

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 |