

WASSER

Ohne Wasser kann kein Mensch lange überleben. Wasser ist das wichtigste Nahrungsmittel für unseren Körper. Deshalb müssen alle Menschen Zugang zu sauberem Wasser haben.

GEMÜSE

enthält viele wichtige Stoffe, zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie helfen unserem Körper, gesund zu bleiben. Gemüse wächst auf dem Acker oder im Garten.

OBST

enthält Vitamine und andere Nährstoffe, aber auch Fructose, der uns wichtige Energie gibt. Obst wächst meist an Bäumen oder Sträuchern.

FLEISCH / FISCH

enthält Eiweiß, das wichtig für unsere Muskeln und andere Vorgänge in unserem Körper ist, aber zum Beispiel auch bestimmte Vitamine. Wer kein Fleisch oder keinen Fisch isst, sollte darauf achten, auf andere Weise an diese Nährstoffe zu kommen.



GETREIDE

enthält vor allem Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Es gibt unserem Körper Energie. Beispiele für Getreide sind Weizen, Hafer, Roggen, Gerste, Mais, Reis und Hirse. Aus Getreide werden zum Beispiel Brot, Nudeln, Brei oder Tortillas hergestellt.

HÜLSENFRÜCHTE UND NÜSSE

enthalten viel Eiweiß. Nüsse enthalten zudem gesunde Fette und liefern damit gleich zwei wichtige Grundnährstoffe für den Körper.

EIER

enthalten Eiweiß, das u.a. für Muskeln gebraucht wird.

MILCHPRODUKTE

können aus Kuhmilch, Schafsmilch oder Ziegenmilch hergestellt werden. Milch enthält neben Eiweiß auch viele wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, das Knochen und Zähne stärkt.



BILDUNG

**Bildung, das sind die Vitamine für den Geist.
Wenn wir neue Dinge lernen, macht das
nicht satt. Aber es hilft uns, unsere Welt
zu verstehen und später vielleicht eine
Arbeit zu finden, die uns Freude macht.**

GEMEINSCHAFT

**Familie, Freundinnen und Freunde,
Nachbarinnen und Nachbarn,
Mitschülerinnen und Mitschüler: Menschen,
die zu uns halten und auf die wir uns
verlassen können, sind so wichtig wie gutes
Essen und sauberes Wasser.
Wir Menschen brauchen einander.**

FREUDE

**Freude gibt unserer Seele Kraft.
Wenn wir lachen, spielen, singen
oder etwas mit Freude tun,
wird das Leben leichter.**

VERTRAUEN

**Vertrauen macht uns stark.
Kinder brauchen Menschen,
auf die sie sich verlassen können
und bei denen sie sicher sind.**



GLAUBE

**Glaube ist Nahrung für unsere Seele.
Wer an Gott glaubt und darauf vertraut,
dass Gott uns immer nah ist
und uns liebt, findet Zuversicht
und Hoffnung.
Glaube macht Kinder stark.**

