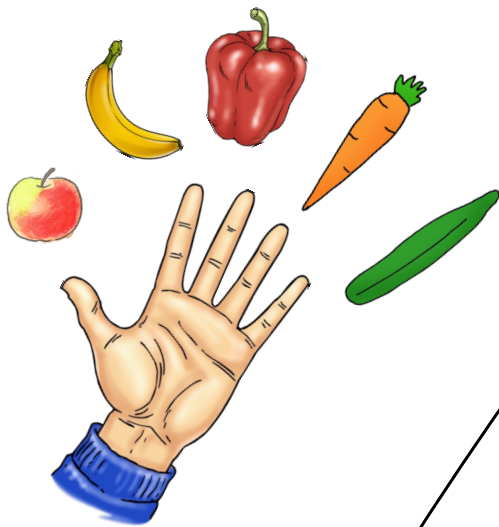


# Das tut mir gut

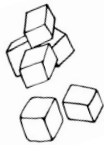


Gib mir 5

Kinder sollen  
mindestens 5 Portionen  
das heißt 5 Handflächen voll  
Obst und Gemüse  
am Tag essen



Achtung  
versteckter Zucker !



vor allem in  
süßen Getränken,  
Kinder-/Fertigprodukten  
Ketchup

Faustregel :

Kinder sollen nicht mehr als  
5 Esslöffel Zucker  
pro Tag zu sich nehmen  
und sich 50 min pro Tag  
angestrengt bewegen



## Unser gesundes Müsli tut mir gut

- 3 Esslöffel Haferflocken/Dinkelflocken/Hirseflocken
- 1 Esslöffel Cornflakes ohne Zucker
- 1 Esslöffel Leinsamen/Chiasamen
- 1 Esslöffel Nüsse/Kerne
- 1 Obst nach Wahl (Banane, Apfel, Beeren,...)
- Kuhmilch, Kokosmilch, Naturjoghurt dazu

