

Gesunde Ernährung macht Kinder schlau und stark!

Kinder brauchen ausgewogenes Essen und Trinken, um stark zu sein. Sie haben Power in ihren Muskeln, wenn sie richtig essen. Sie lernen besser, wenn sie etwas Nahrhaftes im Magen haben.

Sie können sich in der Schule super konzentrieren, wenn sie genügend getrunken haben. Mit wertvollen Lebensmitteln sind Kinder einfach schlauer!

Sie sind auch beim Spielen ausdauernder und nicht so schnell genervt.

→ www.tutmirgut.net

→ www.tut-mir-gut.net

→ Weitere Informationen

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es zahlreiche Broschüren und Unterrichtsmaterialien.

(BZgA) 51101 Köln

Fax 02 21. 89 92 -257

www.bzga.de

order@bzga.de

→ Idee und Konzeption

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Labyrinth Kindermuseum Berlin in Kooperation mit dem Mobilen Team zur Suchtprävention Mitte / Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport



genießen
kosten

„Unterwegs nach Tutmirgut“
Infos: Ernährung

probieren fein
Lecker
Tipps für
gesunde
Ernährung
essen
futtern
schmatzen
genießen

lecker

Das sind die Highlights:

Kinder brauchen täglich etwa einen Liter Getränke. Die sollen aber möglichst nicht süß sein. Denn süßes Trinken löscht schlecht den Durst und liefert viele Kalorien. Prickelndes Mineralwasser, ungesüßter Früchtetee, Saft (1/3), gemischt mit Mineralwasser (mindestens 2/3) schmeckt und hält fit.

Kinder brauchen jeden Tag Gemüse und Obst. Fünf Kinderhände voll empfehlen die Experten. Das ist zu schaffen: ein Apfel für die Schule, eine Portion Gemüse zum Mittagessen, am Nachmittag Orangensaft oder getrocknete Früchte und abends leckere Rohkost. Mmmh, das schmeckt!

Was heißt denn wertvoll?

Kinder brauchen täglich Milchprodukte. Milch, Joghurt und Käse machen nicht nur die Knochen stark. Milchprodukte enthalten auch fast alle Vitamine, die der Körper braucht. Täglich ein Viertelliter Milch oder Joghurt und eine Scheibe Käse ist die richtige Menge für ein Schulkind. Wer keinen Käse mag, isst eben mehr Joghurt!

Ihr Kind isst kaum Gemüse und trinkt auch keine Milch?

Das hilft:

Gemeinsame leckere Mahlzeiten an einem schön gedeckten Tisch machen der ganzen Familie Spaß und regen den Appetit ordentlich an. Kinder haben mehr Lust aufs Essen – auch auf Gesundes –, wenn sie beim Einkauf und beim Zubereiten mithelfen dürfen.

Also: Vielfalt anbieten und auf andere Produkte ausweichen. Wer keine Milch mag, isst Yoghurt oder Quark.

Kinder und Eltern können gemeinsam Kochbücher anschauen und auswählen, was auf den Tisch kommt. Kinder werden so neugierig auf Unbekanntes und lernen spielend, wie es geht. Das wärs doch, oder?

probieren schlemmen

Die besten Tipps:

- So viel wie möglich trinken! Mineralwasser pur, mit Saft gemischt oder ungesüßter Früchtetee macht super fit. Mindestens ein Glas Obst- oder Gemüsesaft am Tag.
- Zwei Hände voll Obst am Tag – Äpfel, Birnen, Bananen, Kirschen, Erdbeeren, Orangen, Pfirsiche – die Auswahl ist riesig.
- Zwei Hände voll Gemüse am Tag – Tomaten, Gurken, Erbsen, Fenchel, grüner Salat, Kohlrabi, Radieschen – irgendetwas davon schmeckt bestimmt.
- Ein Glas Milch am Tag und ein oder zwei Scheiben Käse, das macht superstarke Knochen. Versprochen!
- Mithelfen bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Das macht Spaß und man lernt eine Menge dabei!
- Zeit nehmen zum Essen und es mit allen Sinnen genießen: man kann Essen schmecken, aber auch hören, sehen, riechen, fühlen. Es lohnt sich, das einmal auszuprobieren.
- Das Auge isst mit! Ein schön gedeckter Tisch und lustige Einfälle bei der Tischdekoration erfreuen die ganze Familie
- Nicht allein essen, sondern mit der Familie oder mit Freunden. Das ist gemütlich und schmeckt viiiel besser!

Gesunde Ernährung?

