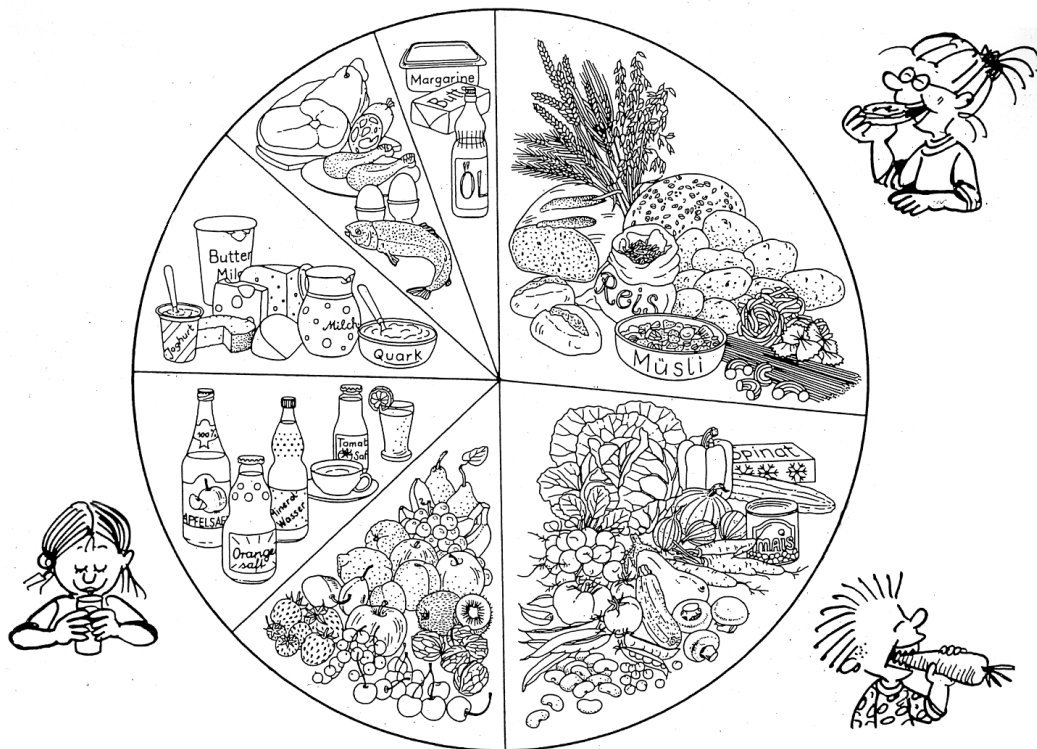


Der Ernährungskreis



Regeln für eine gesunde Ernährung:

- 1 Iss nicht zu viel, aber abwechslungsreich.
- 2 Fünf kleinere Mahlzeiten am Tag sind besser als drei große.
- 3 Iss langsam und kaue gut.
- 4 Iss regelmäßig frisches Gemüse, frisches Obst oder Salat.
- 5 Ballaststoffe dürfen bei keiner Mahlzeit fehlen.
- 6 Achte stets auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Zucker stellt die größte Gefahr für die gesunde Ernährung dar!

Man darf **Süßes** essen, aber..

Damit befasst sich **Aufgabe 4**

Ernährungsfehler

