



Tipp von Sportacus aus LazyTown

» MIT 5 PORTIONEN OBST UND GEMÜSE AM TAG BIST DU DABEI.

ALSO NICHTS WIE RAN AN APFEL, MÖHRE UND CO.! «

Du willst noch mehr über 5 am Tag erfahren? Klick dich online rein: [www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de)

Alles rund um LazyTown findest du auf [www.toggo.de](http://www.toggo.de)



Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union



LazyTown © & TM 2008 LazyTown Entertainment

# Tipps für Besser-Esser

von 5 am Tag und SPORTACUS



5 am Tag OBST & GEMÜSE



# 5 am TAG

**5 am Tag** bedeutet 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen! Ist das zu schaffen? Logo! Denn 5 Portionen sind nur 5 Handvoll. Und die verteilen sich ganz easy über den ganzen Tag. Obst und Gemüse schmecken übrigens nicht nur lecker, in ihnen stecken auch jede Menge gesunde Inhaltsstoffe. Ganz nebenbei liefern die frechen Früchtchen reichlich Futter für deine grauen Zellen und machen dich rundum fit!

AUCH DEIN GEHIRN BRAUCHT TRAINING:

## KNACKE DAS SUDOKU -

SO GEHT'S

Jede Abbildung darf in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Feld nur einmal vorkommen.

Ein Feld besteht aus 2 x 2 Kästchen. Damit du die Früchte und das 5 am Tag-Zeichen einordnen kannst, findest du sie hier noch mal zum Ausschneiden.

# POWER-SUDOKU

			
			
			
			

