



## Gemüse und Hülsenfrüchte

**Gemüse ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen. Vitamine helfen deinem Körper Krankheiten abzuwehren. Sie schützen dich vor Müdigkeit und Leistungsschwäche. Die Ballaststoffe fördern die Verdauung.**

Male oder klebe aus Katalogen verschiedene Gemüsesorten auf!

