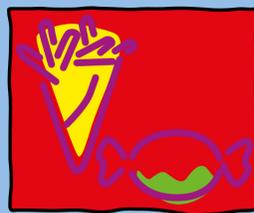


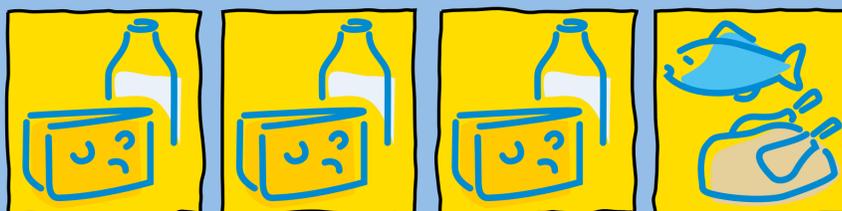


# So mache ich es richtig!

Süßigkeiten und Zucker  
esse ich nur selten.



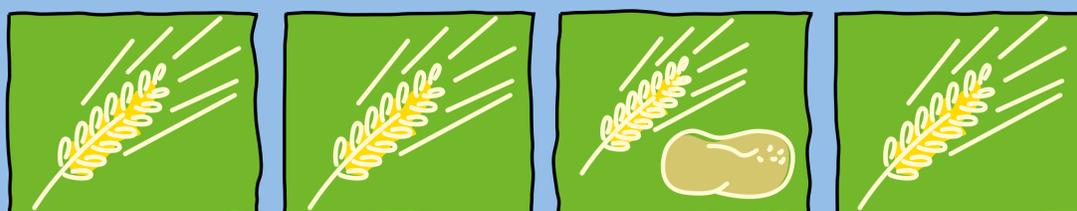
Ich verzehre  
3 Portionen Milch  
und Milchprodukte  
am Tag.



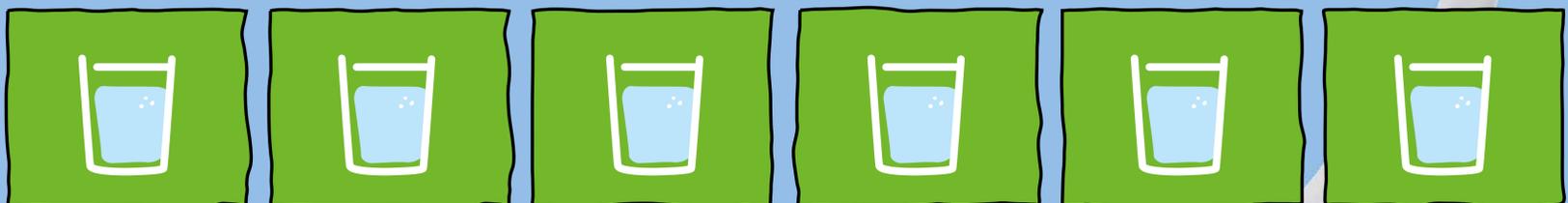
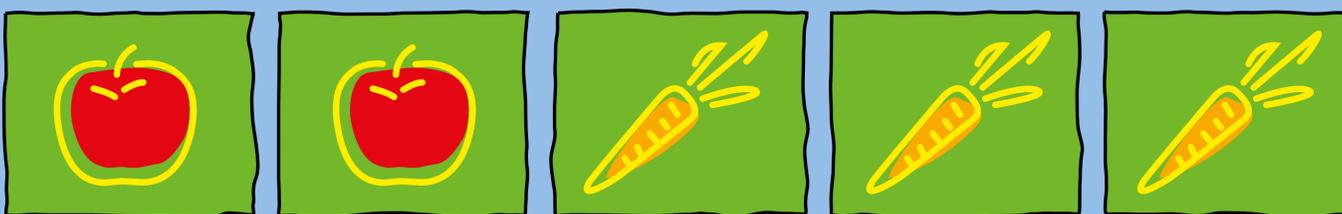
Gemüse enthält  
viele Ballaststoffe.



Ich esse  
2 Portionen  
Obst am  
Tag.



Ich esse  
3 Portionen  
Gemüse  
am Tag.



Zum Essen trinke ich Wasser  
oder ungesüßten Tee.

© BLE

Obst hat viele  
Vitamine.

Milch enthält viel  
Kalzium. Das ist gut  
für meine Knochen.

