

Ich achte auf gute Ernährung für gesunde Knochen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Ein Glas fettarme Milch anstatt Soda zu trinken.
- Regelmäßige Sport zu treiben!
- Nicht mit dem Rauchen anzufangen.
- Nahrungsmittel für gesunde Knochen zu essen:
 - Brokkoli
 - Kopf- oder Feldsalat
 - Mandeln
 - Fettarmer Joghurt
- Vitamin D und Kalziumhaltige Nahrungsmittel.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

Ich achte auf gute Ernährung für gesunde Knochen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Ein Glas fettarme Milch anstatt Soda zu trinken.
- Regelmäßig Sport zu treiben!
- Nicht mit dem Rauchen anzufangen.
- Nahrungsmittel für gesunde Knochen zu essen:
 - Brokkoli
 - Kopf- oder Feldsalat
 - Mandeln
 - Fettarmer Joghurt
- Vitamin D und Kalziumhaltige Nahrungsmittel.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

Ich achte auf gute Ernährung für gesunde Knochen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Ein Glas fettarme Milch anstatt Soda zu trinken.
- Regelmäßig Sport zu treiben!
- Nicht mit dem Rauchen anzufangen.
- Nahrungsmittel für gesunde Knochen zu essen:
 - Brokkoli
 - Kopf- oder Feldsalat
 - Mandeln
 - Fettarmer Joghurt
- Vitamin D und Kalziumhaltige Nahrungsmittel.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

Ich achte auf gute Ernährung für gesunde Knochen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Ein Glas fettarme Milch anstatt Soda zu trinken.
- Regelmäßig Sport zu treiben!
- Nicht mit dem Rauchen anzufangen.
- Nahrungsmittel für gesunde Knochen zu essen:
 - Brokkoli
 - Kopf- oder Feldsalat
 - Mandeln
 - Fettarmer Joghurt
- Vitamin D und Kalziumhaltige Nahrungsmittel.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo