

Ich achte darauf mehr Obst und Gemüse zu essen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit zu essen.
- Die Hälfte meiner Mahlzeit sollte aus Obst und Gemüse bestehen.
- Jeden Tag mindestens einen Salat zu essen.
- Wenn ich etwas knackiges mag, kann ich einen Apfel, kleine Karotten, Sellerie oder Zuckerschoten essen.
- Als Nachtisch kann ich Früchte mit fettarmen Naturjoghurt oder Milch essen.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Ich achte darauf mehr Obst und Gemüse zu essen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit zu essen.
- Die Hälfte meiner Mahlzeit sollte aus Obst und Gemüse bestehen.
- Jeden Tag mindestens einen Salat zu essen.
- Wenn ich etwas knackiges mag, kann ich einen Apfel, kleine Karotten, Sellerie oder Zuckerschoten essen.
- Als Nachtisch kann ich Früchte mit fettarmen Naturjoghurt oder Milch essen.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Ich achte darauf mehr Obst und Gemüse zu essen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit zu essen.
- Die Hälfte meiner Mahlzeit sollte aus Obst und Gemüse bestehen.
- Jeden Tag mindestens einen Salat zu essen.
- Wenn ich etwas knackiges mag, kann ich einen Apfel, kleine Karotten, Sellerie oder Zuckerschoten essen.
- Als Nachtisch kann ich Früchte mit fettarmen Naturjoghurt oder Milch essen.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Ich achte darauf mehr Obst und Gemüse zu essen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit zu essen.
- Die Hälfte meiner Mahlzeit sollte aus Obst und Gemüse bestehen.
- Jeden Tag mindestens einen Salat zu essen.
- Wenn ich etwas knackiges mag, kann ich einen Apfel, kleine Karotten, Sellerie oder Zuckerschoten essen.
- Als Nachtisch kann ich Früchte mit fettarmen Naturjoghurt oder Milch essen.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.