

Gesunde Jause

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

1,5 - 2 Liter

4,5 - 5 Liter

~~S~~
A

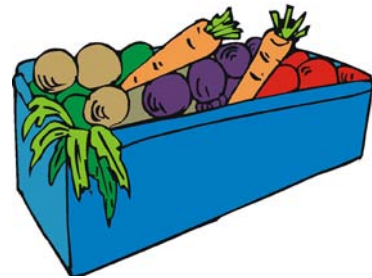


2. Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollst du pro Tag essen?

2 Portionen Obst und Gemüse

5 Portionen Obst und Gemüse

~~L~~
A



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

Vollkornbrot

Nudeln

~~S~~
~~A~~

Banane

Milch

K
P



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

Apfel, Vollkornbrot mit hausgemachter Konfitüre

Weißbrot mit Salami, Chips

~~A~~
G



5. Welches Fett ist „gesünder“?

Tierisches Fett

Pflanzliches Fett

~~S~~
A



GESUND