

Mein Teller

Früchte & Gemüse
Vitamine für starke Abwehrkräfte

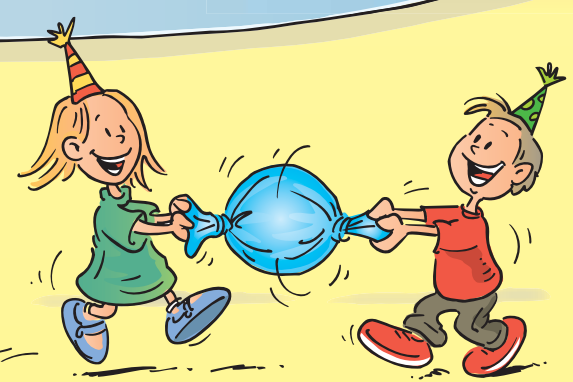
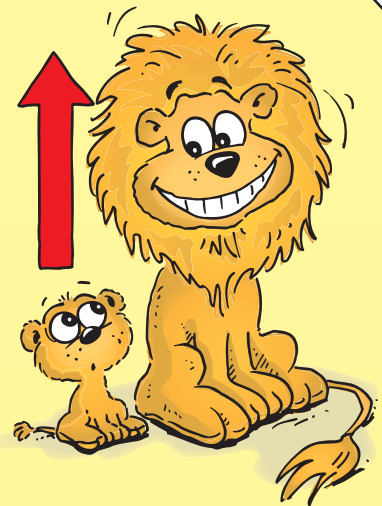
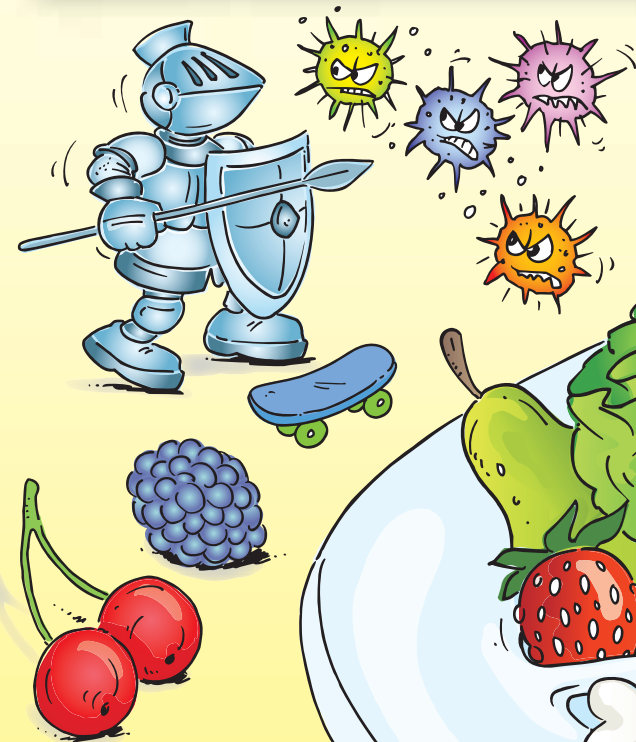
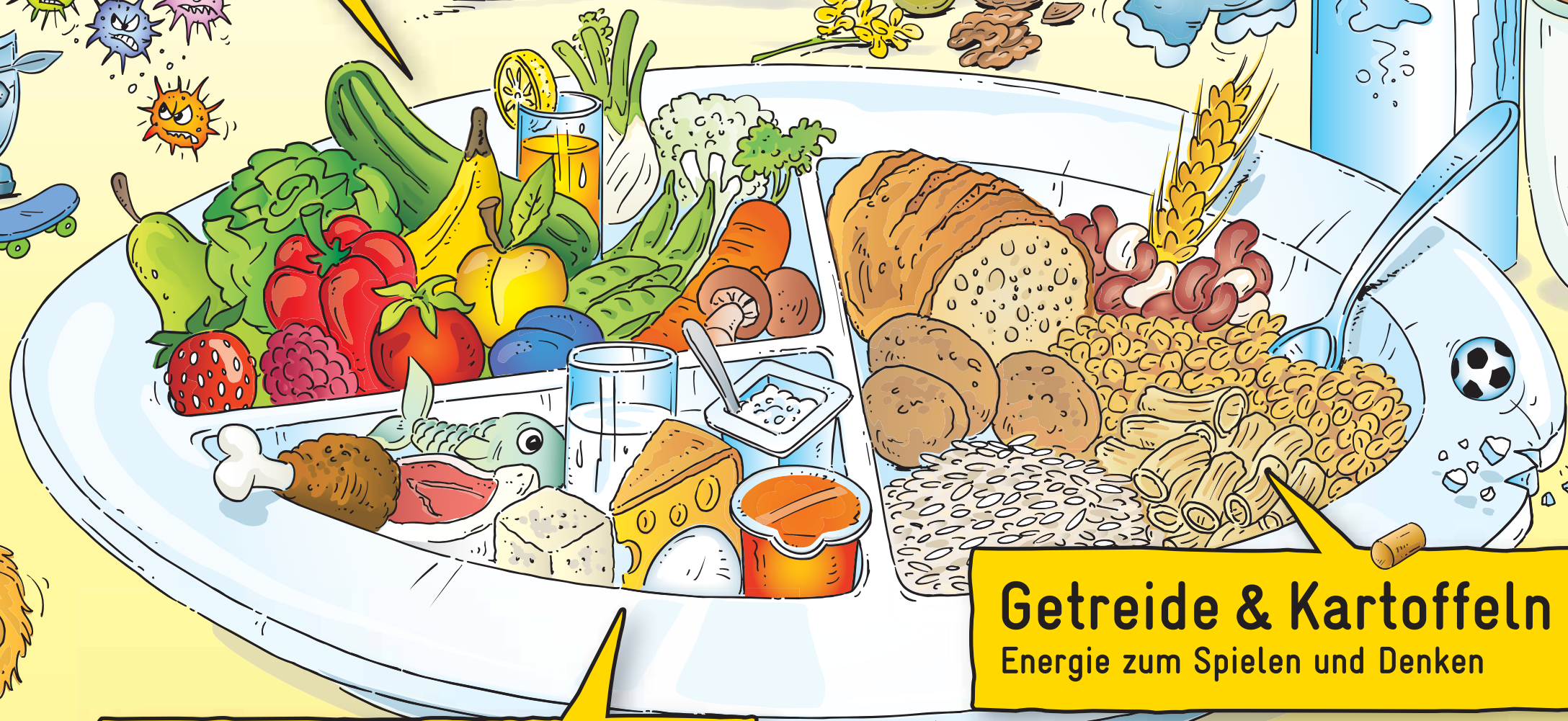
Öle & Fette
Polster gegen
Kälte und Stösse

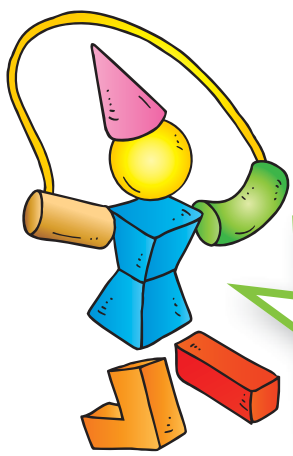
**Wasser zum
Durstlöschen**

Getreide & Kartoffeln
Energie zum Spielen und Denken

**Milchprodukte, Fleisch
Fisch, Eier & Co.**
Zum Gross- und Starkwerden

**Süssigkeiten
& Snacks**
für besondere Momente





Spiel, Spass & Wissen

Damit du fit bist und es dir gut geht, braucht dein Körper verschiedene Bausteine. Welche es gibt und wo du sie findest, das siehst du hier:

Zum Grosswerden brauchst du von allen Bausteinen – abgesehen vom Hut, der ist für besondere Momente.

Bausteine	Wo stecken sie drin?	Wie viel brauchst du davon?	Eine Portion entspricht:
	Wasser, Früchte- und Kräutertee <i>Ohne Zucker!</i>	4–6 Gläser (à 2 dl) pro Tag	
	Brot, Teigwaren, Reis, Frühstückscerealien, Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Polenta, ... <i>Am besten Vollkorn!</i>	3–4 Portionen pro Tag	
	Gemüse und Früchte <i>In allen Formen und Farben!</i>	3 Portionen Gemüse pro Tag und 2 Portionen Früchte	
	Fleisch, Fisch, Poulet, Eier, Tofu, ... <i>Abwechslung ist gefragt!</i>	1 Portion pro Tag	
	Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Käse, ... <i>Besonders wichtig für Knochen und Zähne!</i>	2–3 Portionen pro Tag	
	Öl, Nüsse, Butter, Margarine <i>Weniger ist mehr!</i>	5–6 Kaffeelöffel pro Tag und eine kleine Hand voll Nüsse	
	Süssigkeiten, salzige Knabbereien (Chips, Erdnüsse, ...) <i>Rosarote Bausteine brauchst du nicht jeden Tag. Heb sie dir für besondere Momente auf!</i>	Nicht mehr als 1 Portion am Tag	

Suchspiel

Damit es dir rund um gut geht, brauchst du viel Bewegung. Auf der Vorderseite sind Spielsachen versteckt, die etwas mit Bewegung zu tun haben. Findest du sie alle?

(Lösung siehe unterer Rand)

3 gewinnt!

Der Teller auf der Vorderseite ist in drei Teile eingeteilt: ein grosser Teil mit Getreideprodukten und Kartoffeln, daneben viel Gemüse und Früchte und ein kleinerer Teil mit Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern und Tofu. Wenn du in Zukunft frühstückst, zu Mittag oder zu Abend isst, dann achte darauf, ob auch bei deinem Menü von jedem der 3 Teile etwas mit dabei ist. Wenn ja, dann weisst du, dass du genügend Bausteine auf deinem Teller hast.

Hier einige Beispiele zum Üben: **Finde jeweils die drei Teile!** Manchmal ist es gar nicht so einfach! (Lösungen -> siehe unterer Rand)

*Ist dir etwas aufgefallen?
Zu einer kompletten Mahlzeit gehört auch ein Getränk – zum Beispiel ein Glas Wasser oder Tee.*

Frühstück

a.

b.

Mittag- und Abendessen

c.

d.

e.

f.

Lösungen: 3 gewinnt a) Vollkornbrot, Apfel, Joghurt; b) Cerealien, Beeren, Milch; c) Kartoffeln, Karotten, Spiegelei; d) Reis, Broccoli, Pouletschenkel; e) Brot, Tomaten, Salat, Hackfleisch; f) Spaghetti, Tomatensauce, Gurkensalat, Reibkase Suchspiel Fussball, Stelzen, Springseil, Rollschuhe, Federball, Rollbrett