

Erasmus-Projekt

**Fit für deine Zukunft – Mobil und gesund durch Europa**  
(*Fit For your Future*)



Projektzeitraum: 2018-2020

---

## **Informations-Handzettel/Poster zum Thema Ernährung**

Auf den folgenden Seiten sind insgesamt 5 Informationszettel zum Thema Ernährung zu finden:  
Eine Ernährungspyramide und vier Informationen zu Karotten, Gurken, Bananen und Äpfeln.

**Sprache:** Deutsch

**Bereiche:** Mensa/Kiosk; Biologie, Ernährungslehre, Hauswirtschaft

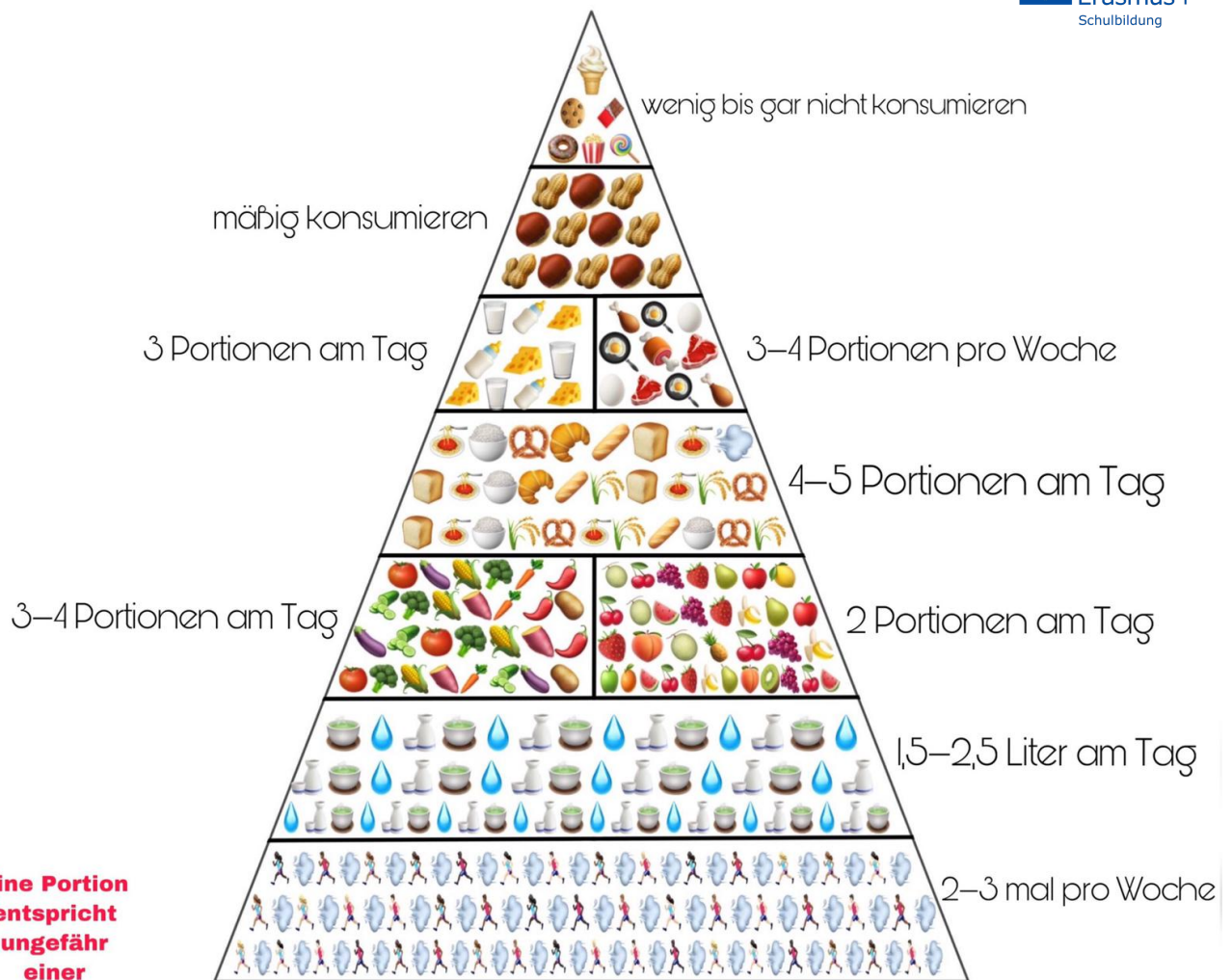
**Verwendung:** Die Informationen können als Handzettel oder als Poster (aus)gedruckt werden, um sie im Unterricht zu nutzen oder im Schulgebäude, vor allem aber in der Schulmensa oder am Schulkiosk auszulegen bzw. auszuhängen. Sie können ggf. auch in einen digitalen Essensplan auf Homepage oder Anzeigetafel etc. integriert werden. Die Poster zu Karotten, Gurken, Bananen und Äpfeln eignen sich zum Druck bis zur Größe A1.

---

Gefördert durch

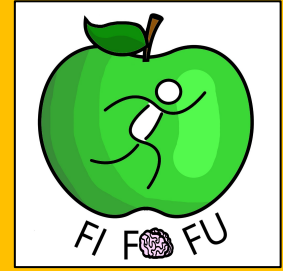


# Ernährungspyramide



**Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll.**

# Warum Du Karotten essen solltest...



1. Karotten stärken die Organe und die Sehfähigkeit.

2. Karotten senken das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen.

3. Karotten helfen beim Abnehmen – auch ohne besondere Diät.

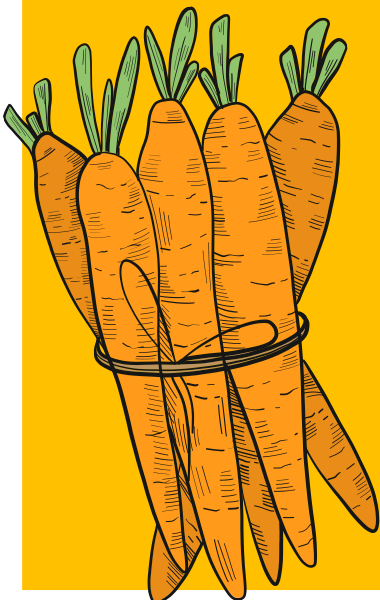
4. Karotten unterstützen schöne, strahlende Haut.

5. Karotten helfen gegen Durchfall.



**Iss eine Möhre – sonst  
kommt Corona – ich  
schwöre.**

Möhre: 41 Kcal  
Mars: 452 Kcal

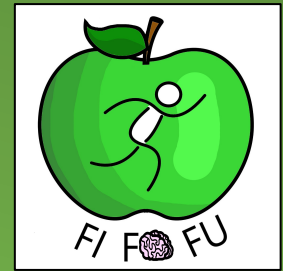


## Hier am Kiosk erhältlich!

Gefördert durch



# Warum Du Gurken essen solltest...



1. Gurken enthalten fast alle Vitamine, die Du täglich brauchst.

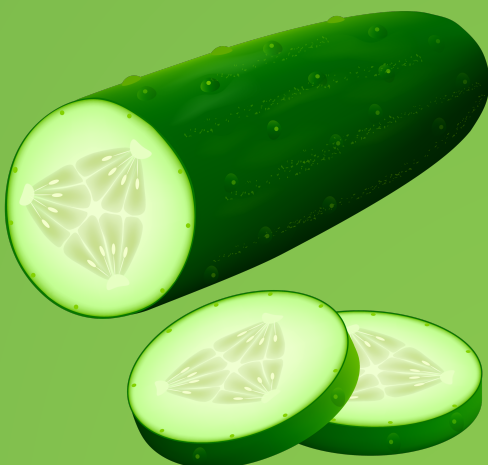
2. Gurken enthalten so wenige Kalorien, dass Du so viele essen kannst, wie du möchtest.

3. Die enthaltenen Power-Nährstoffe und das Wasser sind gut für dein Gehirn.

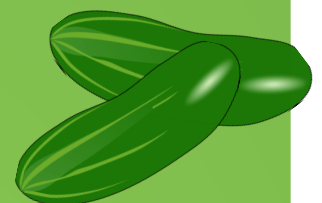
Gurken helfen gegen Cellulite und Falten.

Jeder Schurke verzehrt auch mal eine Gurke ;-)

Gurke: 12 Kcal  
Donut: 452 Kcal



Gurken helfen gegen Kater.



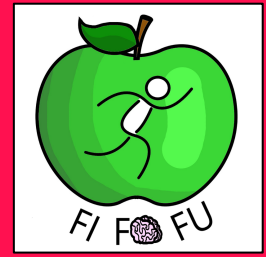
## Hier am Kiosk erhältlich!

Gefördert durch



**Erasmus+**  
Schulbildung

# Warum Du Bananen essen solltest...



1. Der hohe Kaliumgehalt stärkt dein Herz.

2. Vitamin-B6 ist gut für die Nerven.

3. Reife Bananen sind gut für die Verdauung.

Gefördert durch

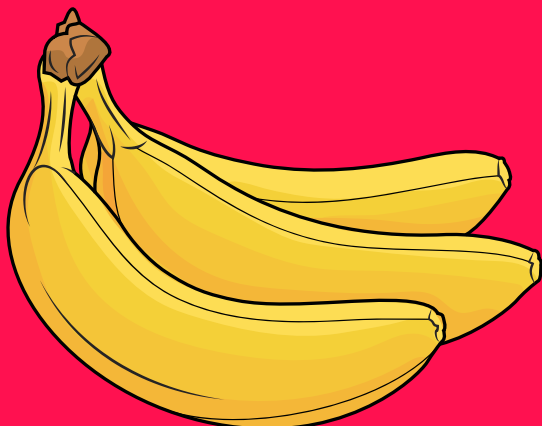


Es gibt mehr  
Handelsbeschränkungen für  
Bananen als für Kalaschnikows.

In Mumbai wurde ein Dieb gezwungen 48  
Bananen zu essen, damit die Goldkette,  
die er bei der Verhaftung verschluckt  
hatte, seinen Körper wieder verlässt.

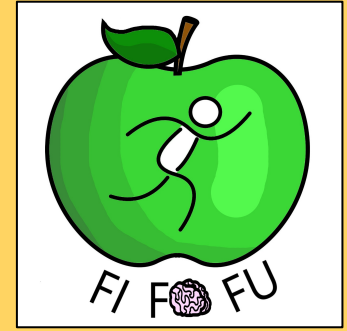


Bananen: 89 Kcal  
Cheeseburger: 303 Kcal



**Hier am Kiosk  
erhältlich!**

# Warum Du Äpfel essen solltest...



1. Äpfel beinhalten wichtiges Vitamin A, B, C – positiv für die Darmflora und das Immunsystem.

2. Der Inhaltsstoff Pektin senkt den Cholesterinspiegel – gut für Blut und Blutgefäße.

3. Das Krebsrisiko sinkt schon durch geringen Apfelkonsum.

**Die Deutschen  
essen immer  
weniger Äpfel.**

Apfel: 52 Kcal  
Snickers: 488 Kcal

**Äpfel gehören zur  
Familie der  
Rosengewächse.**



## Hier am Kiosk erhältlich!

Gefördert durch



**Erasmus+**  
Schulbildung