Gesunde Ernährung

Los geht‘s

Ist dieses Lebensmittel gesund oder ungesund?
Überlege: Warum ist es gesund oder ungesund?

Klicke auf die richtige Antwort.

gesund

ungesund

Das ist richtig.
Toll gemacht!

Die Paprika ist sehr gesund.

Sie enthält viele Vitamine, viel Wasser und wenig eigenen Fruchtzucker.

Weiter

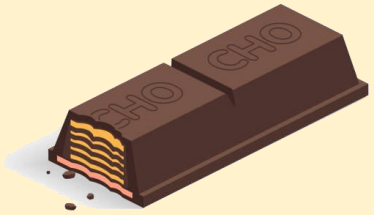
Das ist leider falsch.

Die Paprika ist sogar sehr gesund.

Sie enthält viele Vitamine, viel Wasser und wenig eigenen Fruchtzucker.

Weiter

Was enthält am meisten Zucker?
Klicke auf das richtige Bild.



1 Schokoriegel

1 Erdbeerjogurt

1 Kugel Eis

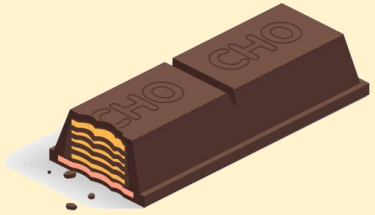
Das ist richtig.
Toll gemacht!

In fertigen Fruchtjogurts können je nach Größe bis zu 10 Zuckerwürfel stecken. Das ist mehr, als du am Tag essen solltest.

Weiter

Das ist leider falsch.

In mir stecken „nur“ 4 Zuckerwürfel. Da gibt es noch jemanden mit mehr.



Zurück

Das ist leider falsch.

In mir stecken „nur“ 5 Zuckerwürfel. Da gibt es noch jemanden mit mehr.

Zurück

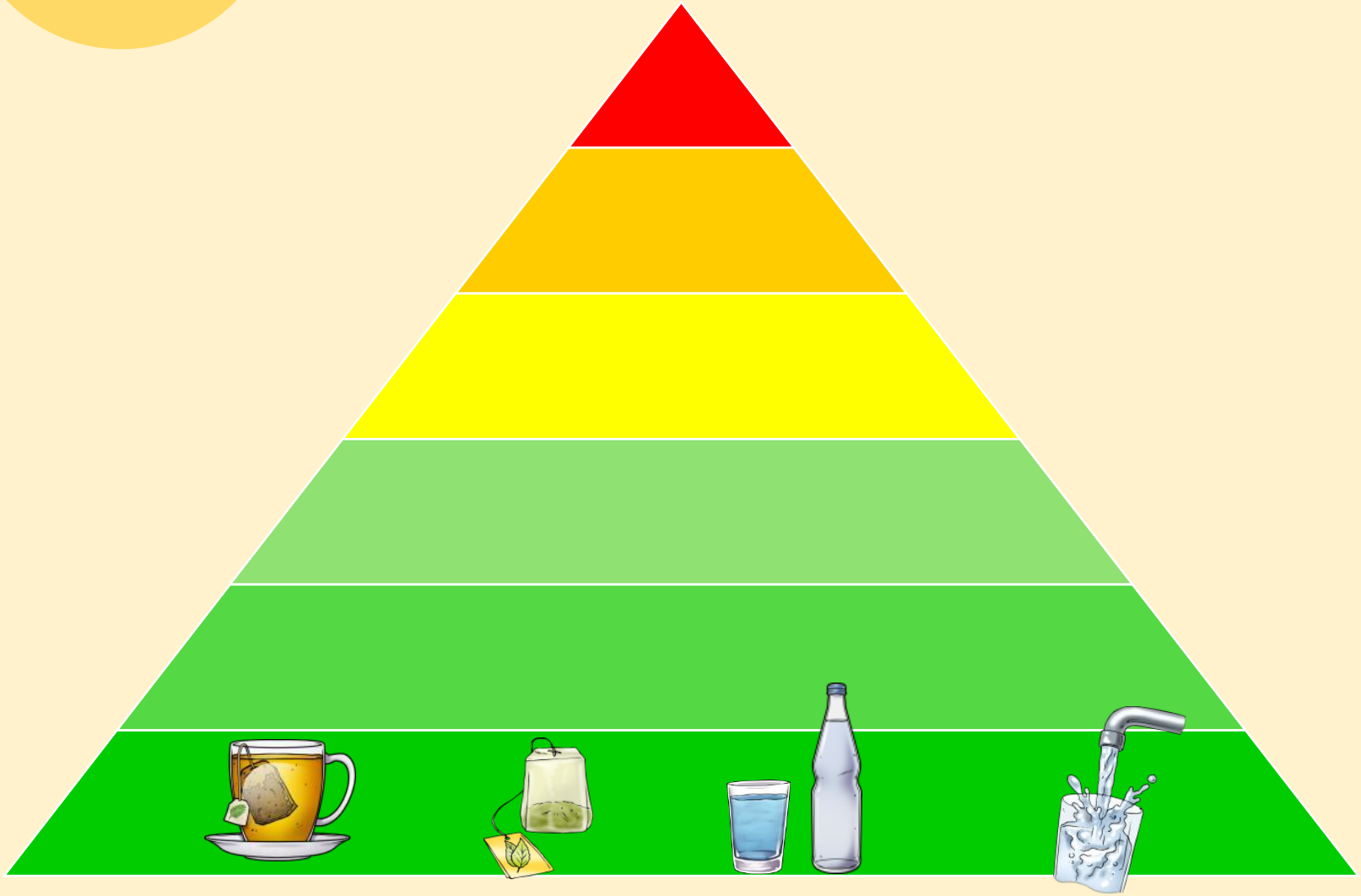
Was befindet sich auf der untersten Stufe der Ernährungspyramide?

Obst und Gemüse

Gesunde Getreideprodukte
(z.B. Vollkornbrot, Haferflocken)

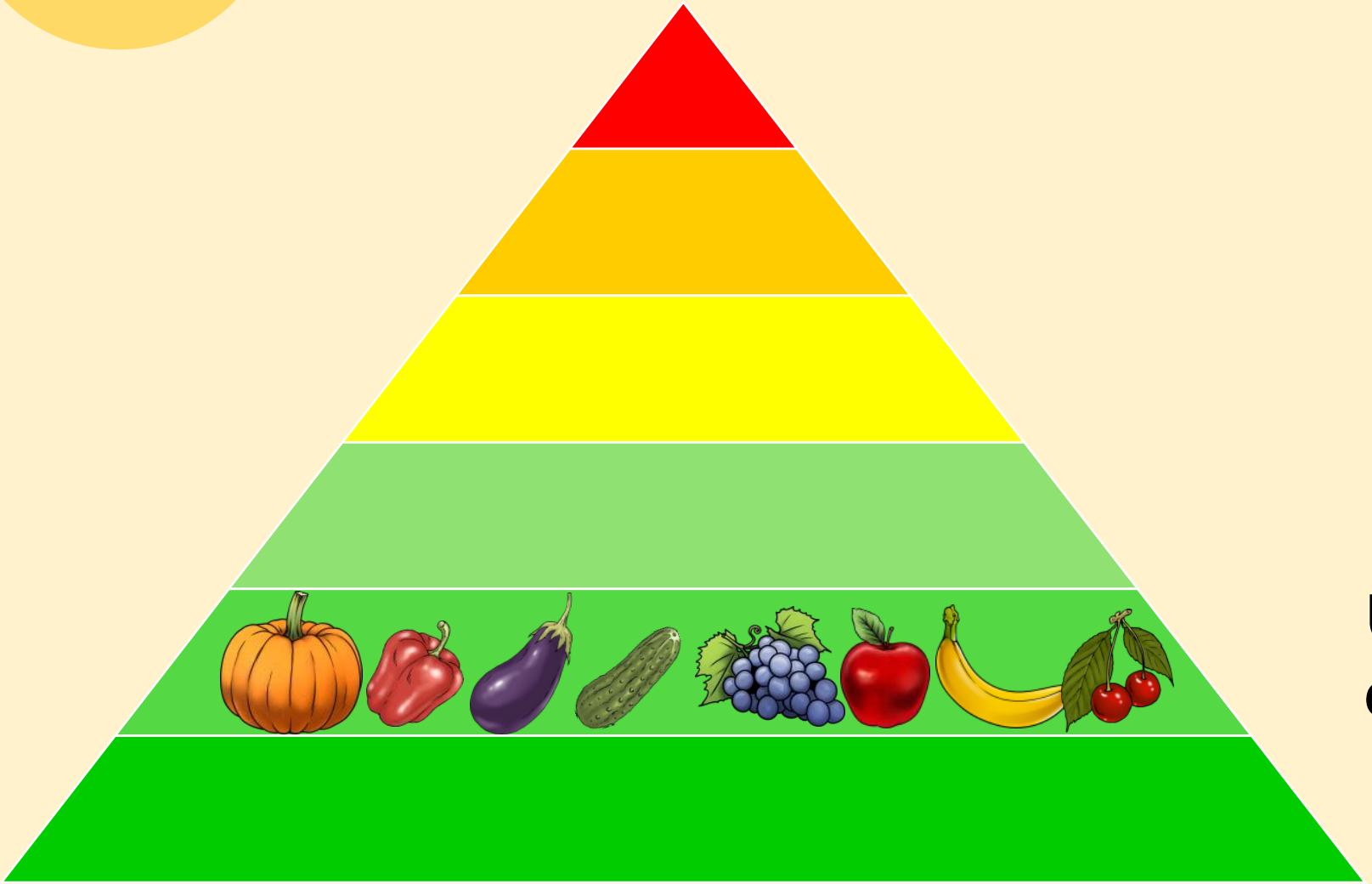
Gesunde Getränke
(z.B. Wasser, Tee)

Das ist richtig.
Toll gemacht!



Weiter

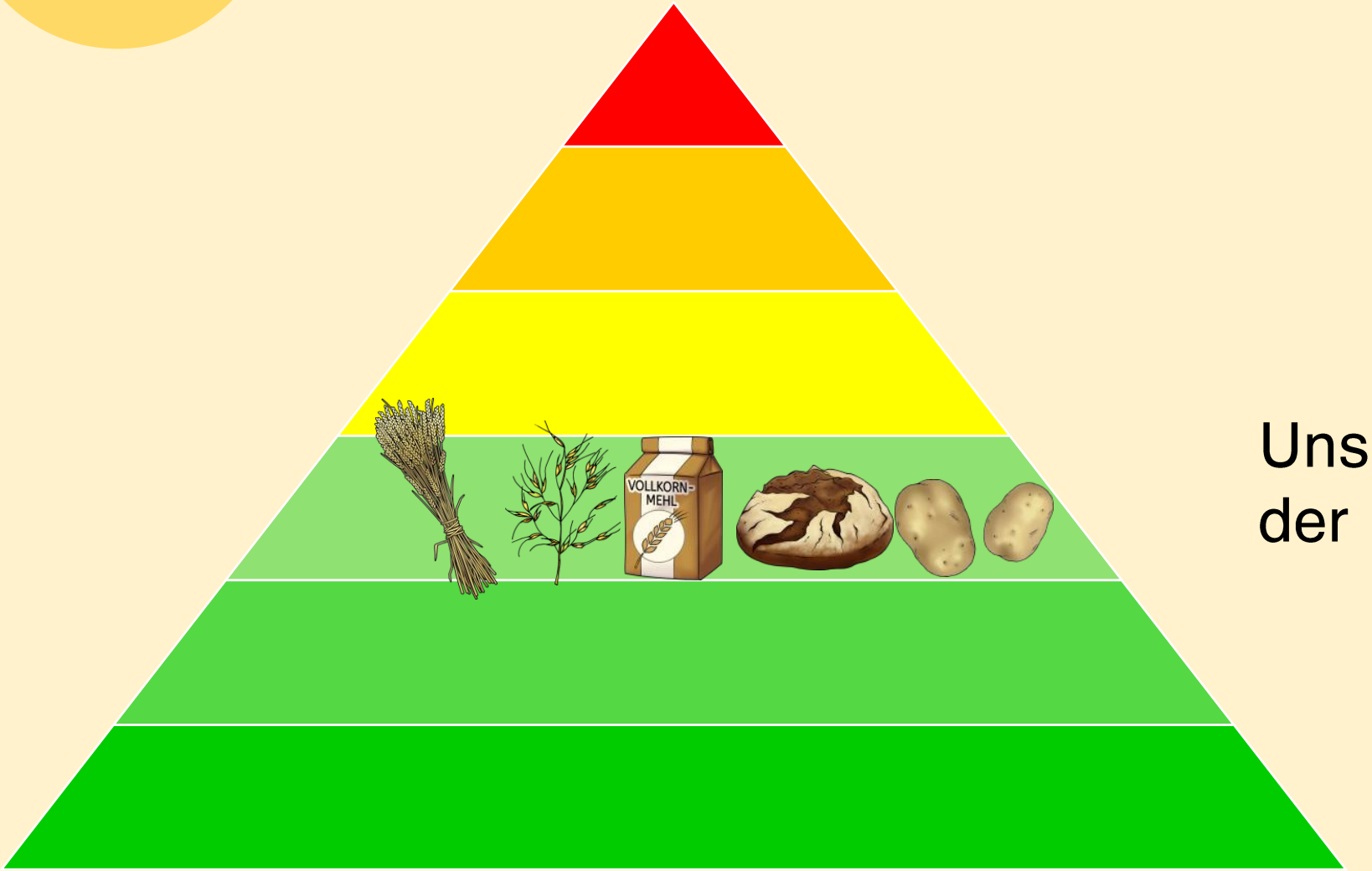
Das ist leider falsch.



Uns findest du auf der 2. Stufe.

Zurück

Das ist leider falsch.



Uns findest du auf der 3. Stufe.

Zurück

Du hast es geschafft!