

ESSEN = DER TREIBSTOFF FÜR KÖRPER UND SEELE!



- „Five a day!“ 5 Portionen Obst und Gemüse täglich, das ist die Regel. Auch Gemüse auf der Pizza und Obst im Müsli zählen mit.

→ Dabei gilt: eine Portion = deine Handfläche

- **Wasser:** Unser Körper besteht aus 70 % Wasser! Du solltest 1,5 Liter täglich trinken. Das braucht dein Körper für:



→ den Zellaufbau

→ die Temperaturregelung

→ die Konzentration



WASSER
GIBT'S GRATIS
AUS DER
LEITUNG!



WEITERE HILFREICHE LINKS



wig.or.at/jgk-infos



- **Slow down!** Wenn du beim Essen genießt, schmeckt es besser und du spürst genauer, wann du satt bist. Gönn dir beim Essen eine Pause vom Handy!



- **Energy-Drinks** beinhalten vor allem Zucker, Koffein und andere aufputschende Inhaltsstoffe. Hände weg davon, sie schaden deiner Gesundheit!



DENK DRÜBER NACH:

- ➔ Wird dein Essen von weit her eingeflogen oder stark in Plastik verpackt, kauf es nur selten. Es verschmutzt die Umwelt.

Deine Entscheidung, was du kaufst, beeinflusst die Welt.

