

Was ich gerne esse!

Gesunde Ernährung sorgt für Ausdauer und Konzentration.

Was ist gesund? Was solltest du täglich essen und trinken?

Male die Felder grün aus.

Was solltest du nur ab und zu essen und trinken? Male die Felder braun aus.



Lauch	Tomate	Wurst	Gurke	Wasser
Paprika	Käse	Kekse	Apfel	Limonade
Erdbeeren	Eis	Jogurt	Sahne	Milch
Banane	Haferflocken	Pommes frites	Kuchen	Gummi-bärchen
Weißbrot	Tee	Cola	Nutella	Cornflakes
Ei	Nudeln	Saft	Kartoffeln	Schokolade
Trauben	Butter	Vollkornbrot	Radieschen	Salat
Bonbons	Karotte	Zucker	Birne	Chips