

7

„Komm mit in meine Speisekammer, dort habe ich genau die richtige Antwort auf deine Frage! Ich bin nämlich ein Spezialist im „fit werden für den Winter!“ In meinem Vorrats-SCHRANK habe ich ganz viele Sachen, die deinen Körper fit machen!



Aus den köstlichen Zutaten machten sich die beiden gleich einen gesunden Snack, der wirklich FIT macht! (Das kannst du ganz leicht daheim nachmachen!)



„Du bist, was du isst!“

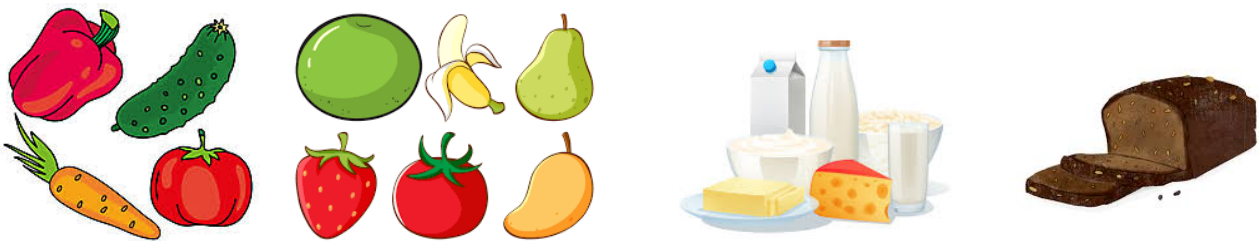
Da hat der Igel ganz recht! Essen und Trinken ist sehr sehr wichtig, wenn man fit sein will! Im Essen stecken Energie und Bausteine für den Körper. Im Darm wird das Essen in winzig kleine Teilchen, zum Beispiel Zucker zerlegt, die die Energie zum Gehirn und zu den Muskeln bringen. Auch andere Bausteine wie Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien braucht der Körper.

Bei manchen Nahrungsmitteln kann man sogar am Aussehen schon erkennen, für was der Körper sie brauchen kann. Schau mal in das Wissensblatt für diese Seite – du wirst erstaunt sein!!

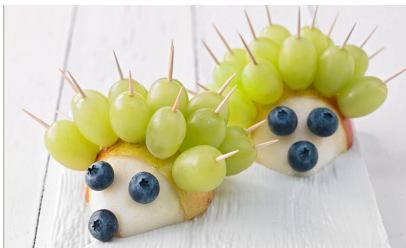
Logo! erklärt „Essen und Trinken“ unter: <https://youtu.be/MZcQf25HFGM>

Ein Wozzle-Goozle Video findest du unter: <https://youtu.be/X0DTyZZ34WI>

Die Bilder vom gesunden Snack kannst du ausschneiden und in deinen Kühlschrank oder daneben kleben:



Der Igel hat sich Obstigel und ein Igelbrot gemacht:



Das kleine Quadrat hat sich ein lachendes Quadrat-Käse-Brot gemacht:

