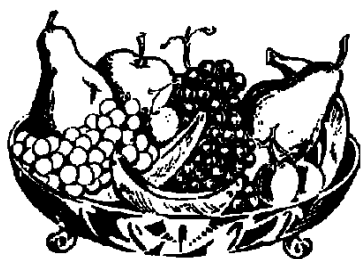


Ernährung

Kinder haben nur geringe Energiereserven. Sie brauchen **eine klare Mahlzeitenstruktur**: Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Nachmittagsimbiss und Abendessen.

Denn: wer kein regelmäßiges Essen bekommt, behilft sich schneller mit Chips, Süßigkeiten, Snacks und Fastfood.



- Gönnen Sie Ihren Kindern und sich selbst **genügend Zeit** zum Essen und Genießen.
 - Kinder, die gut frühstücken, zeigen bessere Schulleistungen.
 - Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, z.B. einen Tischspruch.
 - Kinder essen *Gesundes* lieber, wenn es schön zubereitet oder angerichtet ist.
- Sorgen Sie beim Essen für eine entspannte Atmosphäre ohne Streitgespräche! Schalten Sie Fernseher und andere Medien während des Essens ab!

Was sollen Kinder essen?

Für Kinder ist eine vielseitige „optimierte Mischkost“ am besten.

reichlich: zuckerfreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Gemüse, Obst)

mäßig: tierische Lebensmittel (fettarme Varianten von Fleisch, Wurst, Käse)

sparsam: fett- und zuckerhaltige Lebensmittel

Für Kinder gilt:

Die Hälfte der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn sein.

Kinder essen deutlich mehr **Obst und Gemüse**, wenn es in Stücke geschnitten ist: Apfelstücke, Karottenstifte, Gurkenscheiben, Orangenschnitze usw.

Wenn Süßigkeiten und Knabberzeug frei verfügbar sind, steigert dies die Nachfrage.

Genug getrunken? Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder verdünnter Saft.

Nahrungsmittel zum Kauen und Beißen

- kräftigen Zahnfleisch und Kaumuskulatur
- fördern die Mundmotorik
- geben früher ein Sättigungsgefühl

Wie viel sollten Kinder essen?

Gesunde Kinder essen so viel wie sie brauchen. Geben Sie Ihrem Kind nur kleine Portionen und nur so viel, wie es essen möchte!