



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Hayata sağlıklı bir başlangıç **Anne, senden bunu diliyorum!**



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



"Bizim için iyi bir şey yap!"

Bol bol sebze, meyve, tahıl ve yeterli süt ürünleri ye.

"Bol su iç!"

Su en iyi susuzluk gidericidir. Şekerli içeceklerden uzak dur.

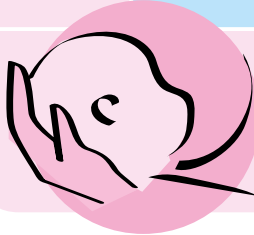


"Alkol ve duman - Hayır, teşekkür ederim!"

Alkol ve tütün dumanı beni zehirler. Küçük miktarlar da bana zarar verir.

"Koltuktan kalk!"

Karnınla da aktif kalabilirsin. Bu ikimizi de formda tutar.



"Emzirme uzmanı aranıyor!"

Emzirilmek bizim için en iyisidir. Kendini şimdiden buna hazırla.

www.gesund-ins-leben.de

© aid infodienst e. V. 2012

Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de
Idee: Universität Paderborn