

1. Mineralstoff, der wichtig für den Knochen- und Zahnaufbau ist
2. Körperliches Signal für Flüssigkeitsmangel.
3. Wie nennt man jemanden, der weder Fleisch und Fisch noch Eier und Milch isst?
4. Stoffe, die über Schweiß und Urin verloren gehen.
5. Welche Lebensmittelprodukte liefern viele Ballaststoffe?
6. Welches Getränk (ohne Koffein) enthält 13 Stück Zucker pro Glas?
7. Welches flüssige Lebensmittel liefert besonders Kalzium?
8. Welchen Mineralstoff liefert besonders Fleisch?
9. Was zeigt, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammen setzt? Die Ernährungs...
10. Was sollte man mindestens 5mal am Tag essen?
11. Welches koffeinhaltige Getränk ist für Kinder nicht geeignet?
12. Was findest Du in der Spitze der Ernährungspyramide?
13. Welche Getränke enthalten 5 bis 6 % Alkohol und sind daher für Kinder und Jugendliche ungeeignet?
14. Ohne was ist kein Leben möglich?
15. Welcher Nährstoff ist ein Super-Brennstoff?
16. Welcher Mineralstoff ist wichtig für die Schilddrüse? Viele Menschen leiden unter einem Mangel.
17. Wasserreiches Lebensmittel.
18. Durch was verlierst du viel Flüssigkeit über die Haut?
19. Was informiert Dich über die Inhaltsstoffe im Lebensmittel?
20. Mineralstoff, der in vielen Mineralwässern enthalten ist und für ein optimales Zusammenspiel von Nerven und Muskeln sorgt.
21. Ausscheidungsorgan für Flüssigkeiten
22. Anderes Wort für „ernähren“
23. Welches Getränk ist ein guter Durstlöcher und enthält Mineralien?
24. Welches Obst ist besonders kaliumreich und ein idealer Snack für Sportler?
25. Für was ist Eiweiß ein wichtiger Baustoff?

Lösungsblatt

Kreuzworträtsel

Gesunde Ernährung bedeutet:

LÖSUNG:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	
V	O	L	L	W	E	R	T	I	G		E	S	S	E	N	

16	17	18		19	20	21	22	23	24	25
U	N	D		T	R	I	N	K	E	N

