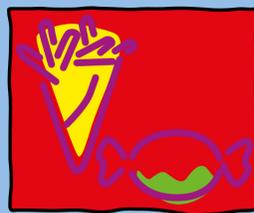


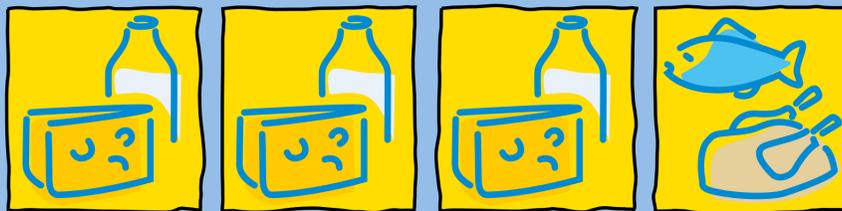


So mache ich es richtig!

Süßigkeiten und Zucker
esse ich nur selten.



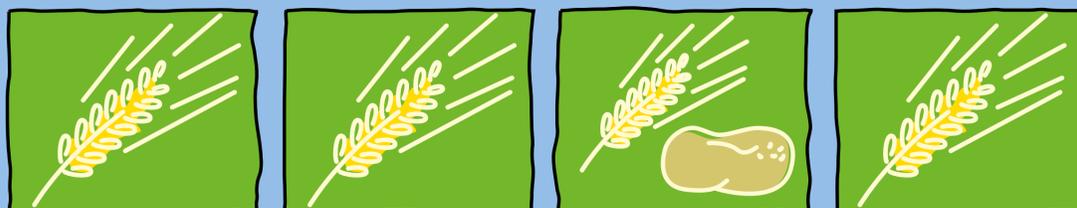
Ich verzehre
3 Portionen Milch
und Milchprodukte
am Tag.



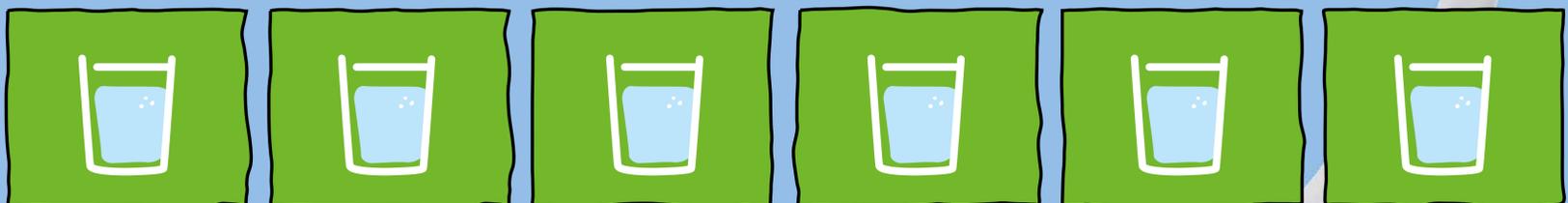
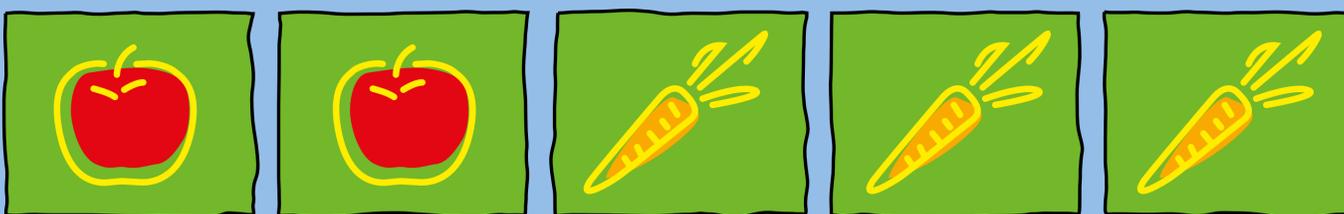
Gemüse enthält
viele Ballaststoffe.



Ich esse
2 Portionen
Obst am
Tag.



Ich esse
3 Portionen
Gemüse
am Tag.



Zum Essen trinke ich Wasser
oder ungesüßten Tee.

© BLE

Obst hat viele
Vitamine.

Milch enthält viel
Kalzium. Das ist gut
für meine Knochen.

