

Tipps für eine gesunde Ernährung

Ergänzen Sie die Adjektivendungen.

Die Tipps der Ernährungsberater:

00. Ernährungsberater empfehlen eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost.

01. Trinken Sie ungesüßt___ Tee und frisch___ Wasser.

02. Vermeiden Sie zuckerhaltig___ Süßgetränke.

03. Verwenden Sie tierisch___ Produkte in Maßen.

04. Verzehren Sie lieber hell___ als rot___ Fleisch.

05. Essen Sie weniger gekocht___ und gebraten___ Speisen.

06. Bereiten Sie Lebensmittel bei möglichst niedrig___ Temperatur zu.

07. Würzen Sie lieber mit frisch___ Kräutern als mit Salz.

08. Schränken Sie den Verzehr fertig zubereitet___ Gerichte ein.

09. Nehmen Sie überwiegend pflanzlich___ Lebensmittel zu sich.

10. Kochen Sie mit kaltgepresst___ Pflanzenölen.

11. Bevorzugen Sie frisch___ Obst und roh___ Gemüse.

12. Entscheiden Sie sich für natürlich___, unverändert___ Produkte.

13. Wählen Sie regional___ und saisonal___ Produkte.

14. Greifen Sie zu fettarm___ Milch und Milchprodukten.

15. Lassen Sie die lecker___ Schokolade im Supermarktregal stehen.

16. Genießen Sie das gemeinsam___ Essen mit der ganz___ Familie.