

Gesundes Frühstück

Beitrag von „Bibo“ vom 16. Juni 2009 18:35

Vielelleicht hilft dir das weiter: [Ernährungshaus](#)

Habe mit meinen Großen vor allem besprochen, was man immer, oft oder selten essen sollte. Davon ausgehend haben wir uns angeschaut, was in vermeintlich gesunden Lebensmitteln steckt und dann entschieden, wie oft man diese Lebensmittel zu sich nehmen sollte.

Bibo