

Nickname:

**Test zum Text „Gesund ernähren – aber wie?“:**

1. Welche Faustregel gilt für die Berechnung des Idealgewichts?

---

---

---

2. Woraus sollte eine ausgewogene Ernährung nach Möglichkeit bestehen?

---

---

---

---

---

3. Woran liegt es, dass wir heute mit unserer Nahrung zu viele Fette aufnehmen?

---

---

---

---

---

---

4. Wie lässt sich Übergewicht weitgehend vermeiden?

---

---

---

---

---

5. Was sind Ballaststoffe?

---

---

---

---

---

6. Welche lebensgefährlichen Krankheiten können durch Übergewicht verursacht werden?

---

---

---

---

7. Gib deinem „Spickzettel“ eine Note von 1 bis 6!