

Warum ist Obst gesünder als Gummibärchen?

Viel Gutes drin

Im Apfel



Wasser, Vitamine, Fasern – und ein bisschen Zucker.

Fast nur Zucker

Im Gummibärchen



Zucker, Zucker und noch mehr Zucker.

Das weißt du jetzt

- Dein Körper braucht Vitamine zum Wachsen. Zucker braucht er kaum.
- Ein Apfel macht lange satt, ein Gummibärchen nur kurz.
- Viel essen: Brot, Obst, Gemüse. Und Wasser trinken.
- Süßes ist nicht verboten. Nur manchmal, nicht jeden Tag.

Oft und selten



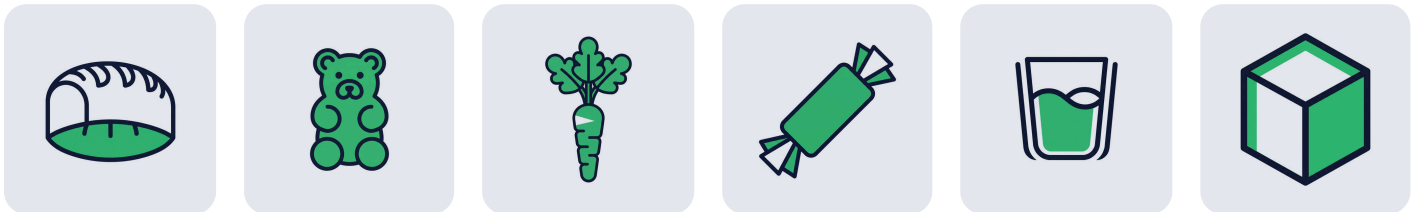
FÜR ELTERN

Packen Sie die Brotdose gemeinsam und lassen Sie Ihr Kind das Obst auswählen. Keine Verbote – das Verhältnis zählt.

Warum ist Obst gesünder als Gummibärchen?

Name: _____ Datum: _____

1 Was darf oft auf deinen Tisch? Kreise ein.



Zum Vorsprechen: Brot · Gummibärchen · Möhre · Bonbon · Wasser · Zucker

2 Oft, selten oder immer? Schreib das Wort ins Kästchen.

Obst esse ich .

Süßes esse ich .

Wasser trinke ich .

3 Stimmt das? Kreuze an.

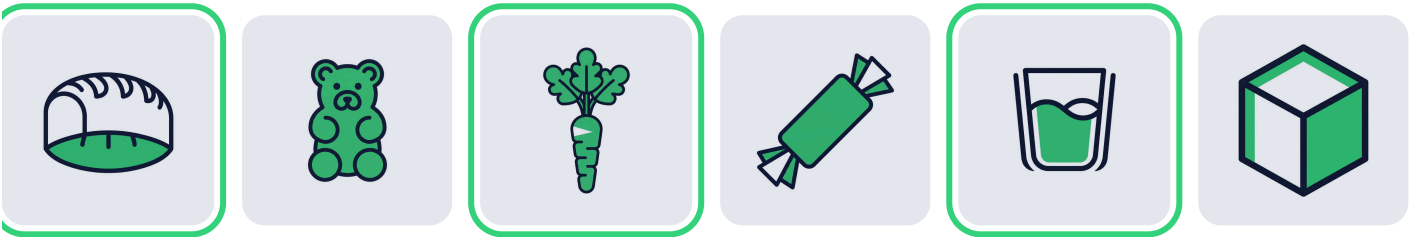
	STIMMT	STIMMT NICHT
Ein Apfel macht mich stark und satt.	☐	☐
Süßes ist verboten.	☐	☐
Im Gummibärchen ist fast nur Zucker.	☐	☐
Ein Gummibärchen macht lange satt.	☐	☐
Mein Körper braucht Vitamine zum Wachsen.	☐	☐
Ein Gummibärchen ist gesünder als ein Apfel.	☐	☐

Warum ist Obst gesünder als Gummibärchen?

FÜR ELTERN

Kein Verbot, sondern ein gutes Verhältnis: Obst oft, Süßes selten, Wasser immer. Loben Sie, wenn Ihr Kind von selbst Obst auswählt.

1 Was darf oft auf deinen Tisch? Kreise ein.



Zum Vorsprechen: Brot · Gummibärchen · Möhre · Bonbon · Wasser · Zucker

2 Oft, selten oder immer? Schreib das Wort ins Kästchen.

Obst esse ich **oft**.

Süßes esse ich **selten**.

Wasser trinke ich **immer**.

Warum ist Obst gesünder als Gummibärchen?

3 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ein Apfel macht mich stark und satt.	☒	☐
Süßes ist verboten.	☐	☒
Im Gummibärchen ist fast nur Zucker.	☒	☐
Ein Gummibärchen macht lange satt.	☐	☒
Mein Körper braucht Vitamine zum Wachsen.	☒	☐
Ein Gummibärchen ist gesünder als ein Apfel.	☐	☒