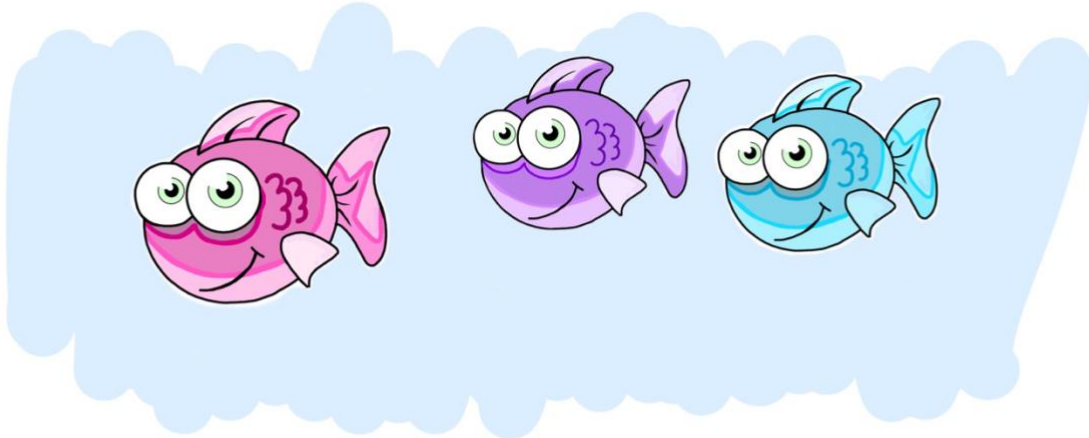


Das ist Blubber
und er ist ein glücklicher kleiner Fisch in einem riesengroßen Ozean

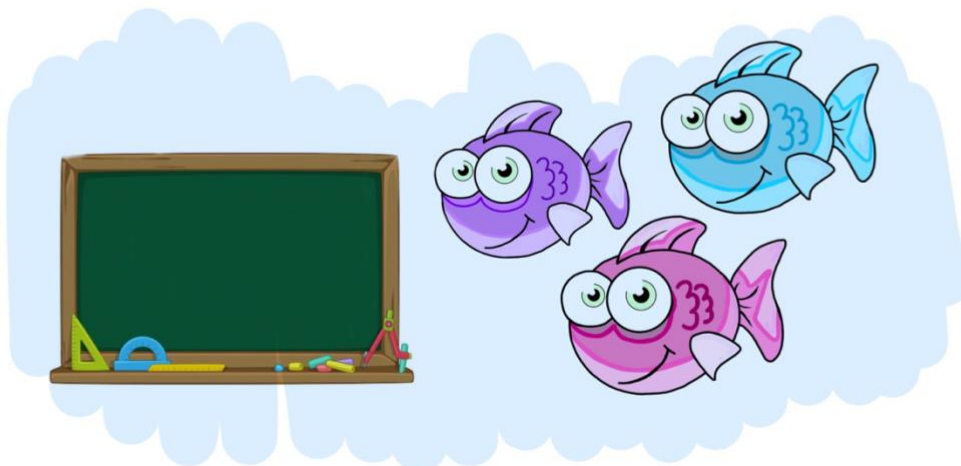
Blubber schwimmt gerade umher und denkt sich



Nach langen suchen zwischen Sand und Wasser fand er nun Pauli und Mia

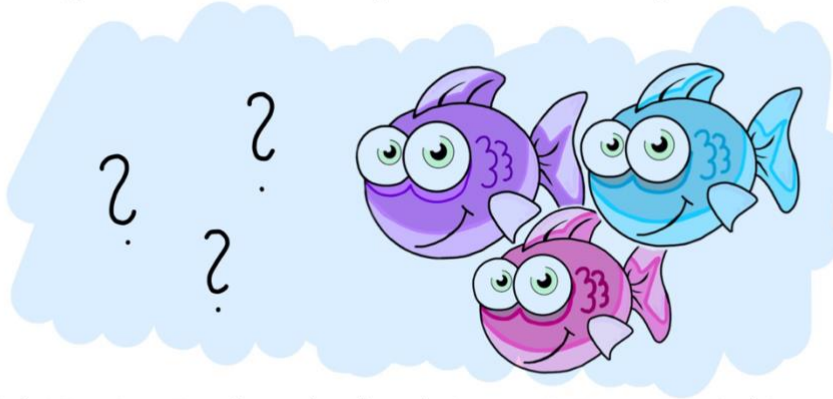


Pauli, Mia und Blubber machen sich auf den Weg zur Schule
Dort lernen sie wie wichtig sie für deinen Körper sind



Voller stolz schwimmen die drei Freunde nun umher und freuen sich das sie eine so wichtige Aufgabe haben.

Aber welche Aufgaben haben sie und was passiert mit deinen Körper wenn du Fisch isst?



Fisch hat viele Vitamine, Eiweiße und Jod, auch Omega-3-Fettsäuren sind in manchen Fischen vorhanden. Und jetzt stellt sich wieder die große Frage... „Was ist das alles?“

Vitamine

Das sind bestimmte Stoffe die du brauchst um zu Überleben und gesund zu bleiben. Dein Körper kann diese Stoffe nicht selbst herstellen und deshalb solltest du Dinge essen, in denen viele Vitamine drinnen sind.

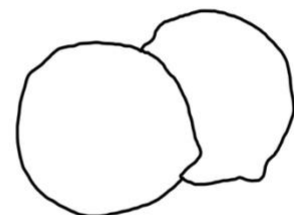
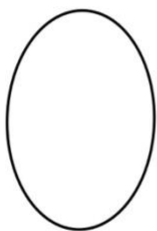
Legen nun die Bilder zu Blubber, wo du denkst das viel Vitamine enthalten sind



Eiweiße

Eiweiße gibt es in unserem ganzen Körper, vor allem in deinen Muskeln aber auch im Gehirn. Wenn du nicht genug von diesen gewissen Eiweißen isst kannst du krank werden. Wenn man viel von ihnen isst, können neue Zellen entstehen und deine Wunden heilen schneller.

Da Eiweiße etwas schwieriger sind Lege hier nur das Essen hin, welches die gleiche Form hat wie die, die du unten siehst.

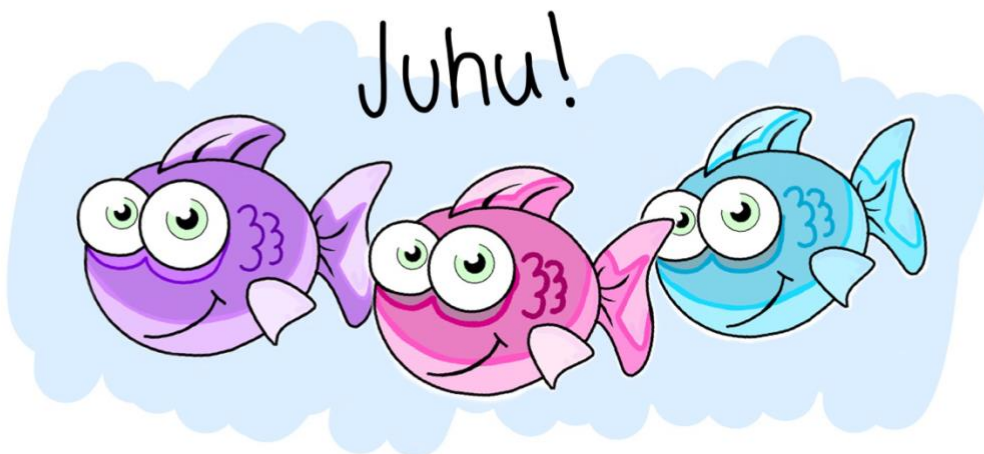


Omega-3-Fettsäuren

Die sind lebensnotwendig und dein Körper kann sie nicht selbst herstellen
Was das genau ist wirst du später einmal lernen.

Nun weißt du genau so viel wie Blubber!

Er und seine Freunde freuen sich sehr das jetzt auch du weißt wie wichtig sie sind.



Blubber ändert auch sehr gerne sein Aussehen und genau deshalb kannst du jetzt mit abwaschbaren Farben Blubber anmalen.

Viel Spaß :)