hilft es, die Handys auszuschalten und sich vorher mit der Situation vertraut zu machen. Der folgende Text bezieht sich auf das Geschehen im Theatersaal.

Wir empfehlen, ein bis zwei Tage vor dem Vorstellungsbuch den Text vorzulesen. Der Text ist in Leichter Sprache verfasst und eignet sich auch für alle, die zum ersten Mal ins Theater gehen, Gruppen mit jungen Kindern, Personen mit Deutsch als Zweitsprache, Personen mit anderen Lernmöglichkeiten.



Das passiert:

Du sitzt im Theater-raum.

Das Licht geht aus.

Alle werden ruhig.

Alle schauen auf die Bühne.

Das Theater-stück beginnt.

Die Schau-spielerinnen und Schau-spieler spielen eine Geschichte.

Für Dich und alle anderen im Raum.

Du hilfst den Schau-spielerinnen und Schau-spielern:

Durch zu-hören. (*begleitende Geste: Hand an Ohr*)

Und zu-schauen. (*begleitende Geste: Hand an Auge*)

Zusammen macht ihr Theater.

Am Ende verbeugen sich die Schau-spielerinnen und Schau-spieler.

Das heißt: Sie sagen Danke fürs Zuschauen.

Du kannst auch Danke sagen.

Durch Klatschen. (*gemeinsam Klatschen*)

Zusammen macht ihr Theater.



WAS ESSE ICH?

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Bei der riesigen Lebensmittelvielfalt ist es wichtig zu wissen, was wirklich gut ist. Die Ernährungspyramide hilft, den Überblick zu behalten. Sie fasst die Lebensmittel in acht Gruppen zusammen. Die Pyramide bildet das Essen und Trinken für einen Tag ab. Jeder Baustein steht für eine Portion aus der jeweiligen Lebensmittelgruppe.

Die breite Basis bilden Getränke, Obst und Gemüse sowie Getreide und Beilagen. In der Mitte finden sich tierische Lebensmittel sowie Öle und Fette, Hülsenfrüchte und Nüsse. Süßigkeiten, Knabberereien und Snacks stehen in der Spitze.

Die Ampelfarben geben Orientierung für die Verzehrsmenge. Grün steht für reichlich, Gelb für mäßig und Rot für sparsam.

Wichtig: Alle Lebensmittel sind erlaubt, eine ausgewogene Auswahl ist das Ziel.



V

N

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE KENNENLERNEN

Setting	Jede*r für sich
Material	Abbildung Ernährungspyramide
Zeit	5 Min.
Ziel	Ernährungspyramide kennenlernen und verstehen

Das Bundeszentrum für Ernährung hat wissenschaftlich fundiert eine Ernährungspyramide erstellt.

Schaut euch die Ernährungspyramide genau an.

Siehe Abbildung nächste Seite.

Welche Lebensmittelgruppen gibt es?

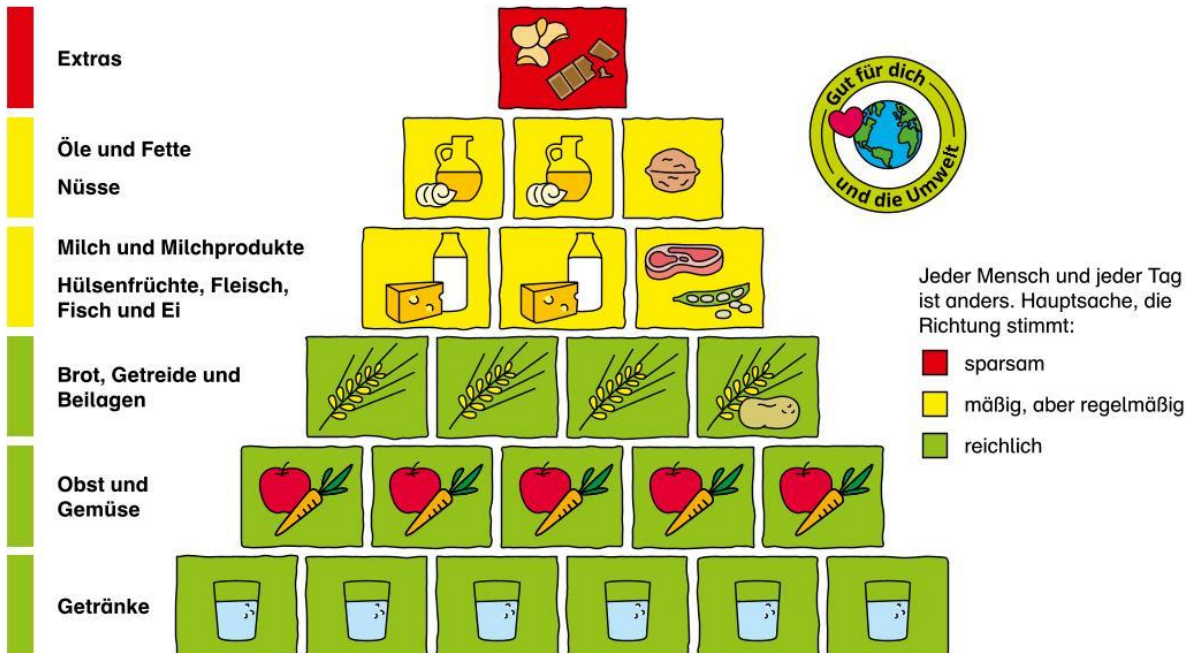
Welche Lebensmittel gehören zu den jeweiligen Gruppen?

Welche Portionsgrößen werden empfohlen?

Die Ernährungspyramide








Die Ernährungspyramide gibt eine grobe Orientierung für das tägliche Essen und Trinken.



www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion.

Klima-Tipp: Alle Lebensmittel sind wertvoll. Deshalb kein Essen verschwenden.

Was gehört dazu?	Ungefähre Portionsgrößen*
 Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte	1 Glas
 Obst, Gemüse, Salat – je frischer, desto besser!	1 Hand voll, zum Beispiel 1 Apfel bzw. 2 Hände voll bei kleinstückigem Obst und Gemüse
 Brot und Brötchen – am besten aus Vollkorn, Getreideflocken, ungesüßtes Müsli und Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln	1–2 Scheiben Brot bzw. 2 Hände voll Müsli oder Beilagen (gekocht)
 Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse	1 Glas Milch bzw. 1 Becher Joghurt bzw. 1 Scheibe Käse
 Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	2 Hände voll Hülsenfrüchte (gekocht) bzw. 1 handtellergroßes Stück Fisch oder Fleisch bzw. 1–3 Scheiben Wurst bzw. 1 Ei
 Rapsöl und andere pflanzliche Öle, Streichfette, wie Margarine und Butter	1 Esslöffel
 Ungesalzene Nüsse und Ölsaaten, wie Sonnenblumenkerne und Leinsamen	1 kleine Hand voll
 Süßgetränke, Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Snacks	1 kleine Hand voll bzw. 1 Glas

* für Erwachsene, basierend auf den lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. von 2024. Der genaue Bedarf ist unter anderem abhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität.



ERNÄHRUNGSMODELLE

Ernährungsmodelle – einfach erklärt

Was sind Ernährungsmodelle?

Ernährungsmodelle sind verschiedene Arten, wie Menschen essen. Manche essen alles, andere verzichten auf bestimmte Sachen – aus Gesundheit, Überzeugung oder weil sie sich damit wohler fühlen. Jedes Modell hat seine eigenen Regeln und Vorteile.

Beispiele für Ernährungsmodelle:

- **Normale Mischkost:** Hier isst man von allem etwas – Fleisch, Gemüse, Obst, Brot, Milchprodukte. Wichtig ist, dass es ausgewogen ist.
- **Vegetarisch/Vegan:** Vegetarier*innen essen kein Fleisch, Veganer*innen verzichten komplett auf tierische Produkte wie Milch oder Eier.
- **Low-Carb/Keto:** Hier wird wenig Zucker und Brot gegessen, dafür mehr Fett und Eiweiß.
- **Mittelmeerkost:** Viel Gemüse, Obst, Olivenöl, Fisch und Nüsse – so wie die Menschen in Südeuropa essen.
- **Intervallfasten:** Es zählt nicht *was* man isst, sondern *wann*. Zum Beispiel nur in einem bestimmten Zeitfenster am Tag.
-

Warum macht man das?

Manche wollen Tieren oder der Umwelt etwas Gutes tun, andere fühlen sich einfach fitter. Wichtig ist, dass man sich mit dem Modell wohlfühlt und alles bekommt, was der Körper braucht.

Fazit:

Es gibt viele Wege, sich zu ernähren. Welcher der richtige ist, hängt von dir ab!

Das Internet ist voll mit verschiedensten Ernährungsmodellen und Empfehlungen.

Nicht alle sind gesund, wissenschaftlich fundiert oder gut für dich.

Mit dem folgenden Check kannst du **Ernährungsmodelle auf ihre Seriösität testen**.

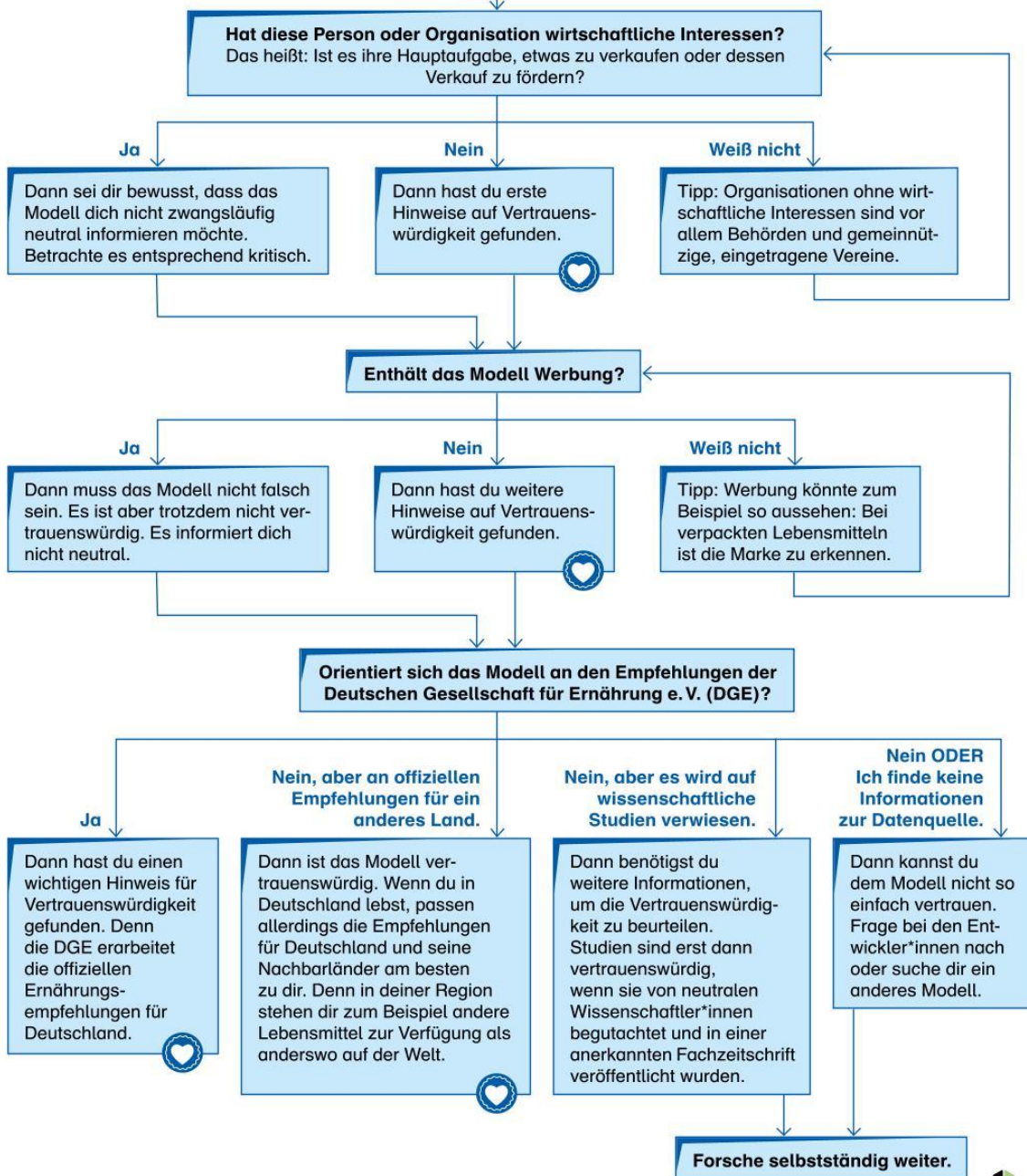
V N CHECK: KANN ICH DIESEM ERNÄHRUNGSMODELL VERTRAUEN?

Check: Kann ich diesem Ernährungsmodell vertrauen?

Folge dem Flussdiagramm und sammle Vertrauenspunkte. Je mehr Vertrauenspunkte das Modell erhält, desto eher kannst du ihm vertrauen. Maximal sind drei Vertrauenspunkte möglich.



Informiere dich zunächst über die Person oder Organisation, die das Modell entwickelt hat. Tipp: Falls der Name nicht direkt bei dem Modell steht, dann gehe davon aus, dass diejenigen, die das Modell veröffentlichen, es auch entwickelt haben. Deren Namen findest du unter Stichworten wie „Herausgeber“ oder „About“.



CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2024 | Die Ernährungspyramide im Unterricht | Artikel-Nr. 0718





LEBENSMITTEL EINKAUFEN

VIELFALT ENTDECKEN UND NACHHALTIG GENIEßEN

Lebensmittel zu kaufen, ist heute so vielfältig wie nie zuvor. Ob im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger – die Möglichkeiten sind zahlreich. Besonders lohnend ist es, dabei auf regionale und saisonale Produkte zu achten. Denn das ist nicht nur gut für den Geschmack, sondern auch für die Umwelt und die lokale Wirtschaft.

Wo kann man Lebensmittel kaufen?

Supermärkte und Discounter

Supermärkte und Discounter sind die klassische Anlaufstelle für den täglichen Bedarf. Hier findet man eine große Auswahl an Lebensmitteln zu fast jeder Tages- und Nachtzeit. Besonders praktisch: Viele dieser Geschäfte bieten mittlerweile auch regionale Produkte an, die extra gekennzeichnet sind.

Wochenmärkte

Wochenmärkte sind ein Erlebnis für die Sinne. Hier präsentieren lokale Bauern, Gärtner und Handwerker ihre frischen, saisonalen Waren. Der direkte Kontakt zu den Erzeugern schafft Vertrauen und Transparenz. Auf dem Wochenmarkt bekommt man nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Fleisch, Käse, Brot und viele andere Köstlichkeiten aus der Region.

In Dortmund gibt es in jedem Stadtteil Wochenmärkte.

Hofläden und Direktvermarkter

Immer mehr Bauernhöfe verkaufen ihre Produkte direkt an die Verbraucher. In Hofläden oder am Hof selbst kann man Milch, Eier, Fleisch, Gemüse und Obst kaufen – oft noch am selben Tag geerntet oder produziert. Viele Höfe bieten auch Selbstpflückfelder oder Hofcafés an, die den Einkauf zu einem besonderen Erlebnis machen.

Unverpackt-Läden

Unverpackt-Läden setzen auf Nachhaltigkeit. Hier kann man Trockenware wie Nüsse, Getreide, Gewürze oder Hülsenfrüchte lose kaufen und in mitgebrachte Behälter abfüllen. Viele dieser Läden legen Wert auf regionale und ökologische Produkte und bieten auch frische Ware an.

Online-Lebensmittelhändler

Für alle, die es bequem lieben, gibt es Online-Lebensmittelhändler. Diese liefern frische und regionale Produkte direkt nach Hause. Besonders praktisch für Menschen mit wenig Zeit oder ohne Auto.

Egal, ob du im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Bauern einkaufst – es gibt viele Möglichkeiten, frische und hochwertige Lebensmittel zu finden. Besonders lohnend ist es, dabei auf regionale und saisonale Produkte zu achten. So tust du nicht nur dir selbst, sondern auch der Umwelt und deiner Region etwas Gutes.

Wo kaufst du am liebsten ein? Und achtest du dabei auf Regionalität und Saisonalität?

VERKAUFSTRICKS IM SUPERMARKT

WIE WIR UNBEWUSST MEHR KAUFEN

Supermärkte sind wahre Meister der Psychologie: Jeder Gang, jede Regalplatzierung und sogar die Musik im Hintergrund ist darauf ausgelegt, unser Kaufverhalten zu beeinflussen. Ob farbenfrohe Verpackungen, strategisch platzierte Sonderangebote oder der verführerische Duft frischer Backwaren – überall lauern Tricks, die uns zum Griff in die Tasche animieren. Doch wer diese Mechanismen kennt, kann bewusster einkaufen und so Geld sparen. Denn wer schon einmal mit einem vollen Einkaufswagen an der Kasse stand und sich fragte: „*Das wollte ich doch gar nicht alles kaufen!*“ – der weiß, wie effektiv diese Strategien sind.

 **Wie verleitet**
der Supermarkt zum Einkaufen?



Aufsteller in den Gängen



Vorgegebener Laufweg



Licht, Duft und Musik



Preiswertes ist weit oben oder unten, Teures und Neues in Sichthöhe



Quengelware an der Kasse



Mit Einkaufszettel kaufst du weniger ein!

© BfE, Illustrationen: Lena Althaus, Liquid Impressions AG


 Klicke hier und erfahre mehr
www.bzfe.de

Quelle: bzfe

SPIELPRAKTISCHE ÜBUNGEN

V **N** KÖRPERÜBUNG ZUR ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Setting:	allein oder Spielpaare im Raum verteilt
Material:	Ernährungspyramide zur Ansicht
Zeit:	8 Min
Ziel:	erspüren, was es bedeutet sich ausgewogen und unausgewogen zu ernähren

Nachdem die Ernährungspyramide (siehe Seite 8) inhaltlich besprochen wurde, stellt sich jede*r einzeln im Raum auf, sodass der Körper eine Pyramide darstellt
Breitbeiniger Stand – so steht man stabil und kann die Position lange ohne große Muskelanstrengung aushalten.

Nun wird die Form der Pyramide verändert. Unten fallen „Portionen“ weg, oben kommen welche dazu. Einbeiniger Stand – lässt sich eine Weile lang gut aushalten, aber auf Dauer wird es anstrengend und wackelig.

Überlegung: Was bedeutet das übertragen auf unsere Körper und unsere Ernährung?

V **N** WAS BIN ICH?

Setting	Gruppe, im Raumlauf
Material	Lebensmittelkarten
Zeit	10-15 Min.
Ziel	Auflockerung, Erkennen der Lebensmittelvielfalt

Alle Spieler*innen bekommen eine Lebensmittelkarte (Download unter: [BZfE-Lebensmittelfotos](#)) und befestigt diese mit Kreppband auf dem Rücken, ohne selbst zu sehen, was darauf abgebildet ist. Die Spieler*innen können sich dabei auch gegenseitig

helfen. Wichtig ist, dass nur Lebensmittel im Spiel sind, die alle kennen und benennen können.

Anschließend gehen alle im Raum umher. Durch Befragen der anderen Spieler*innen soll jede*r herausfinden, welches Lebensmittel auf dem Rücken ist.

Beispiele für Fragen:

„Kann man mich trinken?“

„Bin ich grün?“

Die Fragen sollen nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden.

Der Spieleklassiker eignet sich als auflockernde Übung zwischendurch, sowie zur Einteilung von Kleingruppen (Lebensmittelgruppen Obst, Gemüse, Getreide, Getränke, Getreideprodukte, tierische Produkte, etc. ...).

Es kann auch ein Wettbewerb daraus gestaltet werden. Die Gruppe, deren Teilnehmende als Erstes vollständig sind, gewinnt.



N

GESPRÄCHSIMPULSE

Die Fragen laden ein, sich den stückbezogenen Themen anzunähern und über den Vorstellungsbuch ins Gespräch zu kommen. Diese können beliebig ergänzt und verändert werden. Auch wenn alle das gleiche Stück gesehen haben, können die Antworten unterschiedlich ausfallen, es gibt kein Richtig und kein Falsch. Was zählt ist die eigene Wahrnehmung.

ZUR INSZENIERUNG:

Welche Figuren kommen in dem Stück vor?

Was macht das Stück zu einem Musical?

Welche Wirkung hat live Musik im Stück auf euch?

Wie war das Bühnenbild getalitet?

Was ist euch bei den Reuquisiten aufgefallen?

In welchem Jahrzehnt spielt das Stück?

Woran machst du das fest?

INHALTLICH:

Welche Themen werden in dem Stück angerissen?

Worum geht es in dem Stück?

Was ist euch besonders in Erinnerung geblieben und warum?

Wie gehst du selbst einkaufen?

Worauf achtest du bei deiner Ernährung?

Wie wird (gesunde) Ernährung in deiner Familie, Freundeskreise, Schule thematisiert?

Kennst du die Ernährungspyramide?

Woher kommen unsere Lebensmittel?

In welchen unterschiedlichen Orten kann man Lebensmittel einkaufen?

Warst du schonmal auf einem Dortmunder Wochenmarkt?

LITERATURTIPPS

- [Dortmunder Wochenmärkte | dortmund.de](https://www.dortmund.de)
- [Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](https://www.bzfe.de)
- [BZfE-Lernportal | Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](https://www.bzfe.de/learn)
- Unterrichtsmaterial: [Sekundarstufe | Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](https://www.bzfe.de/learn/secondary)
- [Startseite: IN FORM](https://www.bzfe.de/learn/in-form)
- [BZfE-Lebensmittelfotos](https://www.bzfe.de/learn/food-photos)

QUELLEN

- Gruhn, Andreas: Super – der Markt für alle, Theater Dortmund, KJT, 2026
- [Die Ernährungspyramide im Unterricht | Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](https://www.bzfe.de/learn/food-pyramid)



Foto: Lena Liedmann