



Kohlenhydrate – Gemüse – Zucker – Quark – Brot – Bohnen – Vitamine –  
Fisch – Kuchen – Kartoffeln – Fleisch – Obst – Vollkornbrot – Getreide –  
Butter – Milch – Ballaststoffe – Margarine – Fette – Birnen – trinke.



					S		
			I	S			
	O						
				K			
	O	L					
	E						

enthält viele Vitamine.  
bekommen wir von Tieren.  
solltest du täglich essen.  
ist schädlich für die Zähne.  
ist gesünder als Weißbrot.  
benötigen wir, um Mehl herzustellen.

V				I					
		A						F	E
				C	H				
						E			
M	R								

schützen dich vor Krankheiten.  
brauchst du für die Verdauung.  
gibt dir viel Eiweiß.  
geben dir Kraft.  
wird aus Sonnenblumenkernen hergestellt.

							K
		T					
K	H	L					

schmeckt mit Kräutern gut.  
täglich zwei Liter!  
geben dir auch Kraft.

	B								
				T					
					H				
	B	H							
					O	F			
	B	I							
K	U								

ist ein Milchprodukt.  
wird aus Mehl hergestellt.  
bekommen wir von Kühen.  
gehören zum Gemüse.  
wachsen unter der Erde.  
wachsen auf Obstbäumen.  
enthält viel Zucker.

**Aufgabe:**

Wenn du die Wörter über dem Rätsel richtig einträgst, erhältst du einen Lösungssatz!

