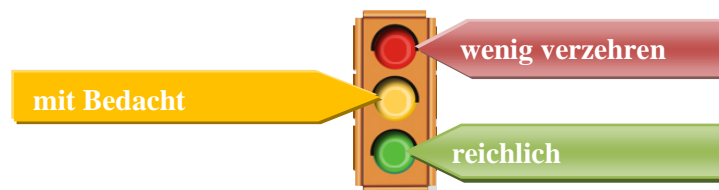


Was ist gesund – Ist das das Richtige für mich?

Niemand würde einem Dieselfahrzeug Benzin in den Tank schütten. Im Allgemeinen ist bekannt, dass das dem Motor schadet. Das regelmäßige Warten des Fahrzeuges und das Auffüllen von gutem Öl garantiert eine längere Nutzung.

Damit ein Mensch leistungsfähig sein kann, braucht er unter anderem auch nahrhaftes Essen. Es soll ihm Kraft geben die Aufgaben erledigen zu können.

Sieh dir die Abbildung der Ampel an. Ordne die unten aufgeführten Lebensmittel den Farben zu. Überlege genau, welche Lebensmittel *reichlich*, *mit Bedacht* oder nur *wenig* verzehrt werden sollten.



Milch, Salami, Fisch, Eier

Alkohol, Süßigkeiten

Currywurst, Bier, Wein

Schweinehaxe

Kartoffeln, Salat, Wasser, Nudeln,

Reis, Saftschorle, Äpfel,

Salat, Alkohol, Kartoffeln, Wasser, Milch, Süßigkeiten,
Salami, Nudeln, Reis, Currywurst, Bier, Wein, Saftschorle,
Äpfel, Fisch, Eier, Schweinehaxe

