

Junge Dichter und Denker

Musik die **Fit** macht



Ernährung

Fünfmal am Tag Obst und Gemüse genießen!

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag hört sich erst mal viel an. Gemeint ist dabei aber etwa eine Handvoll, und zwar Deiner Handgröße. Überleg mal, wie oft am Tag Du etwas isst. Die erste Portion kann Dir schon das Frühstück versüßen: beispielsweise mit einer Hand voll Erd- oder Himbeeren im Müsli.

Was nimmst Du mit in die Schule? Apfel, Möhre, Gurke, Paprika und Co machen das Pausenfrühstück gleich viel bunter. Als „Fingerfood“ klein geschnipselt macht es Dir vielleicht noch mehr Spaß, sie zu knabbern. Das wäre schon die zweite Ration am Morgen.

Aller guten Dinge sind drei: Beim Mittagessen kann es Gemüsebeilagen geben. In der warmen Jahreszeit ziehst Du möglicherweise öfter einen knackigen Salat vor. Wenn das nicht auf dem Speiseplan steht, kannst Du natürlich einen fruchtigen Nachtisch wählen. Wie wäre es mit pürierten Früchten im Joghurt?

Was schlemmst Du gerne am Nachmittag. Ob Beeren, Bananen oder Aprikosen: Im Milkshake machen sie sich prima. Und zum erfrischenden Eis schmeckt auch manch ein Fruchtschalen lecker. Übrigens ist ein Fruchtsaft mit vollem Fruchtgehalt jederzeit eine Alternative. Im Nu hast Du die vierte Portion genossen. Zu einem Picknick mit Freunden kannst Du ein Schälchen Obst oder Fingerfood beisteuern.

Am Abend macht sich Abwechslung ebenso gut. Wie wäre es mit kleinen Tomaten oder Gürkchen auf Käsepickern? Beim Grillvergnügen kannst Du leckere Spieße mit Paprika oder Zucchini machen. Eine Erdbeerbowle mit Apfelschorle ist ebenfalls eine spritzige Idee.

Fünf mal am Tag Obst und Gemüse - eigentlich fast zu wenig.

Das Schälen von Obst kannst Du Dir möglichst sparen, denn in und direkt unterhalb der Schale stecken viele Vitamine, Mineral- und weitere Pflanzenstoffe. Die stärken Dein Immunsystem wappnen Dich gegen Krankheiten.

Du isst was Dir schmeckt? Logo, warum auch nicht. Denn es gibt eigentlich keine ungesunden Lebensmittel. Nur die Menge, die man von einem bestimmten Lebensmittel zu sich nimmt, kann ungesund werden und krank machen.