

DIE BEWEGUNGSMACHER

Prävention und Gesundheitsförderung an Kitas und Schulen



→ mehr Bewegung im Kita- und Schulalltag



→ Entspannung und Stressbewältigung



→ gesunde Ernährung

≡ DIE GESUNDE FRÜHSTÜCKSBIX

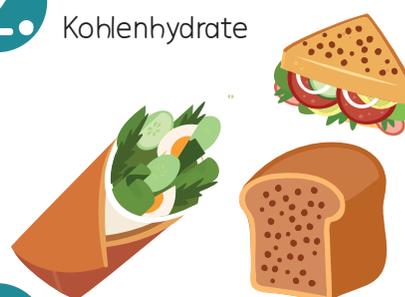
1.

Eiweiß



2.

Kohlenhydrate



3.

Gemüse / Obst



4.

Snacks



Bastel-Idee:

Deine Lieblings-Frühstücksbox auf Papier. Male Deinen Eltern ein Bild, was Du das nächste Mal in die Schule mitnehmen möchtest. Zeichne auf ein Blatt Papier ein Viereck - wie hier: Jetzt such Dir aus allen Bereichen Deine Lieblingslebensmittel heraus und male sie. Das wird schön bunt und in der Schule dann auch super lecker. Viel Spaß dabei.



1.

Eiweiß (Proteine)

Eiweiß benötigst Du, um groß und stark zu werden. Außerdem machen eiweißhaltige Lebensmittel satt.

2.

Kohlenhydrate

Vollkornprodukte machen satt und liefern Dir Energie für Deine Muskeln und Dein Gehirn.

3.

Gemüse / Obst

Bleib gesund mit Vitaminen aus frischem Obst und Gemüse.

4.

Snacks

Knabberspaß darf sein. Aber bitte gesund – mit möglichst wenig oder ohne Zucker.

Noch mehr Tipps:

 www.facebook.com/DieBewegungsmacher

 www.instagram.com/DieBewegungsmacher