

Name: _____ Datum: _____

1) Schreibe die Bestandteile deines letzten Mittagessens auf!

2) War das eine gesunde Mahlzeit? Welche Zutaten könntest du verbessern?

3) Recherchiere mind. drei Lebensmittel, die gut für dein Herz sind.

- _____

- _____

- _____

4) Welche der folgenden Lebensmittel sind besonders wichtig, wenn du Muskeln aufbauen möchtest? (Kreuze alle richtigen Antworten an)

- Hähnchenbrust
- Zuckerhaltige Limonade
- Süßkartoffeln
- Schokolade
- Avocados
- Pommes
- Lachs
- Chips
- Quark
- Fruchtsäfte
- Eier
- Weißbrot
- Griechischer Joghurt
- Gummibärchen
- Tofu

Lösung: Hähnchenbrust, Süßkartoffeln, Avocados, Lachs, Quark, Eier, Griechischer Joghurt, Tofu