



BESSER-ESSER

DURCHSTARTARTEN - AUCH OHNE FLÜÜÜGEL

Für schnelles Denken und helle Köpfchen

Hast du dir auch schon gewünscht, es gäbe ein Wundermittel, das dir die Französischwörter ohne Lernen eintrichtert? Oder dass sich die knifflige Mathematikaufgabe ohne Anstrengung lösen lässt?

Kluges Essen erspart dir zwar nicht Lernen und Studieren, aber mit einer geschickten **Lebensmittelauswahl** und einer optimalen **Zusammenstellung** auf dem Teller kannst du **direkt beeinflussen**, wie du drauf bist:



Um den ganzen Tag in Schwung zu bleiben, brauchst du verschiedene Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten. Plane dein Essen rechtzeitig, achte auf die Grösse deiner Portionen und trink Wasser dazu. Du gönnst somit deinem Gehirn einen regelmässigen Energienachschub.

Fast Food und gesunde Ernährung – passt das?

Fast Food kann Teil einer gesunden Ernährung sein. Ergänze herkömmliche Fast Food Mahlzeiten mit frischem Gemüse, Salat oder Obst. Das ist kalorienarm, liefert Vitamine und Mineralstoffe und unterstützt deine Verdauung. Übrigens: 2 Stk. Vollkornbrot, ein Becher Joghurt, ein Apfel und ein Glas Wasser sind auch „Fast Food“ ...



Produkt	Portion	Zucker (g)	Anz. Zuckerwürfel à 4g
Eistee	5dl	40	10
Energy-Drink	2.5dl	30	7 1/2
Ketchup	1 EL /30g	6	1 1/2
Schokoflakes	25g	7g	2
Gummibärchen	12 St./30g	14	3 1/2

Flügelleicht aber Zuckerschwer

Auch Energy Drinks können keine Wunder vollbringen. Oder siehst du in den vielen Zutaten wie **Saccharose, Glucose, Säureregulator Natriumcitrate, Kohlensäure, Taurin, Glucuronolacton, Koffein, Inosit, Niacin, Pantothensäure, B6, B12, Aroma, Zuckerfarbe und Riboflavin...** irgend etwas, das dir Flügel bilden könnte?

Apropos Zucker: Er gibt kurzfristig Energie und liefert nur leere Kalorien, d.h. keine Vitamine, Mineralstoffe oder Nahrungsfasern. Genauso wie beim Fett ist Zucker oft als billiger Füllstoff „versteckt“ in Süssigkeiten, Gebäck, Süssgetränken etc.! Vergleiche dazu nebenstehende Auflistung.

2 Kostenrechnungen, die allenfalls deinem Geldbeutel Flüüügel verleihen

1 Energy-Drink

à 2.5 dl = Fr. 1.90

2 Stk. /Tag = Fr. 26.60 / Woche

= Fr. 1383.20 / Jahr



1 Cola

à 0.5 dl = Fr. 3.50

2 Stk. /Tag = Fr. 49.- / Woche

= Fr. 2548.- / Jahr