

Gesund Essen

Wer gesundes Essen isst,
bleibt länger gesund.

Gesundes Essen ist zum Beispiel:

- frisches Obst und Gemüse
- Voll•korn•brot
- Salat

Das ist gut für Ihren Körper.
Davon können Sie sich satt essen.

Schlechtes Essen ist zum Beispiel:

- Süßigkeiten
- sehr fettiges Essen
zum Beispiel: Hamburger,
Pommes, Chips oder
viel Fleisch.

Man muss nicht jeden Tag
Fleisch und Wurst essen.
Das ist gut für die Figur.
Und das ist gut für die Umwelt.

Trinken Sie genug gesunde Getränke.

Gesunde Getränke sind:

- Wasser
- Tee ohne Zucker

Diese Getränke sind gut für Ihren Körper.
Sie können viel davon trinken.

Ein Erwachsener soll 1 bis 2 Liter
am Tag trinken.

Das sind **1 bis 2 große Flaschen.**

Schlechte Getränke sind:

- Limonade
- Cola
- Säfte **mit Zucker**
- Und Alkohol

Zum Beispiel:

Bier, Wein oder Schnaps.

Diese Getränke nur selten trinken.
Zucker und Alkohol sind schlecht
für den Körper.

