

KONZENTRATION



BUCHSTABEN ZÄHLEN

Lösungsblatt:

Wie viele A: 43

Wie viele E: 92

Wie viele I: 34

Wie viele O: 20

Wie viele U: 23

Äpfel schlemmen

Der Apfel besteht zu 85 Prozent aus Wasser, zu etwa einem Siebtel aus Kohlenhydrate, aus wenig Fett und Eiweiß, sowie aus Mineralstoffen und Vitaminen.

Fünfmal am Tag sollst du Obst oder Gemüse essen! Saftige heimische Äpfel locken in den ansprechendsten Farben. Ein mittelgroßer Apfel enthält nur etwa 70 Kilokalorien. Der Frucht- und Traubenzucker kann sofort vom Körper aufgenommen werden.

Ein Apfel deckt ein Achtel des täglichen Ballaststoff- und Kaliumbedarfs. Vier Äpfel am Tag gegessen decken den gesamten Bedarf an Vitamin-C. Die Apfelsäure fördert die Aufnahme von Calcium im Körper und das im Apfel enthaltene Pektin nimmt Giftstoffe des Stoffwechsels auf.

Was hindert uns noch, täglich Äpfel zu essen?