

# FOOD 4 FRIENDS

ESSEN - GENIESSEN - GUT DRAUF SEIN

# Hallo!

Immer voll fit und gut drauf sein – wer will das nicht? Falls du es noch nicht wusstest: Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und ein bisschen Sport kann das jeder haben!

Damit du genau erfährst, wie du dich fit und happy essen kannst, hältst du hier eine Comicgeschichte in deinen Händen, die dir viel Interessantes zum Thema „Ernährung“ zu erzählen hat.

Die Hauptrollen spielen dabei die vier Food Friends Franka, Oda, Olli und Daniel, alle im Alter zwischen 14 und 16 Jahren. Mit ihnen kannst du nicht nur ein spannendes Abenteuer erleben – sondern auch einiges über wichtige Nährstoffe, eine gesunde Ernährung, heimische Lebensmittel und vieles andere mehr erfahren.

Na, dann mal los!

Viel Spaß beim Lesen und „Gut drauf sein“ wünscht dir

dein CARE-LINE-Team

### Das ist das Food Team: Daniel, Olli, Oda, Franka



#### **DANIEL – DER ANFÜHRER**

Daniel ist 16 und der „Anführer“ der Clique. Daniel ist ein echter Draufgänger, der vor fast nichts Angst hat: außer vor Kühen. Wenn er einer zu nahe kommt, wird er schnell ganz klein mit Hut.

#### **OLLI – DER FAULE**

Olli ist 15 und der Zwillingbruder von Oda. Olli ist ein fauler Typ. Sport ist nicht seine Sache. Wenn es ums Essen geht, soll es am besten schnell und unkompliziert gehen. Bloß keine Arbeit! Außerdem ist Olli ein leidenschaftlicher Witze-Erzähler und Sprüche-Klopfer. Meistens zur Freude, aber manchmal auch zum Leid seiner Freunde.

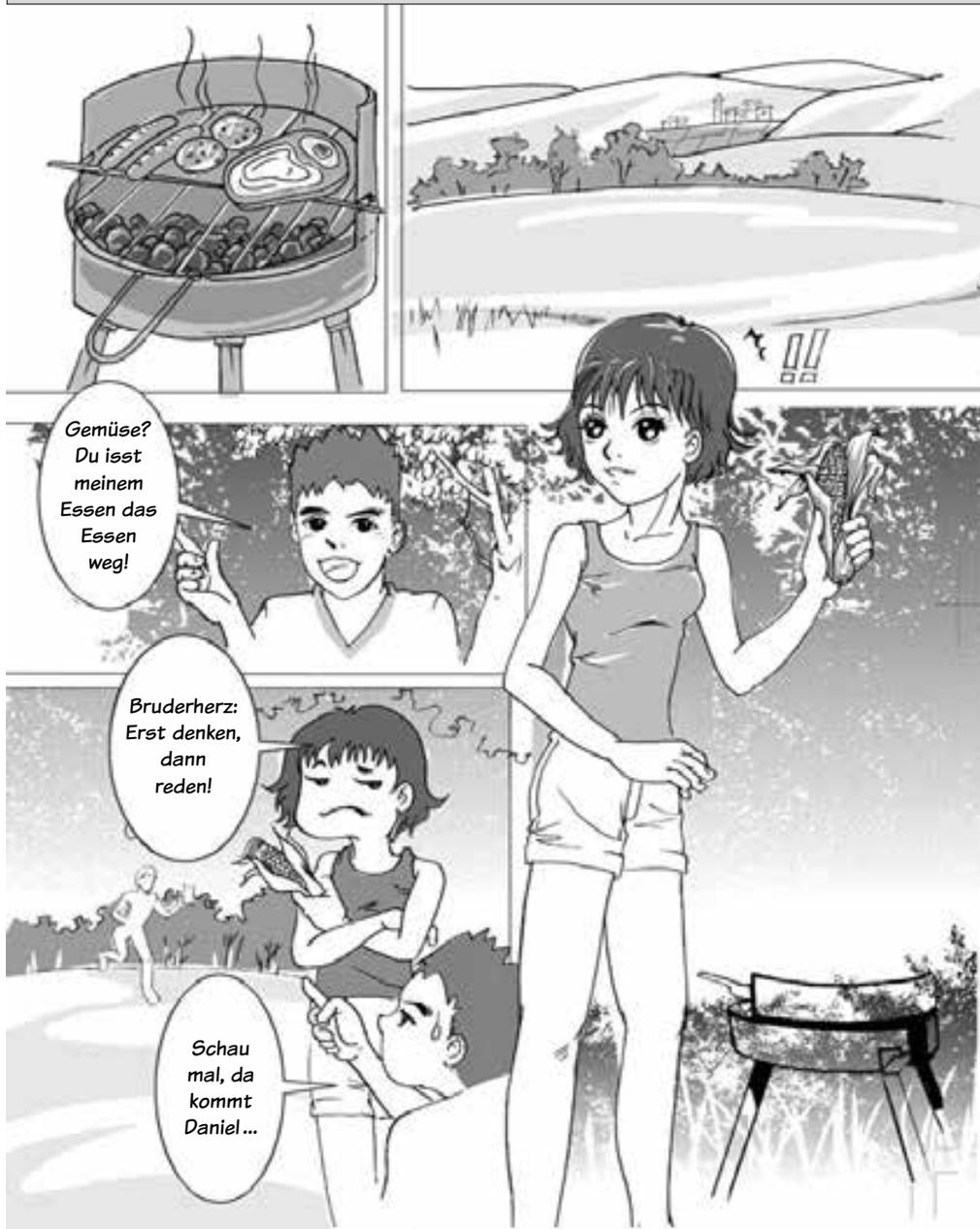
#### **ODA – DIE SPORTLICHE**

Oda ist Olli's Zwillingsschwester. Im Gegensatz zu Olli ist sie sehr sportlich und immer auf Trab. Sie investiert gerne Zeit, um etwas Leckeres für ihr Bruderherz und die anderen Food Friends zu kochen.

#### **FRANKA – DIE SCHÖNE**

Franka ist 14 und lebt mit ihrer Familie auf einem Bauernhof. Deshalb hat sie in Sachen Lebensmittel eine Menge Ahnung. Franka ist eitel und auf eine liebenswürdige Weise dem Schönheitswahn verfallen. Sie erkennt aber auch schnell, dass sich High Heels auf dem Bauernhof nicht so gut machen.

EIN LAUER SOMMERABEND. DIE ZWILLINGE ODA UND OLLI SITZEN AM BAGGERSEE UND GRILLEN. AUF DEM GRILL LIEGEN WÜRSTCHEN, GRILLKARTOFFELN UND EIN SAFTIGES STEAK FÜR OLLI. ODA WILL NOCH EIN PAAR MAISKOLBEN AUF DEN GRILL WERFEN.









GENAU JETZT KLINGELT ODA S HANDY.

