

Würdest du einem wertvollen Rennpferd vergammeltes Futter zu fressen geben? Würdest du den Tank eines Rennautos mit Zuckerwasser oder Altöl füllen? Sicher nicht!

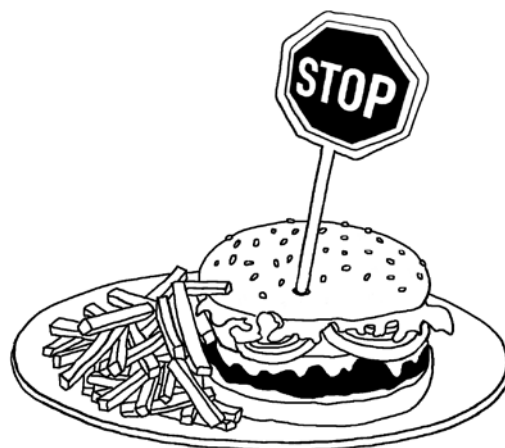
Die gleiche Fürsorge (oder noch viel mehr!) verdient dein Körper. Nur mit gesunder und natürlicher Nahrung funktioniert er richtig, so dass du gesund und zufrieden bleibst und gut lernen kannst. Deshalb sind die zwei folgenden Ratschläge so wichtig!

Gesundes Essen

TIPP

Iss jeden Tag mindestens zwei bis drei Früchte. Ersetze süße Fertiggetränke durch etwas Kalorienarmes oder durch ein Glas Milch. Iss von fettigen Speisen nur eine kleine Portion.

Dein Hirn ist wie der Motor eines Luxusautos. Nur mit dem besten Treibstoff läuft es auf vollen Touren. Fettige oder allzu süße Speisen und Getränke machen dich nur schlapp und müde. Das Gleiche passiert, wenn du zu viel isst. Vermeide Fastfood, fettiges Essen und überzuckerte Getränke wie Eistee oder Cola. Halte dich an natürliche Nahrung wie Früchte, Gemüse und Milch!

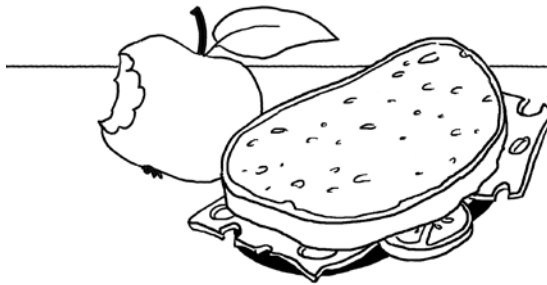


Nie ohne Frühstück in die Schule

TIPP

Achte während einer Woche ganz bewusst darauf, dass du genug frühstückst und dass du nur gesunde, vollwertige und vitaminreiche Dinge zum Frühstück isst und trinkst. Führe diese Gewohnheit nachher weiter.

Die größte Leistung musst du am Morgen in der Schule erbringen. Dafür müssen dein Körper und Hirn mit einem guten Frühstück gestärkt sein! Lass dir Zeit fürs Frühstück und iss und trink etwas Gesundes, Wertvolles (Vollkornbrot, Käse, Milch, eine Frucht). Nimm für die große Pause ein Pausenbrot oder eine Frucht mit.



Übung 2

Nimm ein Blatt. Titel: «Gesundes Essen, gutes Frühstück». Schreib auf die nächste Zeile das heutige Datum. Auf die nächste Zeile: «Mein Frühstück heute: ...» (schreib, was du gefrühstückt hast). Auf die nächste Zeile: «Gesundes Essen heute: ...» (schreib, was du heute sonst Gesundes gegessen hast). Füll dieses Blatt heute und die nächsten 10–14 Tage immer am Abend aus. Achte darauf, dass du viel Gesundes isst und immer gut frühstückst!

Beispiel:

A grid paper with a pushpin at the top center. The text is handwritten in black ink. The title is "Gesundes Essen, gutes Frühstück". The date is "4. März". The breakfast entry is "Mein Frühstück heute: 1 Glas Milch Knuspermüsli". The healthy food entry is "Gesundes Essen heute: 2 Apfel 1 Banane". The next date is "5 März" and the breakfast entry is "Mein Frühstück heute: ...".

Gesundes Essen, gutes Frühstück

4. März

Mein Frühstück heute:
1 Glas Milch
Knuspermüsli

Gesundes Essen heute:
2 Apfel
1 Banane

5 März

Mein Frühstück heute:

