



Das Recht auf Gesundheit

Wenn du gesund bist, geht es dir gut. Du bist fit und hast viel Kraft. In den Kinderrechten steht, dass alle Kinder gesund groß werden sollen. Was du isst oder trinkst, spielt dabei eine wichtige Rolle. Wie gut kennst du dich mit Ernährung aus?

Teste hier dein Wissen.

Aufgabe: Füge die Worte **Ballaststoffe, Vitamine, Zucker, Knochen, gesund, Eiweiße,** in den Text ein.

1. Obst und Gemüse enthalten viele _____. Sie helfen dir, gesund zu bleiben.
2. Wasser ist wichtig, damit du _____ bleibst.
3. Vollkornbrot und Haferflocken haben viele _____. Sie helfen dir bei der Verdauung.
4. Fleisch, Fisch und Eier enthalten _____. Diese machen deine Muskeln stark.
5. Süßigkeiten haben viel _____. Davon solltest du nicht zu viel essen.
6. Kalzium ist gut für starke _____. Es ist zum Beispiel in Milch und Joghurt, aber auch in Käse und Brokkoli enthalten.

Aufgabe: Was machst du, um gesund und fit zu bleiben? Male oder schreibe auf.

