

# Die Magie des bunten Tellers





Die Fantasie begleitet das Leben kleiner Kinder über  
viele Jahre hinweg.

Daher glauben wir, es wäre wunderbar,  
ihnen auch durch Bücher und Geschichten eine Welt voller  
Wunder zu bieten.

Alle Inhalte auf dieser Seite sind dank Spenden  
verfügbar.

Viel Spaß beim lesen!



### Bankverbindung:

DE88 8306 5408 0005 3098 91  
GENODEF1SLR  
Deutsche Skatbank

### Spendenseite:



### PayPal:



# Die Magie des bunten Tellers

Die kleine Mia war ein normales Mädchen mit einer besonderen Vorliebe für eintöniges Essen. Sie aß am liebsten Nudeln, ohne Soße, Tag für Tag. Aber eines Abends, als sie wieder ihren Teller Nudeln vor sich hatte, geschah etwas Magisches. Ihr Teller begann zu leuchten und zog sie in eine andere Dimension, eine Welt voller Farben und Düfte.

Sie fand sich in einer Landschaft wieder, die aussah wie ein riesiger, bunter Teller. In der Ferne sah sie Berge, die aus Brot und Getreide gemacht waren, Flüsse aus saftigem Orangensaft und Felder voller leuchtender Früchte und knackigem Gemüse.

„Wo bin ich?“, wunderte sich Mia.





„Willkommen in der Welt des bunten Tellers!“, rief eine Stimme. Ein Apfel mit einem freundlichen Gesicht kam auf sie zugetrottet. „Ich bin Adam, der Apfel. Hier lernst du die Magie von verschiedenem Essen kennen.“ Mia folgte Adam zu den Getreidebergen. Dort traf sie auf Berta, das Brot. „Getreide gibt dir Energie für den Tag“, erklärte Berta, während sie Mia ein Stück von sich selbst anbot. Mia probierte und fühlte sofort, wie sich ihre Energie steigerte.

Weiter ging es zum Fluss aus Orangensaft. Dort traf Mia auf Olli, die Orange. „Obst gibt dir Vitamine und Mineralien und hilft dir, gesund zu bleiben“, sagte Olli und reichte Mia ein Glas frisch gepressten Saft. Mia trank und spürte, wie ihre Abwehrkräfte gestärkt wurden.





Als nächstes führte Adam Mia zu den Gemüsefeldern. Dort traf sie auf Greta, die Gurke, und Peter, die Paprika. „Gemüse versorgt deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen und Ballaststoffen“, erklärten sie. Mia kostete und fühlte sich satt und zufrieden. Auf ihrer Reise durch die bunte Essenswelt begegnete Mia auch Tina, der Tomate, und Freddy, dem Fisch. Jedes Lebensmittel erzählte ihr von seinen Vorteilen und wie es den Körper stärkt und nährt.



Doch dann kamen sie zu einer düsteren Gegend, wo alles grau und farblos war. Dort traf Mia auf Süssi, die Süßigkeit. „Ich bin lecker“, sagte Süssi, „aber zu viel von mir ist nicht gut für dich. Ich sollte nur ab und zu genossen werden.“ Mia nickte und verstand, dass Balance und Mäßigung wichtig sind.





Am Ende ihrer Reise fand Mia sich wieder vor ihrem Esstisch. Aber dieses Mal war ihr Teller nicht nur mit Nudeln gefüllt, sondern mit allen möglichen Farben und Lebensmitteln. Sie erkannte die Magie des bunten Tellers und verstand, dass verschiedene Lebensmittel ihren Körper auf unterschiedliche Weise stärken.

Von diesem Tag an änderte sich Mias Essgewohnheit. Sie aß nicht mehr nur Nudeln, sondern probierte alles Mögliche aus. Sie lernte, die Vielfalt und den Geschmack verschiedener Lebensmittel zu schätzen und verstand, dass sie alle dazu beitrugen, sie gesund und stark zu machen.



Und jedes Mal, wenn sie jetzt einen bunten Teller voller leckerer Lebensmittel vor sich hat, denkt sie an ihr magisches Abenteuer und daran, wie wichtig es ist, ausgewogen und vielfältig zu essen.

So wurde Mia nicht nur gesünder und glücklicher, sondern sie wurde auch zur Botschafterin für gesunde Ernährung in ihrer Schule. Sie erzählte ihren Freunden von ihrer Reise und lehrte sie die Magie des bunten Tellers.

Und auch wenn es vielleicht nur eine Fantasiereise war, hatte sie doch eine tiefgreifende Wirkung auf Mia und alle, die ihre Geschichte hörten. Denn durch sie lernten sie die Bedeutung von ausgewogener Ernährung und wie sie dazu beiträgt, Körper und Geist zu stärken.

Und so, dank Mias magischem Abenteuer, wurde das Konzept des bunten Tellers zu einem festen Bestandteil des Lebens vieler Kinder und half ihnen, die Freuden und Vorteile gesunder Ernährung zu entdecken.

## **Danksagung:**

Es gibt Momente im Leben, in denen Worte kaum ausreichen, um die Dankbarkeit auszudrücken, die wir empfinden. Dies ist einer jener Momente.

Ein besonderer Dank geht an die jungen Seelen in unserem Leben.

Mia, Thorin und Sven. Eure unendliche Energie, eure Neugier und euer Lächeln haben uns in den schwierigsten Zeiten aufgemuntert und uns daran erinnert, dass das Leben voller kleiner Wunder ist.

Tanja und Ulrike, eure Unterstützung, eure Ratschläge und eure bedingungslose Liebe haben einen bedeutenden Unterschied gemacht. Eure Stärke und euer Mitgefühl sind ein Leuchtfeuer, das uns den Weg weist.

Ihr seid wahre Felsen in der Brandung, auf die wir uns immer verlassen können. An alle anderen, die uns beigestanden haben, auch wenn ihr nicht namentlich erwähnt seid:

Wir schätzen jeden Moment, jede Geste und jedes freundliche Wort, das ihr uns entgegengebracht habt. Unsere Herzen sind voller Dankbarkeit.

Das Leben mag uns manchmal herausfordern, aber mit Freunden und Familie wie euch können wir jede Hürde überwinden.

Vielen, vielen Dank.

## **Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons-Lizenz CC0 1.0 Universal.**

Sie dürfen dieses Werk unter folgenden Bedingungen nutzen:

- Sie dürfen das Werk vervielfältigen, verbreiten, öffentlich zugänglich machen, bearbeiten, remixen, adaptieren und kommerziell nutzen.
- Sie dürfen dem Werk keine urheberrechtlichen oder verwandten Schutzrechte hinzufügen.

Let us help e.V. ist der Verleger dieses Werkes.