



KINDER: FIT FÜRS LEBEN

Gesundes Essen ist doch kinderleicht!

Was essen wir da?

Dieses Bild zeigt ganz viele Sachen, die wir essen und trinken. Nicht alles, was wir gerne essen, bekommt uns auch gut. Ganz unten in dem Dreieck stehen die Dinge, die sehr wichtig und gut für uns sind. Ganz oben, in der Spitze des Dreiecks, stehen die Dinge, die nicht so gut für uns sind, die sollten wir möglichst selten essen.





EXTRAS (Schoki, Knabber & Co.)

Lecker, aber Achtung: Lieber nur kleine Mengen

Süßigkeiten, Eis und Chips schmecken toll, sind aber nicht so gesund.

Kleine Mengen davon sind aber okay.



ÖLE UND FETTE

Mal flüssig, mal fest: Wertvolle Öle und Fette

Nimm von Butter, Margarine oder Öl immer nur so viel, wie du wirklich brauchst. Das ist gesünder und schmeckt genauso gut.

MILCHPRODUKTE, FISCH, FLEISCH, WURST UND EI



Gut fürs Wachstum:
Die Eiweiß-Profis

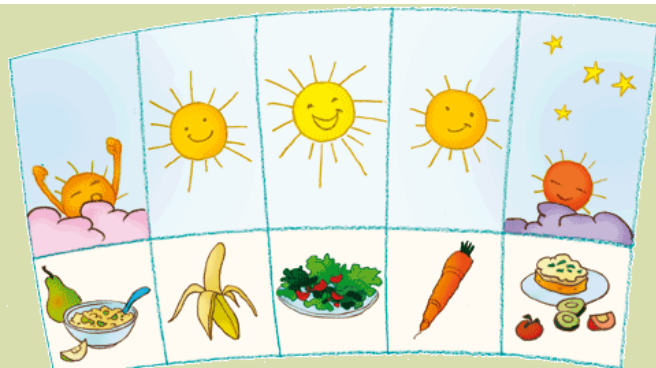
Fisch, Fleisch oder Eier solltest du lieber nur 2 bis 3 Mal pro Woche essen. Aber Käse, Milch, Joghurt oder Quark können wir täglich essen oder trinken!



BEILAGEN (Nudeln, Reis und Kartoffeln), BROT UND CEREALIEN

Immer mit dabei: Die Power-Freunde

Lecker und gesund zum Frühstück, Mittag- und Abendessen: Müsli, Vollkornbrot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Denn sie liefern dir viel Power.



OBST/GEMÜSE UND SALAT

Ordentlich zugreifen: Die leckere Vitamin-Truppe

Obst und Gemüse sind vollgepackt mit Vitaminen und anderen wichtigen Stoffen, die dich fit halten. Deshalb sollten wir täglich davon essen: 3 Mal eine Handvoll Gemüse und 2 Mal eine Handvoll Obst.



GETRÄNKE (Wasser, Schorlen, Kräuter- und Früchtetee)

Ohne die läuft gar nix: Trink dich fit

Jeden Tag braucht Dein Körper ganz viel Wasser, damit alles gut funktioniert und die Körperzellen schön prall bleiben. Trinken ist sehr wichtig! Mindestens 5 bis 7 Gläser Wasser, verdünnte Säfte, Schorlen und ungesüßte Tees am Tag halten dich fit!