

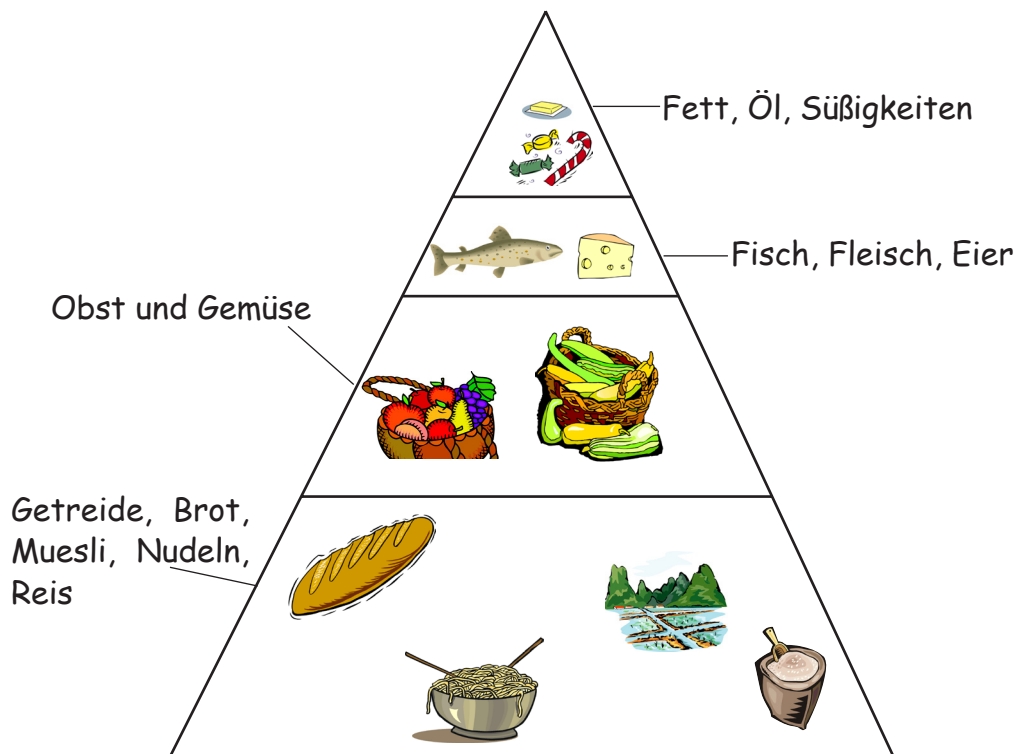
Gesunde Ernährung



Warum eine gesunde Ernährung wichtig ist:

Gesundes Essen gibt Kraft und liefert Energie, die du zum Wachsen und Konzentrieren brauchst. Daher ist es wichtig, schon mit einem gesunden Frühstück zu beginnen.

Die Ernährungspyramide sagt dir von welchen Sachen du viel und wenig Essen sollst.



Quiz

Wann verbraucht der Körper am meisten Energie?

- 1.) beim Schlafen
- 2.) beim Laufen
- 3.) beim Weinen

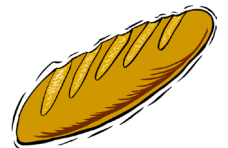


Was sollst du, wenn du hungrig bist, zwischendurch essen?

- 1.) Süßigkeiten
- 2.) Chips und Popcorn
- 3.) Obst und Gemüse, Brot

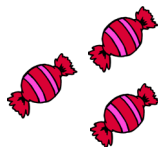
Wovon sollst du jeden Tag viel essen?

- 1.) Süßigkeiten
- 2.) Brot, Reis, Gemüse und Obst
- 3.) Fleisch und Eier



Wie oft darfst du naschen?

- 1.) Du darfst immer naschen
- 2.) Du darfst nie naschen
- 3.) Solange du genug gesunde Sachen zu dir nimmst ab und zu!



Warum braucht der Körper Vitamine?

- 1.) Damit du besser schlafen kannst
- 2.) Damit du gesund bleibst und nicht so schnell krank wirst
- 3.) Damit du schneller laufen kannst

