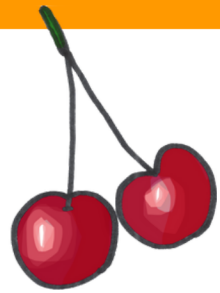
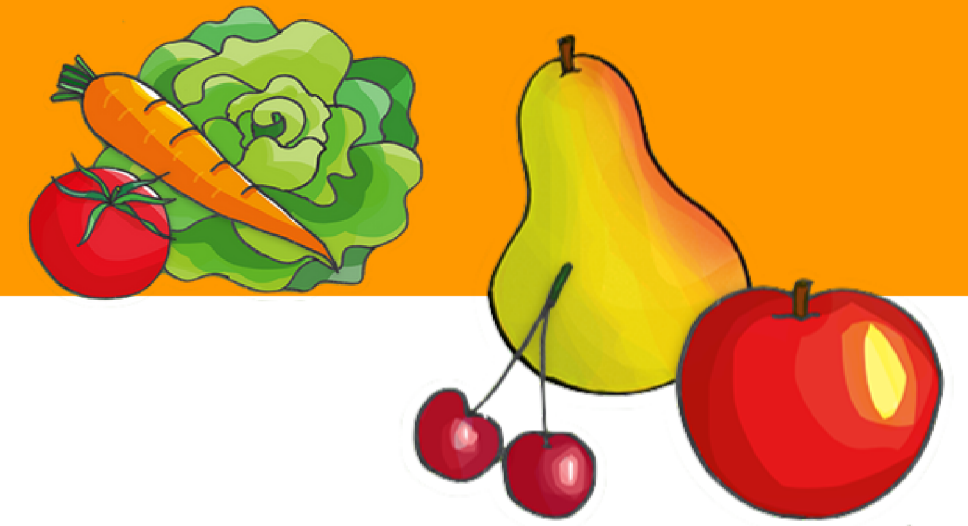


Checkliste 5 am Tag: Ausgewogene Ernährung für Kinder und Erwachsene – so geht's



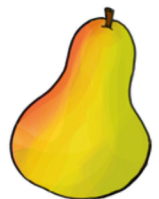
Damit Gemüse und Obst griffbereit zu Hause liegen, hilft ein Speiseplan.



Einfache Rezepte mit Gemüse landen eher auf dem Teller als gute Vorsätze für langwierige Gerichte.



Gemüsesaft eignet sich zum Kochen, als Zutat zu Smoothies oder pur zum Trinken.



Obst passt ins Frühstücksmüsli, schmeckt als Snack zwischendurch und eignet sich als Nachtisch. Es spricht auch nichts gegen eine Portion Trockenfrüchte oder ein Glas Fruchtsaft am Tag.



So schmeckt's Groß und Klein:

- Mahlzeiten in Ruhe genießen.
- Für die Schulpause, Arbeit und unterwegs gilt: Immer etwas Frisches einpacken. Lieblingsobst und Gemüse-Rohkost appetitlich und handlich in geeigneten Boxen verstauen.
- Pausenbrote mit Gurken- und Radieschenscheiben, Paprikaringen und Salatblättern „auffrischen“.