

Follow me  
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

## LASST EUCH NICHT VON OBST & GEMÜSE ERSCHRECKEN

Dieses Halloween machen wir mit einigen Mythen Schluss – es mag der Monat der Geister und Gespenster sein, aber vor Obst und Gemüse müsst ihr euch nicht gruseln!

Wusstet ihr zum Beispiel, dass Obst oder Gemüse umso besser für euch ist, je bunter es ist? Das ist wahr! Es ist sogar ein bisschen mehr als das, denn es geht auch um Vielfalt. Obst und Gemüse gibt es in allen Farben, und sie alle haben gesundheitliche Vorteile, ob sie nun gelb, violett, grün oder weiß sind.



DEN  
REGENBOGEN  
ESSEN

UM EURE ERNÄHRUNG  
ABWECHSLUNGSREICHER ZU  
GESTALTEN UND DIE BANDBREITE  
AN NÄHRSTOFFEN ZU ERHALTEN,  
DIE EUER KÖRPER BRAUCHT.

FARBE = VORHANDENSEIN  
VON ANTIOXIDANTIEN

ABER WEIßES OBST  
UND GEMÜSE SIND  
AUCH GROßARTIG!



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

