

DIE EINFACHE REGEL FÜR OBST UND GEMÜSE

Für eine ausgewogene Ernährung können wir uns eine Faustregel schnell merken: 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse versorgen uns täglich mit wichtigen Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen, die wir für einen aktiven Alltag benötigen. Auch für Kinder ist diese Regel leicht zu merken: 1 Portion entspricht 1 Handvoll.

*Drucken Sie die Karte aus und hängen Sie diese an einem gut sichtbaren Ort auf (z. B. Kühlschrank oder Obstkorb) oder nehmen Sie die Karte mit an Ihren Arbeitsplatz. Vielleicht können Sie mit Ihren Kolleg*innen einen kleinen Obst- und Gemüsevorrat anlegen. So gibt es immer eine frische Variation!*

SPEZIELL FÜR DIE KIDS

Kreative Obst- und Gemüsetiere regen zum Naschen an und sind eine gute Alternative zu bunten Gummibärchen, Schokolade und Co. Gleichzeitig lernen die Kids auf spielerische und spaßige Art die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten kennen.

