

Liebe Eltern,

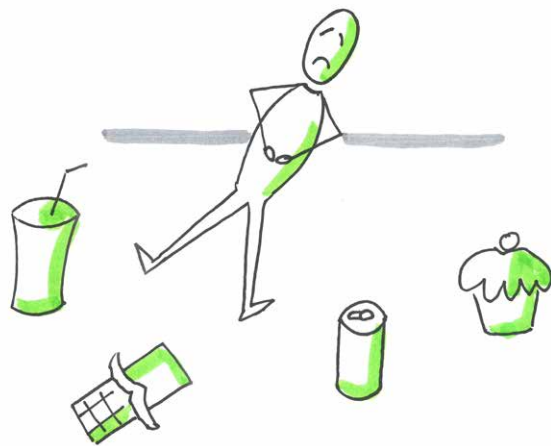
eine **ausgewogene Ernährung** ist für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig.

Worum geht es dabei?

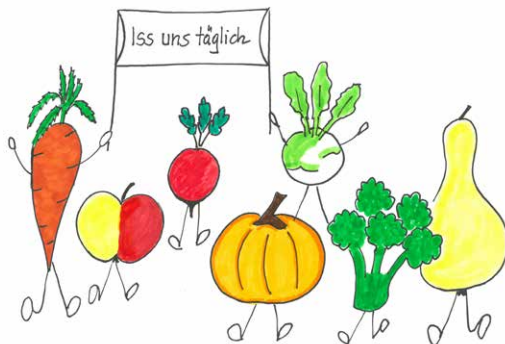


Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu?

Zu viel Zucker schadet der Gesundheit.



Es ist gesund, täglich Gemüse und Obst zu essen.



Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!



Infos für Eltern

Eine abwechslungsreiche Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit. Da Kinder noch im Wachstum sind, ist die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammenstellung besonders wichtig.

Wenn Kinder viele Geschmäcker kennenlernen, können sie eine vielfältige, ausgewogene und damit gesunde Wahl treffen. Dazu gehört auch, dass Kinder wissen, was saisonal und regional bedeutet.

Zu viel Zucker ist ungesund, das ist bekannt. Daher ist es wichtig, dass Ihr Kind bereits im Kindergartenalter lernt, in welchen Speisen und Getränken viel Zucker enthalten ist und wie sich der Zuckerkonsum auf seinen Körper und sein Wohlbefinden auswirkt. Gerade der Konsum gesüßter, bunter und aromatisierter Getränke birgt für Kinder großes Gewöhnungspotenzial.

*Sie sind ein Vorbild
für Ihr Kind!*

Tipps

- **Der Genuss darf nicht zu kurz kommen:** nur, wenn Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht – also mehrere Sinne anspricht – essen wir gerne. Allzu strenge Vorschriften sind im Kindes- und Jugendalter eher kontraproduktiv.
- Es ist gut, **aktuelle Ernährungsempfehlungen** zu kennen und sich Gedanken zu machen, wie das eigene Ess- und Trinkverhalten zu den Empfehlungen passt. Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für Ihr Kind sind.
- **Gemeinsame Familienmahlzeiten** in einer angenehmen Atmosphäre lassen Ihr Kind Essen und Trinken als etwas Schönes erleben. Zudem lernt es, Portionsgrößen abzuschätzen, in Ruhe zu essen und die Nähe zu Ihnen zu genießen.

*In diesem Sinne:
Genießen Sie gemeinsam gesund mit Ihrem Kind!*