

Bleib gesund!

Körperpflege:

Wenn du nach Hause kommst, gehst du dich waschen.
Wenn dein Körper rein ist, fühlst du dich wohl.
Was zählt noch zur Körperpflege?



Richtige Ernährung:

Damit dein Körper gesund und kräftig bleibt, musst du dich gesund ernähren. Zu viel Zucker und Fett ist ungesund.

Welche Nahrungsmittel sind gesund?

Viel Bewegung:

Muskeln, die regelmäßig Arbeit leisten müssen, werden kräftiger. Bewegung an der frischen Luft stärkt deine Abwehrkräfte.

Was tust du, um deine Muskeln zu stärken?

Bleib gesund!