

# Mahl ~~Krisenzeit?~~

... und dann  
auch noch  
lecker und  
gesund kochen?

Zuhause arbeiten, sparen, Kinder betreuen, Sport machen, einkaufen ...

**Immunsystem stärken** - Gerade jetzt ist es wichtig, dass unser Körper all die Stoffe bekommt, die er für ein starkes Immunsystem braucht.

Leckere und stärkende Gerichte für die ganze Familie können günstig und einfach sein.

Die Familienrezepte zum Nachkochen gibt es hier:

[www.dge.de/ernaehrungspraxis/familienrezepte](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/familienrezepte)

**Naschen darf sein** - Gerade Zuhause ist der Weg zum Kühlschrank kurz und die Verlockung groß – aber man kann auch die gesündere Alternative wählen. Zum Beispiel frische Erdnüsse statt Snickers.

Die gesunden Alternativen gibt es in Form eines Memory-Spiels – so kommen auch (große) Kinder auf ihre Kosten. Einfach ausdrucken, ausschneiden und loslegen.

**MAGS**

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit [www.mags-muenchen.de](http://www.mags-muenchen.de)

Memory für Kinder   


Die hier noch richtig nebeneinander liegenden Pärchen z.B. *Vollkornbrot statt Toastbrot* gut einprägen und dann ausschneiden. Eine Spielanleitung, sowie das Memory zum Größer ausdrucken findet ihr unter: [www.mags-muenchen.de](http://www.mags-muenchen.de)

