

## Die „Anstatt-Tabelle“

→ verbinde die richtigen, gesünderen Alternativen

<u>anstatt</u>	→	<u>lieber</u>
<input type="radio"/> Fruchtsaft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Rosinenbrötchen
<input type="radio"/> Salami, Leberwurst, Fleischwurst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Vollkornnudeln
<input type="radio"/> Toastbrot/ Weißbrot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Naturjoghurt und Obst rein schneiden
<input type="radio"/> Pommes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Fruchtsaftschorle (1/3 Saft und 2/3 Wasser)
<input type="radio"/> Croissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrust, Geflügelwurst
<input type="radio"/> Nudeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Vollkornbrot/ Mehrkornbrot
<input type="radio"/> Sahnejoghurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Backofenkartoffeln
<input type="radio"/> Fischstäbchen in der Pfanne zubereiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Salzstangen, Salzbrezel
<input type="radio"/> Schokolade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Wassereis, Fruchteis
<input type="radio"/> Eiscreme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Fischstäbchen im Backofen zubereiten
<input type="radio"/> Chips, Flips	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Gummibärchen