

EINFACH GESUND

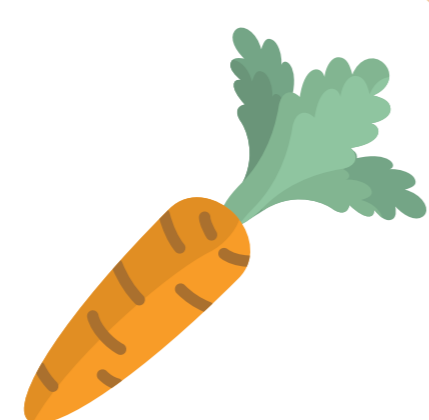
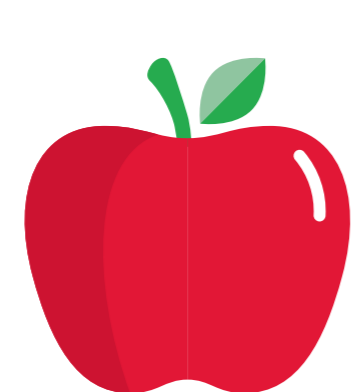
Ideen für ein gesundes Leben

Welches Essen ist gesund?

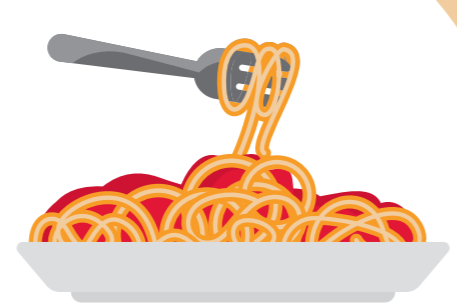
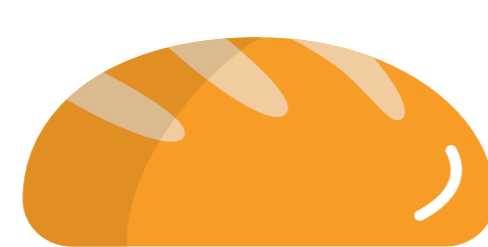


© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

DEIN KÖRPER BRAUCHT BESONDERS:



Früchte und Gemüse



Getreide, zum Beispiel Reis, Brot
oder Teigwaren



Milch-Produkte mit wenig Fett,
zum Beispiel Nature-Joghurt



Proteine, zum Beispiel Fleisch,
Eier, Linsen oder Bohnen

DIESES ESSEN IST GESUND.

Wenn ich diese Lebens-Mittel esse,
bleibe ich gesund.