

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



süße Zuckerl

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



einen Hamburger

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



ein Müsli

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Pommes frites

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



einen fetten Braten

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Spiegelei mit  
gebratenem Speck

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



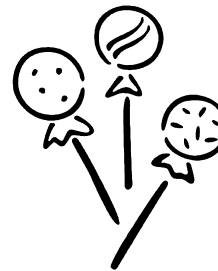
mageren Käse

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Lutscher

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?



Butter

oft  
selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?



mageres Fleisch

oft  
selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?



Limonade

oft  
selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?



Erdbeeren

oft  
selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?



Nüsse

täglich

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?



ein Stück  
Sahnetorte

oft

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?



fette Wurst

täglich

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?



Reis

oft

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Kartoffeln

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Apfelsaft mit Zucker

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



einen Schokopudding

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



fetten Käse

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



fettes Fleisch

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Milch

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Schokolade

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



eine fettige  
Bratwurst

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



ein Vollkornbrot mit Tomaten und Salat

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Eis

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Gemüse

selten

## Gesunde Ernährung

Wie oft pro Woche solltest du folgende Speise oder Getränk zu dir nehmen?

oft



Fisch

selten

# Lochkartenspiel

## Benötigtes Grundmaterial:

- Lochkasten der Firma Winkler
- dazugehörige Blanko Karten



## Anleitung:

- diese Karten passen mit ihren Markierungen genau zum Lochkasten der Firma Winkler
- Karten ausdrucken und entlang der schwarzen Markierung ausschneiden
- dann die Karten auf die Blanko Karten kleben, jeweils bündig mit dem linken Kartenrand (vorgestanzte Löcher sind rechts); darauf achten, dass jeweils eine Antwort genau neben einem Loch ist
- noch einfacher geht´s, wenn man die Vorlagen auf Selbstklebeetiketten druckt (DIN A 4 Etiketten)