

Richtige Ernährung – Ernährungsgrundsätze

Arbeitsblatt Plus

In die Ernährungsgrundsätze haben sich Fehler eingeschlichen.

Finde sie und stelle die Ernährungsgrundsätze richtig.

Nimm täglich einen Liter Limonade zu dir.

Bevorzuge Lebensmittel, die schon Zeit hatten, gut abzuliegen und zu reifen.

Nimm immer reichlich Fette zu dir.

Verzichte möglichst auf Ballaststoffe.

Du brauchst dich nicht um das Einhalten regelmäßiger Essenszeiten zu kümmern.

Iss, wann immer du hungrig bist!

Beeile dich beim Essen, damit die Nahrung schneller in deinen Magen kommt. Du brauchst nicht lange zu kauen.

Auch deine Verdauungsorgane halten Nachtruhe. Daher ist eine große Abendmahlzeit sinnvoll.
