

GENUSSVOLL ÄLTER WERDEN – KREUZWORTRÄTSEL

Mit einer abwechslungsreichen Ernährung sind Sie auch im Alter gut versorgt – wenn Sie bei Einkauf, Zubereitung und Lebensmittelauswahl einige Tipps beachten.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf www.verbraucherzentrale.de/genussvoll-aelter-werden
(Scannen Sie dazu gern den QR-Code auf der Rückseite.)

FRAGEN

1. Die Einnahme welcher frei verkäuflichen Mittel sollte immer mit dem Arzt abgesprochen sein?
2. Welcher Mineralstoff ist im Alter wichtig für feste Knochen und zum Beispiel in Milchprodukten enthalten?
3. Welches tierische Lebensmittel sollte u. a. wegen der wertvollen Omega-3-Fettsäuren zweimal pro Woche verzehrt werden?
4. Ab diesem Zeitpunkt darf ein Lebensmittel nicht mehr verkauft bzw. verzehrt werden. (Tipp: nicht das Mindesthaltbarkeitsdatum)
5. Wie nennt man mobile Menülieferdienste meistens? „Essen auf ...“
6. Wie viele Portionen Gemüse und Obst sollte man pro Tag verzehren?
7. Was ist nötig, damit der menschliche Körper Vitamin D selbst bilden kann?
8. Was ist neben gutem Essen, psychischer Gesundheit und sozialen Kontakten wichtig für das Wohlbefinden?
9. Im Alter sinkt der Energiebedarf. Der Bedarf an Mineralstoffen und ... bleibt jedoch gleich.
10. Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte liefern hochwertiges ...
11. Welches ist das wichtigste Lebensmittel und kann durch nichts ersetzt werden? (Tipp: Eine Flüssigkeit wird gesucht.)
12. Was sollte sparsam und am besten in jodierter Form verwendet werden?
13. Welche Zutat versteckt sich hinter Begriffen wie Fruktose und Laktose?
14. Was ist das beliebteste Obst in Deutschland?
15. Mit ihrer Hilfe wird der Einkauf schnell erledigt und nichts vergessen.

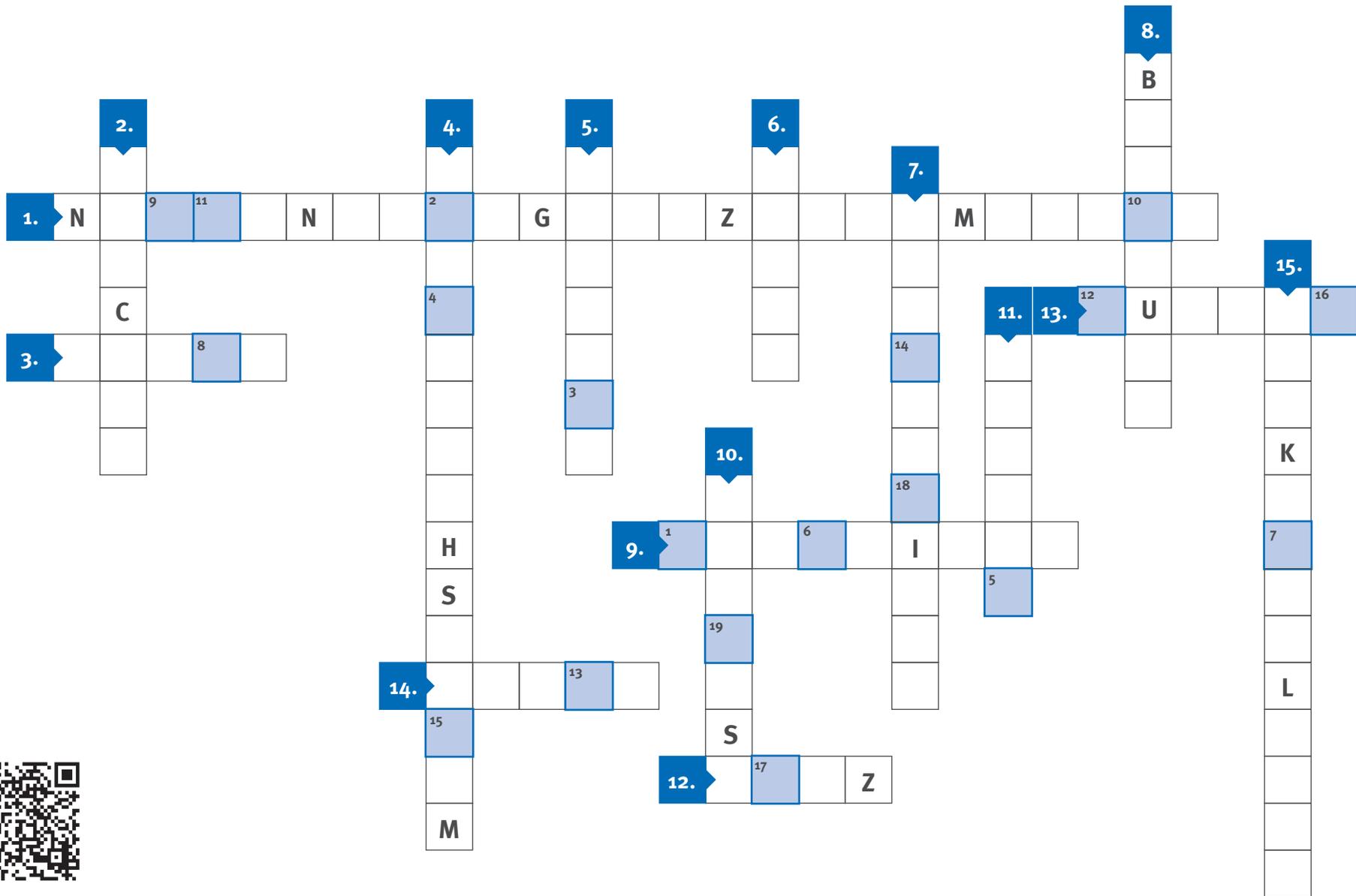
Lösungswort: Verbraucherzentrale

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

verbraucherzentrale