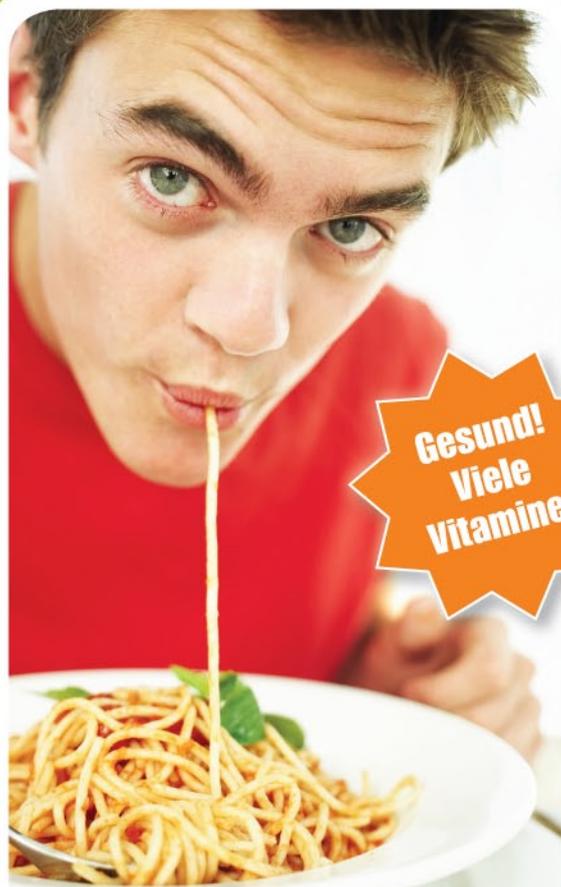


Supergesund

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

Frage

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

