

# 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?

Gepflegte Finger- und Zehennägel, gute Zahn-  
pflege, saubere und gekämmte Haare, frische und  
saubere Wäsche, ...



## 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?

Obst, Gemüse, Milch, Milchprodukte, Vollkorn-  
produkte, Fisch, Geflügel, ...

## 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?

An der frischen Luft spielen, Bewegung machen,  
Sport treiben, spazieren gehen, Gartenarbeit  
verrichten, ...

Bleib gesund!