

It is never too late
to start living well!



*Tipps für einen gesunden, organisierten und auf
das Lernen ausgerichteten Lebensstile*

*StuBe – Projekt 2021
Charlyn Kopischke & Hanna Ziebell & Marietta Scherff*

Inhaltsverzeichnis

Seite

- 2 Einleitung
- 3 Allgemeine Ernährungstipps

Rezepte

Frühstücksideen

- 4 Frühstücksbowl – Variationen
- 5 Tomaten-Zucchini-Rührei

Schulessen

- 6 Wrap-Inspirationen
- 7 Couscous-Salat

Snacks

- 8 Energy balls
- 9 Fruchtiger Shake für Zwischendurch
- 10 Gemüsesticks mit Dipvarianten

Mittagessen/ Abendessen

- 12 Superfood -Bowl
- 13 Herzhafte Pancakes mit Gemüse und Kräuterquark
- 15 Spagetti mit Linsenbolognese

Sport

- 16 Allgemeine Informationen & Tipps
- 18 Beispiel Workout

Organisation

- 19 Allgemeine Tipps
- 22 Planervorlage zum ausdrucken
- 23 Quiz

Liebe Schüler*innen des Melanchthon Gymnasiums,

Im Rahmen des StuBe-Unterrichts in der Q2 haben wir ein Projekt gestartet, an dem ihr alle teilnehmen könnt. Hierbei ist dieses Heft entstanden.

Unser Ziel ist es, dass die Schülerschaft des Melanchthon Gymnasiums eine gesunde und organisierte Lebensweise führt und somit ihre Leistungen verbessert. In dieser digitalen Informationsbroschüre geht es darum, wie ihr euer Lernen bzw. euren Lernerfolg durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend Sport und Bewegung sowie mittels einer guten Organisation eures Tagesablaufs verbessern könnt.

Wir zeigen euch auf, wie ihr euren Alltag gestalten könnt, um optimal konzentriert und fit zu sein. In unserem Heft findet ihr ganz viele Informationen, Tipps, Pläne zum Ausdrucken und Beispiele rund um die Themen Organisation, Sport und Ernährung, die wir zusammengestellt und die sich in unserem Schulalltag schon bewährt haben.

Wir möchten euch dazu motivieren die Broschüre durchzulesen und zu überlegen, welche Tipps und Tricks ihr in euren Alltag einbauen könnt, um diesen, euch selbst und euren Lernerfolg optimieren zu können. Wir versprechen euch, dass ihr bei konsequenter Umsetzung einiger Punkte einen Unterschied merken werdet. Weniger Stress und mehr Energie lassen euch deutlich besser fühlen. Die Erfolge fühlen sich gut an, also lasst euch das nicht entgehen!

Wir freuen uns, wenn ihr euch damit auseinandersetzt und uns vielleicht eine Mail an feedback.projektarbeitsheft@gmail.com schickt, wenn wir euch damit erreichen konnten, ihr erste Unterschiede spürt oder uns einfach ein Feedback geben wollt.

Denkt immer daran, dass Schule und das Lernen nicht eurer ganzen aktuellen Leben beeinflussen und bestimmen sollte, aber es ist nun mal ein wichtiger Part unseres Lebens, der über viel entscheiden kann, weshalb wir der Meinung sind, dass man sich auch Mühe geben sollte. Um aber dabei nicht in Dauerstress und Überforderung zu geraten, sondern gute Leistungen ohne viel Stress zu erreichen, haben wir dieses Heft aus eigener Erfahrung erstellt.

Kleine Erinnerung: Das bedeutet nicht, dass jeder von euch nur Einsen schreiben soll, sondern einfach mit diesen Tipps das Beste aus sich rausholen kann. Jeder von uns hat an einem anderen Punkt die eigene bestmögliche Leistung erreicht!

Probiert es aus, es kann euch helfen!

Beste Grüße und viel Erfolg beim Lernen in der Schule und Zuhause wünschen
Marietta S., Charlyn K. und Hanna Z.

Allgemeine Tipps für eine *Brainfood* - Ernährung

Regelmäßige Nahrungsaufnahme wichtig

- fehlende Energie kann u.a. zu Konzentrationsschwierigkeiten & Fehlern führen

Stressmindernde Stoffe:
Cholin, Magnesium, ...

z.B. in Nüssen, Hülsenfrüchten

verbraucht < 20% des
täglichen Energiebedarfs

braucht „richtigen“ Zucker
(langsam verwertbaren)
z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

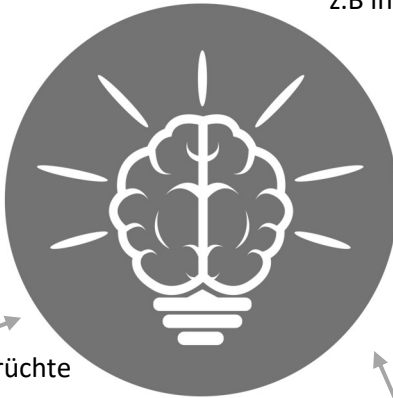
- Blutzucker steigt langsam
langfristig Energie, keine Müdigkeit

gute Launemacher:
z.B. Avocado, Bananen

viel Wasser trinken

nicht zu schwere Nahrung (Foodkoma)
besser z.B. Salate, frisches Obst &
Gemüse

(grüne Gemüsesorten wie Brokkoli
besonders gut, da sie das Gehirn
stimulieren)



jede Mahlzeit sollte einen guten Nährstoffmix enthalten:

- Kohlenhydrate (komplexe)
Vollkorngetreide, Kartoffeln,...
- Eiweiße
Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eier
- Fette (möglichst ungesättigte)
Nüsse, Fisch, hochwertiges Öl,...
- Obst und Gemüse
Brokkoli, Tomaten, Melone, Ananas,
Orangen, Äpfel, Kiwis, ...

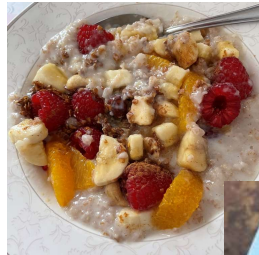
Frühstücksbowl-Variationen

Grundzutaten:

Haferflocken
Joghurt / Quark (natur)
Wasser/Milch/ Milchalternative

Toppings:

Zimt
Nüsse (ungesalzen)/ Samen/ Kerne aller Art
(z.B. Leinsamen (geschrotet), Chiasamen, ...)
Obst (z.B. Banane, Kiwi, Heidelbeeren, Orange, Apfel, ...)



Zubereitungsvarianten:

Porridge:

Hafer-/Dinkelflocken mit Flüssigkeit aufkochen, regelmäßig umrühren.
Je nach Geschmack noch etwas Joghurt/ Quark hinzugeben.

Overnight Oats:

Hafer-/Dinkelflocken mit Joghurt/Quark vermengen, etwas Flüssigkeit hinzugeben und über Nacht quellen lassen.

Toppings eurer Wahl hinzufügen:

- mindestens ein Obst & eine kleine Menge Nüsse/Kerne/Samen wählen
- mit dem Obst am besten täglich variieren

Tipp:

- Porridge vorkochen & Tiefkühlobst (ungesüßt) im Tiefkühler haben

Tomate- Zucchini- Rührei mit leckerem Dinkelvollkornbrot

Zutaten:

- 2 Eier
- 4 Cocktailtomaten
- 50 g Zucchini
- 1 EL Gartenkräuter (tiefgekühlt)
- 1 TL Olivenöl
- etwas Salz & Pfeffer
- 1 Scheibe (Dinkel-) Vollkornbrot



Zubereitung:

Eier mit 1 EL Wasser, Kräutern, Pfeffer und Salz verquirlen.

Tomaten waschen und halbieren bzw. vierteln, Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini- und Tomatenstücke in die Pfanne geben, würzen und kurz anbraten. Eier hinzufügen und stocken lassen.

Tipp:

Ihr könnt auch noch anderes bzw. euer beliebiges Gemüse verwenden.

Wrap- Inspirationen

Zutaten:

Wraps

Salat eurer Wahl

Frischkäse/-alternative

Soßen (z.B. Remoulade, Ketchup, ...)

Putenbrustaufschnitt

alternative Zutaten zum Belegen des Wraps:

Fetakäse/ anderen Käse

Lachs/ Thunfisch

Gebratenes Hähnchen

Humus/ Avocado/ Pesto

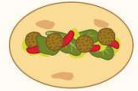
Gurke/ Tomaten

Zubereitung:

1. Tortillas auslegen und dünn mit Frischkäse bestreichen, dabei 2cm Rand aussparen
2. Salatmischung darauf verteilen und etwas Remoulade darauf geben
3. Pro Tortilla 2 Scheiben Putenbrust rauflegen (je nach Geschmack auch weniger oder mehr)
4. Putenbrust mit etwas Ketchup bestreichen
5. Tortillas aufrollen (siehe Anleitung)
6. In Frischhaltefolie wickeln, damit ihr es in der Schule essen könnt

Tipp:

Am Abend zuvor vorbereiten & in den Kühlschrank legen.



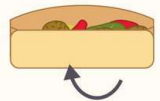
nur mittig belegen



'lange Seite' auf die Füllung klappen



beide kurzen Seiten einschlagen



zur langen Seite hin aufrollen



ideal zum Mitnehmen

Couscous Salat

Zutaten:

- für 1 Portion -

50 g Couscous (roh)

2 Tomaten

2 Möhren

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/4 Avocado

etwas Petersilie (frisch)

1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen)

2 EL Limettensaft

1 TL Sesamöl

Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in einer Pfanne mit Öl andünsten, dann zum Couscous geben.

Die Avocado, die Tomaten und die Karotten würfeln und die Petersilie fein hacken.

Den Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann Kümmel und 1 TL Sesamöl unterrühren.

Den Couscous Salat auf einen Teller geben, die Avocado darüberstreuen und alles mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln.

Fertig! Lass es dir schmecken!

Tipp:

Am besten gleich die doppelte Menge vorbereiten. Schmeckt auch kalt am nächsten Tag.

Energy Balls

Zutaten:

- ca. 18 balls -

100 g blanchierte Mandeln
(oder andere Nüsse)

180 g Datteln
(oder andere Trockenfrüchte)

2 EL Kakao

(etwas Bonbonvanille)



Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Multi-Zerkleinerer o.ä. geben und gut zu einer relativ homogenen Masse zerkleinern. Mit einem Esslöffel etwas von der Masse herausnehmen und zu kleinen Bällchen formen. In einer luftdichten Dose im Kühlschrank aufbewahrt ca. 1 Woche haltbar. (ohne Gewähr)

Fruchtiger Shake für Zwischendurch

Zutaten:

- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 150 g Magerquark
- 200 ml Mandeldrink
- 1 EL Eiweißpulver nach Geschmack
(Schoko, Vanille, Cookies)
- 50 g Beeren (nach Wahl, auch
tiefgefroren)



Zubereitung:

Alle Zutaten in den Standmixer geben oder mit dem Pürierstab mixen.

Genieße deinen Shake!

Gemüsesticks mit Dipvarianten

Zutaten:

Gemüse
(z.B. Gurke, Paprika, Karotten,
Kohlrabi, Zucchini, ...)

Dips:

Humus



Kräuterquark:

- 250g Quark
- Zwiebel/ Scharlotte/
Frühlingszwiebel
- Salz/Pfeffer
- frische/ TK Kräuter z.B.
Schnittlauch, Basilikum
- etwas Zitronensaft

Guacamole:

- 1 Avocado
- ein paar kleine
Cocktailtomaten
- Saft einer halben Limette
- Salz & Pfeffer
- Zwiebel/Scharlotte

Zubereitung:

Gemüse eurer Wahl waschen, gegebenenfalls schälen und anschließend in Sticks scheiden.

Den Dip eurer Wahl entweder kaufen, aber am besten selbst machen (z.B. die Guacamole oder den Kräuterquark).

Guacamole:

Avocado aufschneiden, vorsichtig auslöffeln. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Die gewaschenen und in Stücke geschnittenen Tomaten sowie die kleingeschnittene Zwiebel dazu geben. Anschließend mit Limettensaft, Salz und Pfeffer gut würzen.

Kräuterquark:

Kräuter hacken und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit dem Quark und allen restlichen Zutaten gut vermischen.

Tipp:

- beim Kauf von Humus, Kräuterquark und Guacamole auf die Inhaltsstoffe achten
(möglichst wenig Zucker/ Aroma-/ Konservierungsstoffe oder andere Zusätze)
→ kurze Zutatenliste

Superfood - Bowl

Zutaten:

- 100 g Vollkornreis
- 300 g Brokkoli
- ½ Granatapfel
- ½ reife Avocado
- 75 g saure Sahne
- 100 g Lachs
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Sesam
- ½ EL Koriandersamen
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

Sesam anrösten. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkoli bissfest kochen.

Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Saure Sahne mit der Zitronenschale verrühren. Lachs mit Pfeffer, Salz würzen und anbraten.

Reis, Brokkoli, Lachs, Avocado und saure Sahne anrichten. Mit Granatapfelkernen und Sesam, Koriander bestreuen.

Herzhafte Pancakes mit Gemüse und Kräuterquark

Zutaten:

- 1 Ei
- 75 ml Milch
- 1 EL Rapsöl
- etwas Schnittlauch
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprikagewürz
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 Handvoll Gemüse nach Wahl (z.B. Lauch, Zucchini oder Tomaten)
- 1 Möhre
- 3 EL Vollkornmehl
- 100g Magerquark
- eine kleine Zwiebel



Zubereitung:

Trenne das Ei und schlage das Eiweiß mit einer Prise Salz steif.

Verrühre Eigelb, Milch, Vollkornmehl, Backpulver und Mineralwasser zu einem glatten Teig.

Schäle die Möhre, Raspel sie fein und gebe sie zum Teig hinzu.

Hebe den Eischnee unter den Teig.

Wasche und putze das Gemüse. Schneide es klein und brate es in einer beschichteten Pfanne an. Würze es mit Salz und Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Belieben und verfeinere es mit Schnittlauch.

Für den Quark gibst du den Magerquark mit Schnittlauch, Zwiebeln, ein Schuss Milch, Pfeffer, Salz und weiteren Gewürzen nach Belieben in eine Schüssel und verrührst ihn.

Für die Pancakes gibst du ein bisschen Rapsöl in eine beschichtete Pfanne.

Erhitze die Pfanne bei mittlerer Temperatur und gib mithilfe einer Saucenkelle den Pancake Teig hinein. Wenn sich der Teig von der Pfanne löst, kann er gewendet werden.

Bevor du den nächsten Pancake backst, streiche die Pfanne erneut mit Fett aus. Servedas warme Gemüse zu den Pancakes und lass es dir schmecken.

Tipp:

Die Pancakes können ganz nach Geschmack mit Kräutern, Gemüse oder Gewürzen verfeinert werden.

Spagetti mit Linsenbolognese

Zutaten:

- 2 Portionen -

100 g Vollkornspagetti (roh)

1 Zwiebel

50 g Karotten

50 g Pilze

50 g Zucchini

1 - 2 EL Öl

25 g (rote) Linsen (roh)

200 g passierte Tomaten

Kräuter (Basilikum, Rosmarin, ...)

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebeln schneiden, in einer großen Pfanne (oder Topf) mit etwas Öl andünsten. Karotten, Pilze, Zucchini und evtl. anderes Gemüse (je nach Geschmack) waschen, schälen, klein schneiden und mit den Zwiebeln andünsten. Gewürze, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Linse in einem Sieb und fließenden Wasser abspülen und abtropfen. Mit passierten Tomaten, 150 ml Wasser hinzugeben und zum Köcheln bringen (je nach Sorte ca. 15 min). Regemäßig rühren.

Währenddessen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen und anschließend abgießen.

Die Soße am Ende der Garzeit abschmecken und nachwürzen.

Die Pasta mit der Soße anrichten. Je nach Geschmack mit noch etwas Parmesan o.ä. toppen.

Tipps für mehr sportliche Aktivitäten

Um einen gesunden Lebensstil zu führen, reicht nicht alleine eine gesunde Ernährung aus, sondern man muss sich auch regelmäßig bewegen.

Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung tragen immer mehr dazu bei, dass Kinder und Jugendliche unter Übergewicht und Haltungsschäden leiden. Umso wichtiger ist es, dass Kinder und Jugendliche sich gesund und ausgewogen ernähren und sich aktiv sportlich betätigen, egal ob im Sportverein, mit Freunden oder allein.

Warum ist regelmäßige Bewegung so wichtig?

Die Konzentration in der Schule und damit die Leistungsfähigkeit kann durch regelmäßige Bewegung verbessert werden. Außerdem erhöht sie die Anzahl und Aktivität körpereigener Abwehrzellen. Diese sind wichtig für die Bekämpfung von Viren und Tumorzellen. Die stärkeren körperlichen Abwehrkräfte verringern die Wahrscheinlichkeit, an Erkältungen oder auch an Krebs zu erkranken. Das bedeutet, dass Bewegung deine eigene Immunabwehr stärkt.

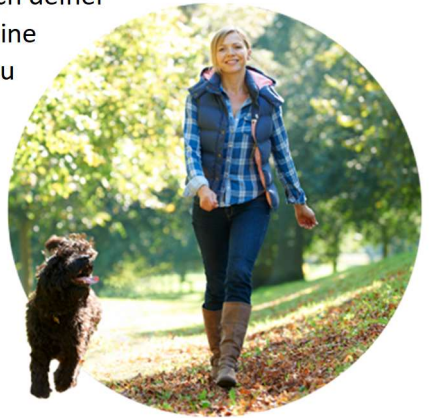


7 Tipps für mehr Bewegung im Alltag:

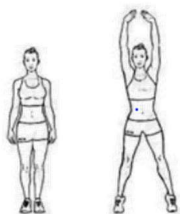
- Nimm die Treppe, statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe.
- Versuche auf 10.000 Schritte am Tag zu kommen.
- Steige eine Station früher aus der Bahn/Bus aus und gehe den Rest zu Fuß.
- Verabrede dich mit Freunden zum Sport machen oder Spazieren gehen.
- Gehe mit deinem Hund eine Runde Gassi.
- Gehe eine Runde Joggen oder mache ein Homeworkout (siehe Seite 18)
- Baue in deine Fernsehzeit zwischendurch ein paar Sportübungen mit ein.

Was ist, wenn ich mal keine Lust auf Bewegung habe?

Belohne dich mit etwas Schönerem, was du nach deiner sportlichen Aktivität machen kannst z. B. eine Serie auf Netflix schauen. Und dann Augen zu und los geht's. Danach fühlst du dich befreiter und viel besser.



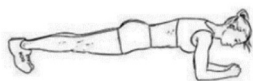
Trainingsplan: Ganzkörper Workout 20-25 min



Jumping Jacks
(Hampelmänner)



Squats (Kniebeuge)



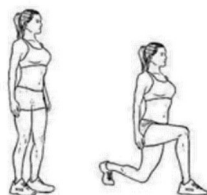
Plank (Unterarmstütz)



Bicycle Crunches
(Fahrrad fahren)



Superman



Lunges
(Ausfallschritte)



Mountain Climbers
(Bergsteiger)



Crunches (Sit-ups)



Push ups (Liegestütze)

Anfänger jede Übung 30s

Fortgeschrittene jede Übung 45s

Profis jede Übung 50s

LISTEN

- langfristige wichtige Termine: Zielen & konkrete Schritte mit kleinen Deadlines festlegen
 - Tages ToDo`s stetig aktualisieren
 - schreibt auch kleine Dinge auf wie Frühstück essen, umso mehr ihr abhaken könnt, desto besser fühlt ihr euch
 - Sortiert eure Aufgaben nach Wichtigkeit, so könnt ihr bei unerwarteten Dingen besser priorisieren, was ihr noch unbedingt erledigt müsst
-
- Nehmt euch nicht zu viel vor! Das kann frustrierend sein...
 - zieht euren Plan diszipliniert durch, umso stolzer seid ihr am Ende der Woche
 - wenn ihr überfordert seid, gönnt euch eine Pause, wenn ihr dann nicht alles schafft, ist das eben so, bloß nicht aufgeben
 - erledigt neue Aufgaben jeglicher Art so zeitnah wie möglich, schiebt nichts vor euch her (es muss eh irgendwann gemacht werden ...)
 - reflektiert euren Tag am Abend:
 - Habe ich alles erledigt? / Musste ich etwas auf morgen verschieben?
 - Habe ich genug Wasser getrunken und regelmäßig gegessen?
 - Habe ich sinnvolle und ausreichende Pausen gemacht?
 - Was kann ich morgen besser machen?
 - Versucht so viel wie möglich unter der Woche zu erledigen, so habt ihr am Wochenende mehr Freizeit und könnt euch mit Freunden treffen etc.

ROUTINEN (z.B. nach der Schule):

1. nach der Schule eine halbe Stunde entspannen, euer Kopf braucht auch mal eine Pause
 - Essen, spazieren gehen, am Handy sein, ...
 2. Handy weglegen & konzentriert Arbeiten/ Lernen (umso schneller seid ihr fertig)
 - nach 50 min Konzentration, 10 Minuten Pause (am besten ohne Handy) einlegen
- achtet auf genügend Schlaf
 - jede Nacht mindestens 7 bis 8 Stunden
 - geht pünktlich ins Bett, so seid ihr viel fitter und habt mehr vom Tag
 - sucht euch motivierende Highlights z.B. ein leckeres Essen, Verabredung mit Freunden, eine Folge eurer Lieblingsserie, ...
 - genügend Bewegung ist wichtig, geht z.B. an die frische Luft
 - eure Konzentration steigt und Gelerntes kann besser abgespeichert werden
 - habt immer eine große Flasche Wasser am Schreibtisch zu stehen (am besten mit Strohalm, dann trinkt man mehr)

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen 😊

Versucht die Tipps nach und nach in euern Alltag zu integrieren.

Findet den richtigen Weg für EUCH.

Wir Versprechen euch, dass euch euer Alltag mit gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und der richtigen Organisation viel leichter fällt und ihr effektiver/ produktiver arbeiten könnt. Ihr seid insgesamt fitter, habt mehr Zeit für die Dinge, die euch wichtig sind, und weniger Stress. Geregelter Abläufe lassen euch besser fühlen, probiert es mal aus!

Mein Wochenplan

Ziele der Woche:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Notizen:



MONTAG:



Sport/Bewegung:

Frühstück:

Nittag:

Abendbrot:

DIENSTAG:

MITTWOCH:

DONNERSTAG:

FREITAG:

SAMSTAG:

SONNTAG:

Meine Motivation:



Du
schaffst
das!

Quiz zur gesunden Ernährung

1. Was ist das beliebteste Gemüse in Deutschland?

- a. Möhre
- b. Kopfsalat
- c. Tomate

2. Wie hoch ist der Anteil der Menschen, die sich bei den Mahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen an feste Zeiten halten?

- a. 33 %
- b. 66%
- c. 99%



3. Wie viele Mahlzeiten nimmt ein Deutscher bis zu seinem 50. Lebensjahr durchschnittlich zu sich?

- a. Bis zu 10.000
- b. Bis zu 50.000
- c. Bis zu 100.000

4. Fructose, Sacharose, Dextrose, Maltodextrin – Was haben alle gemeinsam? Sie sind...

- a. Vitamine
- b. Zuckerarten
- c. Süßstoffe

5. Ohne Nahrung kann der menschliche Körper Tage und sogar Wochen auskommen. Ohne ausreichend Flüssigkeit jedoch nicht. Wie viele Liter Flüssigkeit pro Tag sollten Jugendliche und Erwachsene mindestens zu sich nehmen?

- a. 0,5 Liter
- b. 1 Liter
- c. 1,5 Liter

6. In einem Glas herkömmlicher Cola sind umgerechnet wie viele Zuckerwürfel aufgelöst?

- a. 7 Zuckerwürfel
- b. 12 Zuckerwürfel
- c. 17 Zuckerwürfel

7. Von welcher Zutat steckt am meisten in einem Schoko-Milchriegel?

- a. Zucker und Fett
- b. Milch und Vitamine
- c. Ballaststoffe

8. Wie viel Wasser steckt in Salatgurken?

- a. 70 %
- b. 65%
- c. 95%

9. Welches Kriterium muss ein Vollkornbrot erfüllen, um sich seinen Namen zu verdienen? Es muss ...

- a. ...ganze Körner enthalten
- b. ...eine dunkle Farbe haben
- c. ...zu 90% aus Vollkornmehl bestehen

10. Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man pro Tag essen?

- a. Eine Portion am Tag
- b. Drei Portionen am Tag
- c. Fünf Portionen am Tag

11. Wie viele Muskeln sind am Schlucken beteiligt?

- a. ca. 15 Muskeln
- b. ca. 20 Muskeln
- c. ca. 30 Muskeln

12. Ein Sättigungsgefühl nach dem Essen tritt in der Regel nach...

- a. 5 bis 10 Minuten ein
- b. 15 bis 20 Minuten
- c. 30-40 Minuten

13. Wie viele Apfelsorten gibt es weltweit?

- a. ca. 10.000
- b. ca. 20.000
- c. ca. 30.000

14. In Früchtetee befinden sich nur getrocknete Früchte.

- a. Wahr
- b. Falsch



Lösungen

- 1c.) 2a.) 3c.) 4b.) 5c.) 6b.) 7a.) 8c.) 9c.)
10c.) 11b.) 12b.) 13b.) 14 b.)

LÖSUNG 14: Das Früchtetee so fruchtig schmeckt, kann zwei Gründe haben. Entweder sind getrocknete Früchte im Tee oder es wurden Aromastoffe zugesetzt. Auf der Zutatenliste könnt ihr erkennen, was für den Fruchtgeschmack verantwortlich ist.