

AUFMERKSAMKEIT

BUCHSTABEN ZÄHLEN

Zählen Sie in folgendem Bericht die in der rechten Spalte angeführten Buchstaben (einschließlich der Überschrift) und tragen Sie die Ergebnisse dort ein.

<p>Apfel schlemmen</p> <p>Er besteht zu 85 Prozent aus Wasser, zu etwa einem Siebtel aus Kohlenhydraten, aus wenig Fett (0,40%) und Eiweiß (0,30%) sowie aus Mineralstoffen (0,32%) und zu 0,68% aus Vitaminen und Flavonen (häufige pflanzliche Bestandteile, die auch schmerzlindernde, wundheilende und insgesamt positive gesundheitliche Wirkung haben) – der Apfel!</p> <p>Fünfmal am Tag sollst du Obst oder Gemüse essen! Saftige heimische Äpfel locken in den appetitlichsten Farben. Ein Apfel enthält nur etwa 70 Kilokalorien. Der Frucht- und Traubenzucker kann sofort vom Körper aufgenommen werden. Ein Apfel deckt ein Achtel des täglichen Ballaststoff- und Kaliumbedarfs. Vier Äpfel am Tag decken den gesamten Vitamin-C-Bedarf. Die Apfelsäure fördert die Aufnahme von Kalzium im Körper und das im Apfel enthaltene Pektin nimmt Giftstoffe des Stoffwechsels auf.</p> <p>Was hindert uns noch daran täglich Äpfel zu essen?</p>	<p>a =</p> <p>r =</p> <p>s =</p> <p>l =</p> <p>m =</p> <p>h =</p> <p>p =</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------