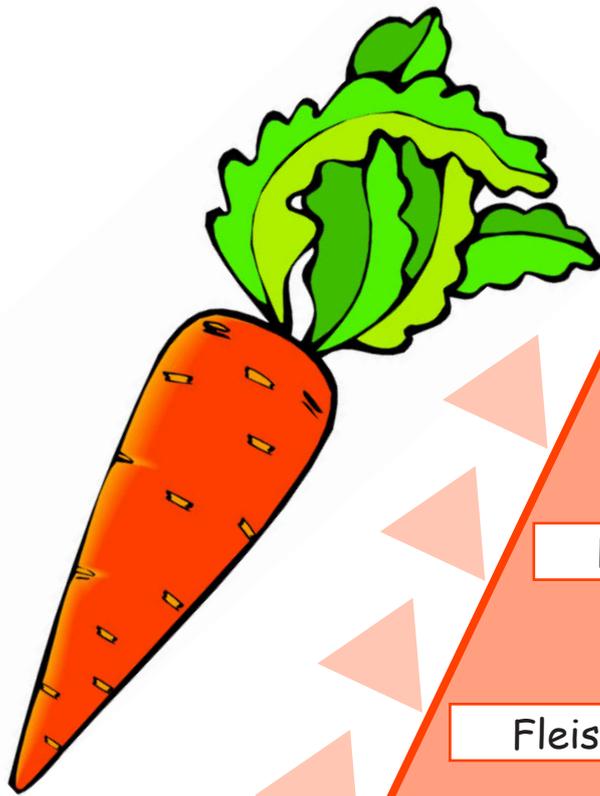


Ernähre ich mich richtig?

Je weiter oben die Nahrungsmittel zu finden sind, desto seltener solltest du davon essen bzw. trinken.



- Überlege, welche Nahrungsmittel du öfter als dreimal die Woche zu dir nimmst.
- Male sie aus!
- Besprecht, was ihr an der Ernährung verbessern könnt.

