

Mama, das wünsch' ich mir von dir!



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



„Tu uns was Gutes!“

Iss reichlich Gemüse, Obst, Vollkorn- und genug Milchprodukte.

„Wasser marsch!“

Wasser ist der beste Durstlöcher.
Lass süße Getränke stehn.



„Alkohol und Qualm – Nein, danke!“

Alkohol und Tabakrauch sind pures Gift für mich.
Auch kleine Mengen schaden mir.

„Runter vom Sofa!“

Bleib auch mit Bauch aktiv.
Das macht uns beide fit.



„Stillprofi gesucht!“

Stillen ist für uns das Beste.
Bereite dich schon jetzt drauf vor.



Die App „Baby & Essen“
ist kostenlos erhältlich bei
iTunes und Google Play.

© BLE 2020

Bestell-Nr. 3330, bestellung@ble-medien-service.de
www.gesund-ins-leben.de

