

Gesunde Jause

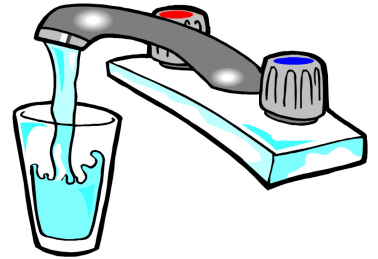
1. Wie viel Liter Wasser sollst du pro Tag trinken?

1,5 - 2 Liter

G

4,5 - 5 Liter

A



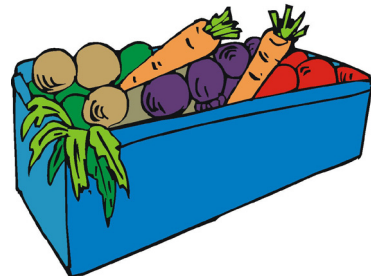
2. Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollst du pro Tag essen?

2 Portionen Obst und Gemüse

L

5 Portionen Obst und Gemüse

E



3. Nimm reichlich Getreideprodukte zu dir. Welche Lebensmittel gehören dazu?

Vollkornbrot

S

Banane

K

Nudeln

U

Milch

P



4. Was bevorzugst du bei einer „Gesunden Jause“?

Apfel, Vollkornbrot mit hausgemachter Konfitüre

H

Weißbrot mit Salami, Chips

T



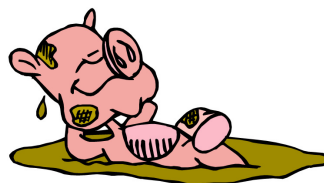
5. Welches Fett ist „gesünder“?

Tierisches Fett

S

Pflanzliches Fett

D



1	2	3	3	4	5
---	---	---	---	---	---