

Abwechslung

IST DAS WICHTIGSTE....

... für eine gesunde Ernährung. Du solltest möglichst viele verschiedene Arten von Obst, Gemüse, Brot, Erdäpfeln, Nudeln und Milchprodukten wie Käse oder Joghurt essen. Auch Fisch ist sehr gesund und mindestens einmal in der Woche empfehlenswert! Fleisch und Wurst in kleinen Portionen sind auch gesund, aber nicht zu viel davon.

Eine kleine Regel hilft dir bei deiner Ernährung:

Iss täglich 5 Portionen Obst oder Gemüse – eine Portion ist aber immer so groß, dass sie in deine Hände passt! Auch frischer Obst- und Gemüsesaft zählen natürlich dazu!



Witzkiste

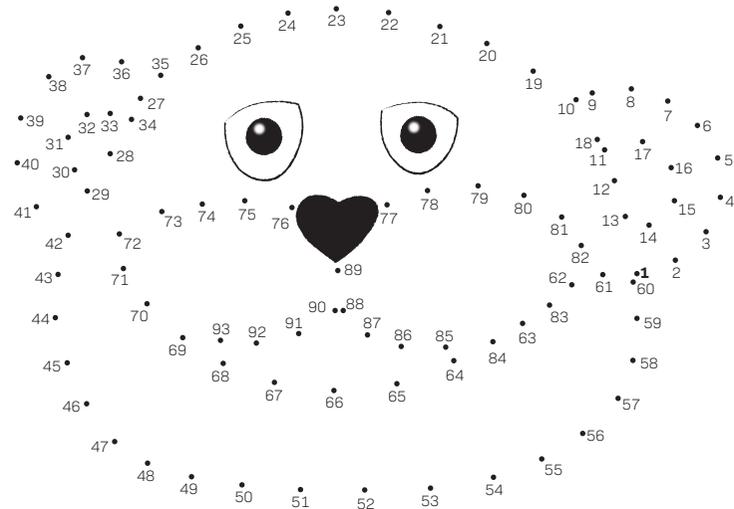
Gehen zwei Zahnstocher spazieren. Plötzlich läuft ihnen ein Igel über den Weg. Sagt der eine Zahnstocher zum anderen: „Wusstest du, dass hier ein Bus fährt?“

WEIL GYMNASTIK DIE LÖSUNG IST ...

In diesem Buchstabenrätsel sind sechs Gymnastikübungen versteckt. Die Wörter können waagrecht und senkrecht angeordnet sein.

X	H	A	B	C	E	F	I	M	X	E	S
U	O	Ä	J	L	K	T	U	Z	I	O	P
T	C	K	N	I	E	B	E	U	G	E	H
G	K	J	S	D	V	G	H	S	P	B	A
S	E	I	L	S	P	R	I	N	G	E	N
H	B	D	M	T	A	Z	G	F	M	B	D
J	L	I	E	G	E	S	T	Ü	T	Z	S
N	A	Y	B	E	M	F	K	J	A	D	T
M	Q	X	D	A	F	S	P	G	H	Z	A
D	R	H	A	M	P	E	L	M	A	N	N
S	E	M	M	K	L	Ö	P	I	O	U	D

Willkommen!



HALS ÜBER KOPF? Das rechte Bild unterscheidet sich durch 5 Fehler vom linken Bild. Findest du sie?

Bewegung

IST GESUND!

Bewegung ist das Zauberwort für deine Gesundheit! Bewegung macht dich nicht nur stark, sie macht dich auch fröhlich und sie baut Stress ab! Sie stärkt dein Herz, deinen Kreislauf und auch die Muskeln. Bewegung gemeinsam mit anderen im Team, etwa beim Schwimmen oder beim Fußball, ist nicht nur gesund sondern macht auch eine Menge Spaß!

Pletzi möchte gerne Fußball spielen. Zeig ihm den Weg zu seinem Ball. **LOS GEHT'S!**

