

**Tipps für eine gesunde Ernährung**

*Ergänzen Sie die Adjektivendungen.*

Lösung:

01. Trinken Sie ungesüßten Tee und frisches Wasser.
02. Vermeiden Sie zuckerhaltige Süßgetränke.
03. Verwenden Sie tierische Produkte in Maßen.
04. Verzehren Sie lieber helles als rotes Fleisch.
05. Essen Sie weniger gekochte und gebratene Speisen.
06. Bereiten Sie Lebensmittel bei möglichst niedriger Temperatur zu.
07. Würzen Sie lieber mit frischen Kräutern als mit Salz.
08. Schränken Sie den Verzehr fertig zubereiteter Gerichte ein.
09. Nehmen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu sich.
10. Kochen Sie mit kaltgepressten Pflanzenölen.
11. Bevorzugen Sie frisches Obst und rohes Gemüse.
12. Entscheiden Sie sich für natürliche, unveränderte Produkte.
13. Wählen Sie regionale und saisonale Produkte.
14. Greifen Sie zu fettarmer Milch und Milchprodukten.
15. Lassen Sie die leckere Schokolade im Supermarktregal stehen.
16. Genießen Sie das gemeinsame Essen mit der ganzen Familie.