

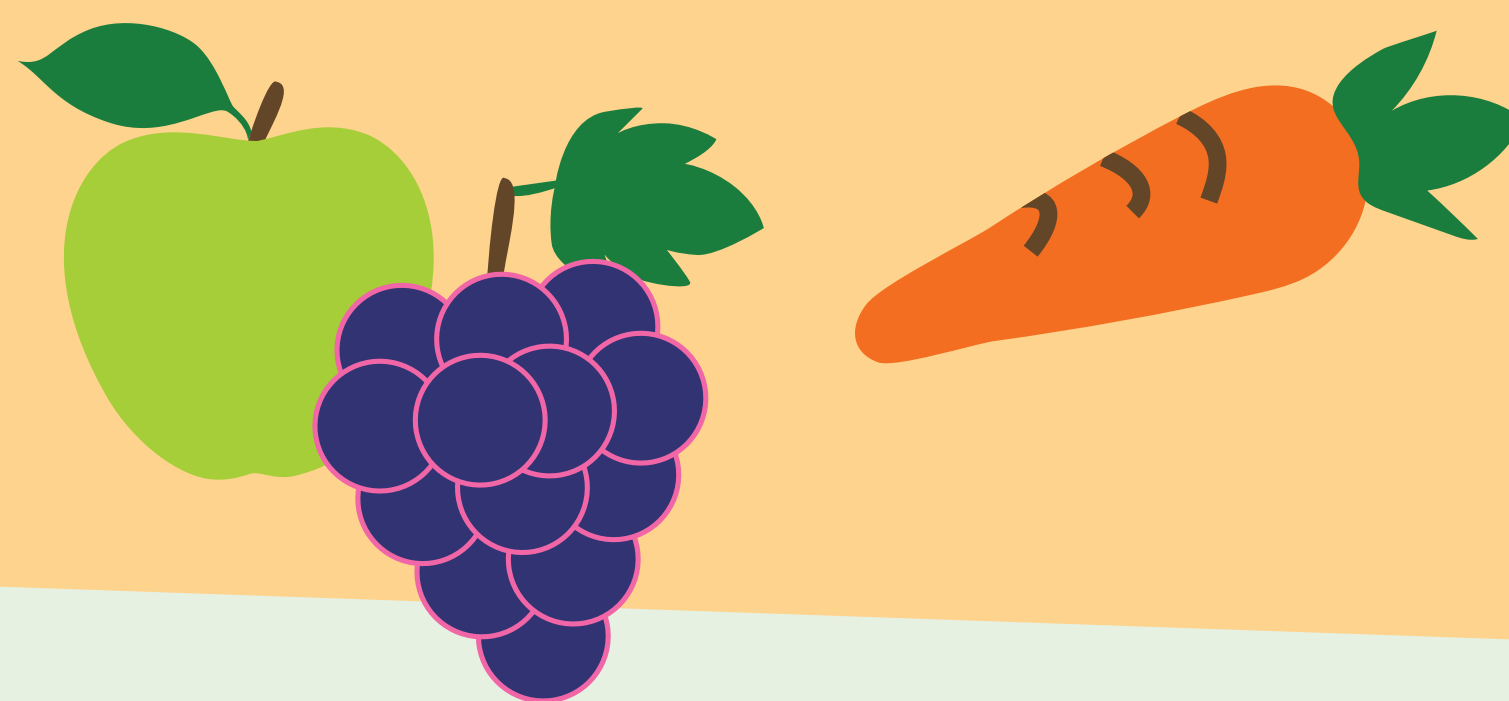


# GUTE ERNÄHRUNG leicht gemacht

Wasser  
trinken  
und davon reichlich



„5 am Tag“  
2 Mal Obst  
und 3 Mal Gemüse



Vollkorn  
ist gut



Regelmäßige  
Mahlzeiten



Zusammen essen  
macht Spaß

Tierische  
Produkte  
eher weniger



Saisonale  
& regionale  
Produkte für  
unsere Umwelt



Süßigkeiten  
sind Ausnahmen und  
nicht die Regel



Bewegung  
& Entspannung

