



Oft hören wir den Satz „**Du bist, was du isst**“. Aber was heißt das eigentlich? Es bedeutet, dass jedes Stück, jeder Bissen, den wir zu uns nehmen, Teil eines großen Ganzen ist. Die Wahl des Essens spielt eine wichtige Rolle dabei, unseren Körper und Geist gesund und stark zu halten. So wie Rennfahrer den besten Treibstoff wählen, um ihren Fahrzeugen zu maximaler Leistung zu verhelfen, sollten auch wir den besten „Nahrungstreibstoff“ wählen, damit unsere inneren Motoren in Topform bleiben. **Also lasst uns mehr Vielfalt in unsere Ernährung bringen** und uns mehr Gedanken darüber machen, wie wir unseren Körper mit dem besten Kraftstoff versorgen!

## Was zu tun ist:

Auf Seite 2 sind verschiedene Zahlen aufgelistet, die zu unterschiedlichen Lebensmittelfarben gehören. Immer, wenn du eine gesunde Frucht, ein gesundes Gemüse oder Getreide gegessen hast, kannst du ein entsprechendes nummeriertes Kästchen ausmalen. Wenn du ein Nahrungsmittel probierst, das du noch nie gegessen hast, darfst du sogar zwei Kästchen ausmalen!

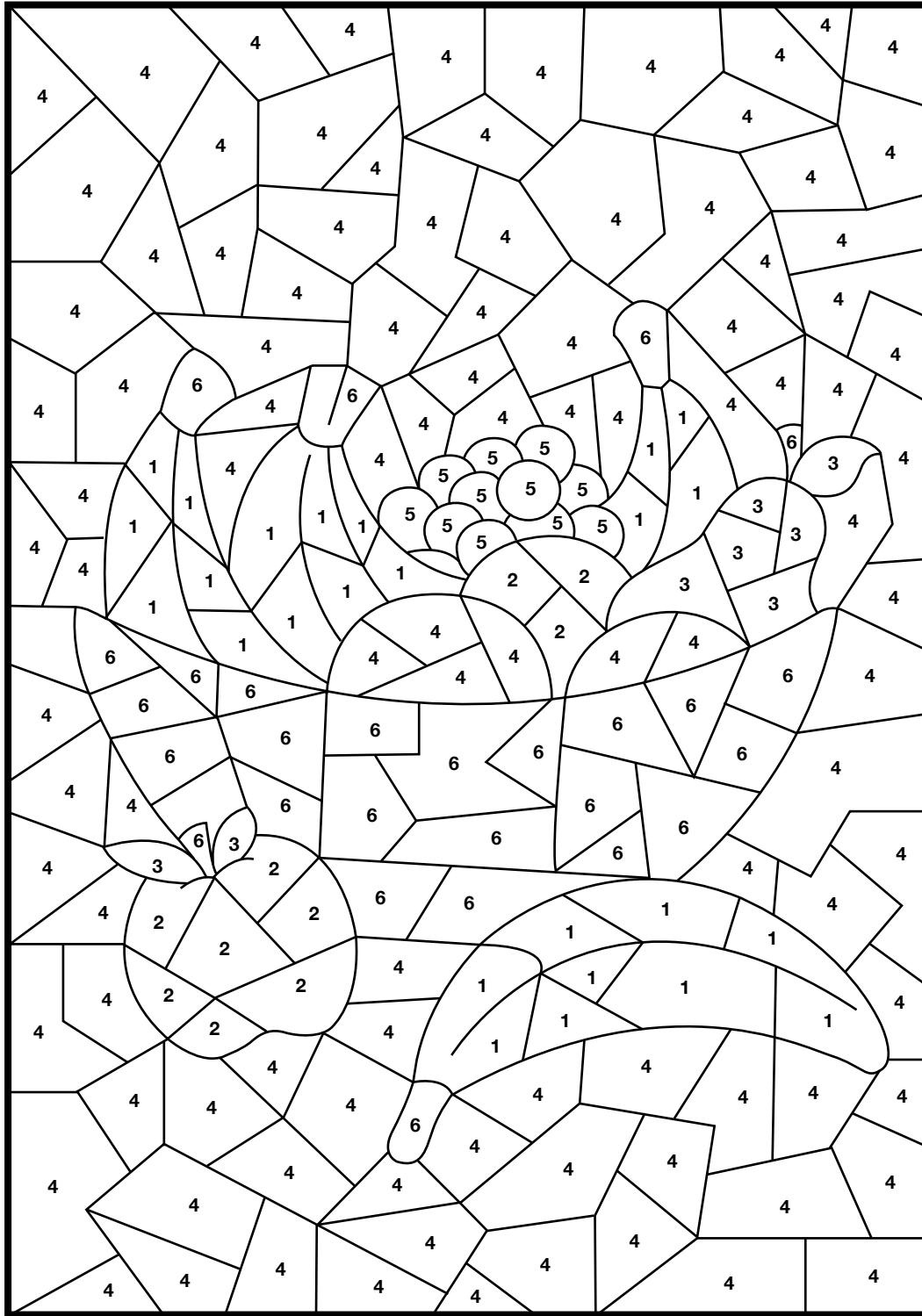
Vielleicht sind deine Eltern bereit, dir eine kleine Belohnung zu geben, wenn du alles ausgemalt hast? Es schadet nicht, zu fragen. Oder du forderst deine Eltern heraus! Das Beste daran ist, dass egal, wer zuerst fertig wird – jede und jeder ist eine Gewinnerin oder ein Gewinner, da ihr euch gesund ernährt!

**Karotte**



**Maiskolben**





### Ich habe...

- 1 Gelbes Obst oder Gemüse gegessen
- 2 Rotes Obst oder Gemüse gegessen
- 3 Grünes Obst oder Gemüse gegessen
- 4 Orangenes Obst oder Gemüse gegessen
- 5 Lila/blauges Obst oder Gemüse gegessen
- 6 Getreide gegessen

- Male Nr. 1 aus 
- Male Nr. 2 aus 
- Male Nr. 3 aus 
- Male Nr. 4 aus 
- Male Nr. 5 aus  
- Male Nr. 6 aus 

