

ERNÄHRUNGSMYTHEN

1. Kohlenhydrate machen dick.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

2. Dunkles Brot ist gesünder.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

3. Dinkel ist gesünder als Weizen.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

4. Fruchtzucker ist gesünder als Haushaltszucker.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

5. Brauner Zucker ist gesünder als weißer Zucker.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

6. Der Mensch kann ohne Fleisch leben.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

7. Veganer haben häufiger Nährstoffmangel.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

8. Light-Produkte machen schlank.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

9. Eier erhöhen den Cholesterinspiegel.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

ERNÄHRUNGSMYTHEN

10. Smoothies sind besonders gesund.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

11. Olivenöl ist gut fürs Herz.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

12. Kaffee entzieht dem Körper Wasser.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

13. Bio-Lebensmittel sind gesünder.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____

14. Margarine ist gesünder als Butter.

WAHR **FALSCH**

Notizen: _____