

Wie ernährt sich ein Fußballer?

Eine ausgewogene Ernährung ist vor allem für Sportler wichtig, um während des Trainings und Spiels genügend Energie zu haben. Auf diesem Blatt siehst du einige Nahrungsmittel. Findest du alle Nahrungsmittel, die gut für dich als Fußballer sind? Kreuze sie an!



Was ist dein Lieblingsessen? Wie gesund schätzt du dein Lieblingsessen ein (erkläre)?