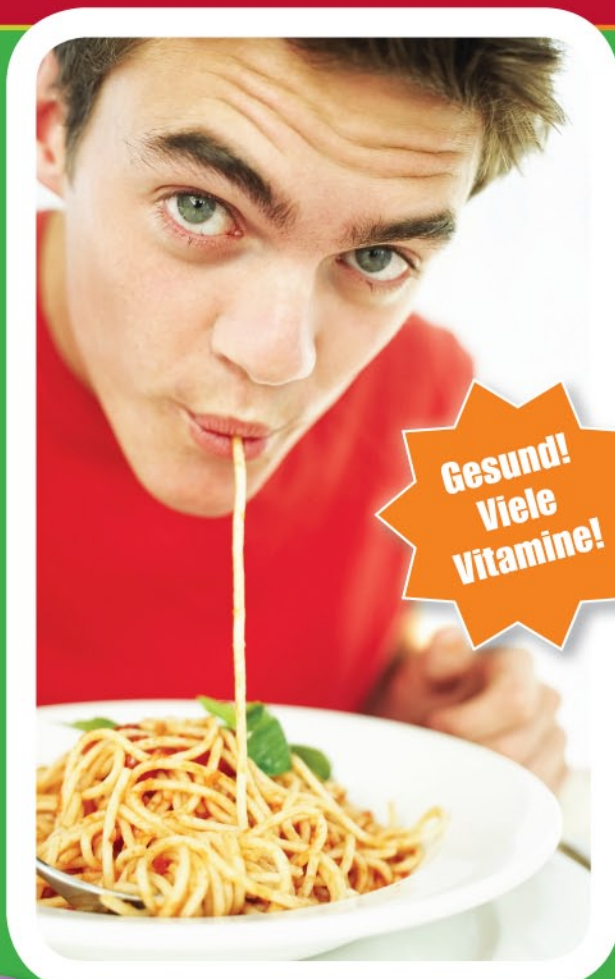


# Supergesund

Manche\* Lebensmittel\* sind lecker und sie geben dir Power und halten dich fit.



Gesund!  
Viele Vitamine!



Ungesund – zu fett!

Wie sehr interessieren Sie sich für gesunde Ernährung?

Deutsche ab 14 Jahre

14% Kaum, gar nicht

50% Auch, aber nicht so sehr

36% Ganz besonders

Quelle: IfD Allensbach



Und du? Interessierst du dich für gesunde Ernährung?

## Test

Sieh dir das Leiterspiel auf Seite 11 an und verbinde die Mahlzeiten mit den supergesunden Lebensmitteln.

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| 1 Frühstück        | A ein Apfel                       |
| 2 Pausenbrot       | B Haferflocken mit Jogurt         |
| 3 Mittagessen      | C vier Heringe                    |
| 4 Zwischenmahlzeit | D Spaghetti mit Oliven            |
| 5 Abendbrot        | E Käsebrot mit Tomaten und Kresse |

## Gesund durch den Tag

Spiel das Leiterspiel: Würfel\*. Auf einem ↗-Feld gehe nach vorne, auf einem ↘-Feld gehe zurück. Wer zuerst oben ankommt, hat gewonnen.

30	31	32	33	
		Snack-Attacke		
29	28	27	26	25
			Abendbrot	Snack-Attacke
20	21	22	23	24
Zwischenmahlzeit				
19	18	17	16	15
	Snack-Attacke			
10	11	12	13	14
	Mittagessen	Snack-Attacke		
9	8	7	6	5
			Snack-Attacke	Pausenbrot
	1	2	3	4
	Frühstück			

**WÖRTER** manche – some – quelques  
 uns • Lebensmittel (Pl.) – groceries  
 – les produits d'alimentation • würfel –  
 throw the die – le jouer aux dés

## Umfrage

Was isst du zum Frühstück?  
 Mach bei der DAS-RAD-Umfrage mit:

[www.maryglasgowplus.com/de/schueler](http://www.maryglasgowplus.com/de/schueler)

