

TIPPS ERNÄHRUNG



• Obst



• Gemüse

• Zucker



• Fleisch & Fisch

• Stilles Wasser



• Softdrinks



• Selbst kochen

• Fertigprodukte

• Dunkles Brot



• Weißes Brot



• Pflanzliche Milch

• Milchprodukte



• Vollkornnudeln

• normale Nudeln



Urkunde

Ich bin fit in „Gesunder Ernährung“

Ich bin Food-Experte!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

hat erfolgreich am Gesundheitsprojekt

ISS UND BEWEG DICH CLEVER!

teilgenommen

