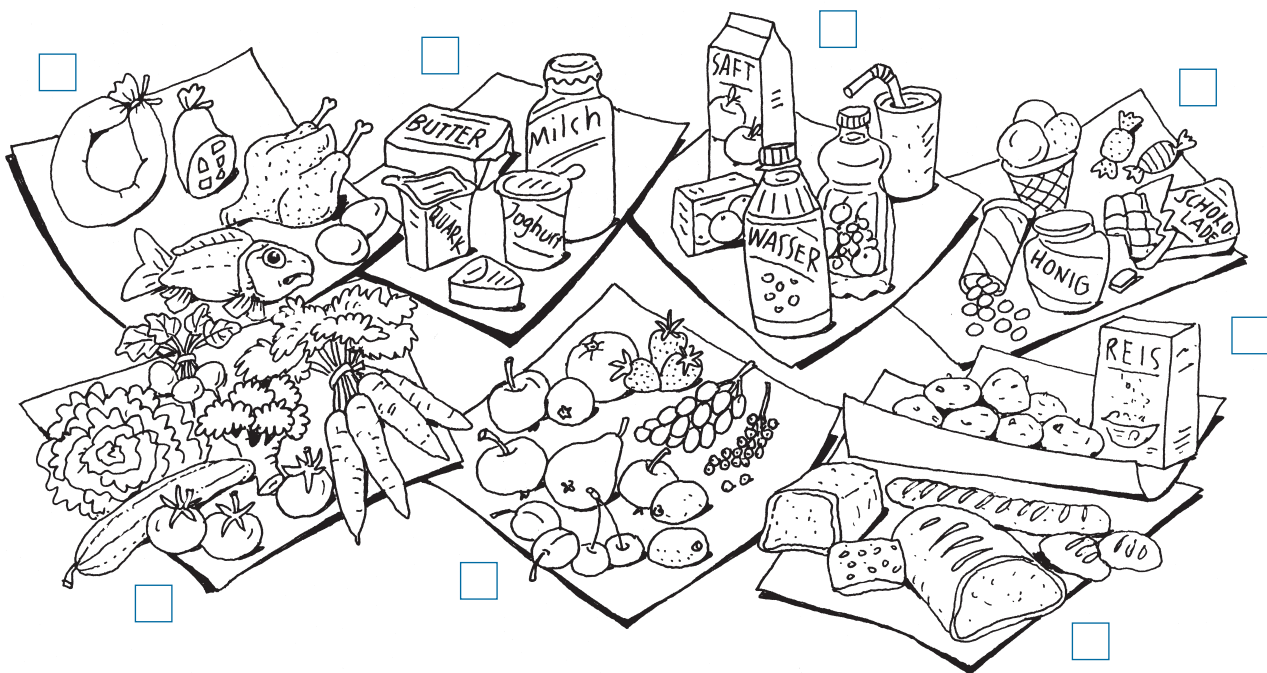


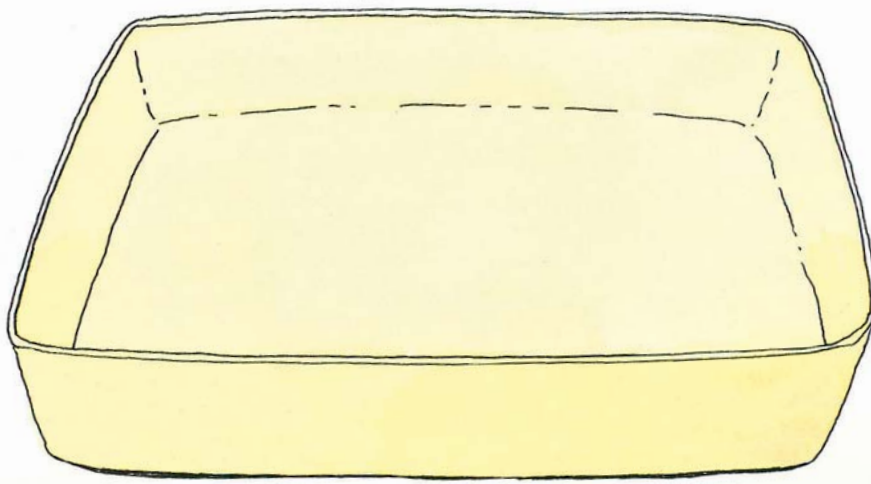
Sich gesund ernähren

Dein Körper braucht Energie aus den Nährstoffen der Lebensmittel.
So bleibst du fit.

- 1 Welche Lebensmittel isst du an einem Tag? Kreuze an.
- 2 Wovon solltest du nur wenig essen? Kreise ein. Begründe.




- 3 Packe ein gesundes Schulfrühstück in die Brotdose. Schreibe oder male.



Iss fünfmal täglich
Obst und Gemüse.
Das hält dich gesund.



- 4 Du solltest an einem Tag mindestens  Flüssigkeit trinken. Warum ist das so wichtig?