

Unsere Ernährung

Wir berichten Euch jetzt etwas über die gesunde Ernährung und geben euch Tipps !

1. Macht regelmäßig Sport.
2. Esst gesund und vor allem nicht **zu** süß und nicht **zu** fettig.
3. Ihr braucht zum Denken viel Vitamin B. Ihr findet das v.a in Vollkornprodukten!
4. Esst deshalb viele (Vollkornbrot, Vollkornnudel, Vollkornreis...) und auch Obst und Gemüse in der Pause.
5. Kauft euch nicht so viel vom Süßigkeitenautomaten, sondern esst die Brote von euren Eltern.
6. Trinkt wenig gesüßte Getränke, z.B trinkt Wasser oder Saftschorle.
7. Das wichtigste ist, dass ihr genügend trinkt z.B beim Sport oder Lernen!!

Ein Tagesplan für euch!

Früh:

Vollkornmüsli und ein Schluck Milch oder Saft!

1. Pause:

Gesundes Pausenbrot mit z.B. Salat, Tomaten, Gurke...

2. Pause:

Obst und Joghurt!

Mittags:

Vollkorngericht oder auch Fleisch/Fisch. Dazu Salat.

Nachmittags:

Zwischenmahlzeit aus Obst, Joghurt, Quark.

Abends:

Belegtes Vollkornbrot

WIR HOFFEN UNSERE TIPPS HELFEN EUCH!

Aber die Hilfen sind dazu da , dass ihr gesund esst, und nicht zu wenig esst, denn viele denken, sie machen es richtig, wenn sie gaaaanz wenig essen!!!!

Orientiert Euch doch an der **Ernährungspyramide:**

Die Lebensmittel unten dürft Ihr am meisten essen, die zur Spitze hin immer weniger:

