



Ernährung

Jeden Tag füllst du mich mit Energie, damit dein Körper stark und gesund bleibt. Obst und Gemüse liefern mir wichtige Vitamine, während Brot und Nudeln dir Kraft zum Spielen geben. Weil Zucker meine Zähne angreift, solltest du Süßigkeiten nur selten genießen. Am liebsten trinke ich klares Wasser, damit alle Teile deines Körpers gut arbeiten können.

Womit wirst du jeden Tag gefüllt?

Du füllst mich jeden Tag mit neuer Energie.

Warum ist gesunde Ernährung wichtig für den Körper?

Gesunde Nahrung hält deinen Körper stark und gesund.

Was liefern Obst und Gemüse?

Obst und Gemüse liefern deinem Körper wichtige Vitamine.

Wofür geben dir Brot und Nudeln Kraft?

Brot und Nudeln geben dir Kraft zum Spielen.

Warum sollte man Süßigkeiten nur selten essen?

Zucker aus Süßigkeiten greift deine weißen Zähne an.

Was ist dein liebstes Getränk?

Am liebsten trinke ich jeden Tag klares Wasser.

Warum ist klares Wasser so wertvoll für dich?

Klares Wasser lässt alle deine Körperteile gut arbeiten.