

## Hilfreiche Adressen im Internet

[www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.de)

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

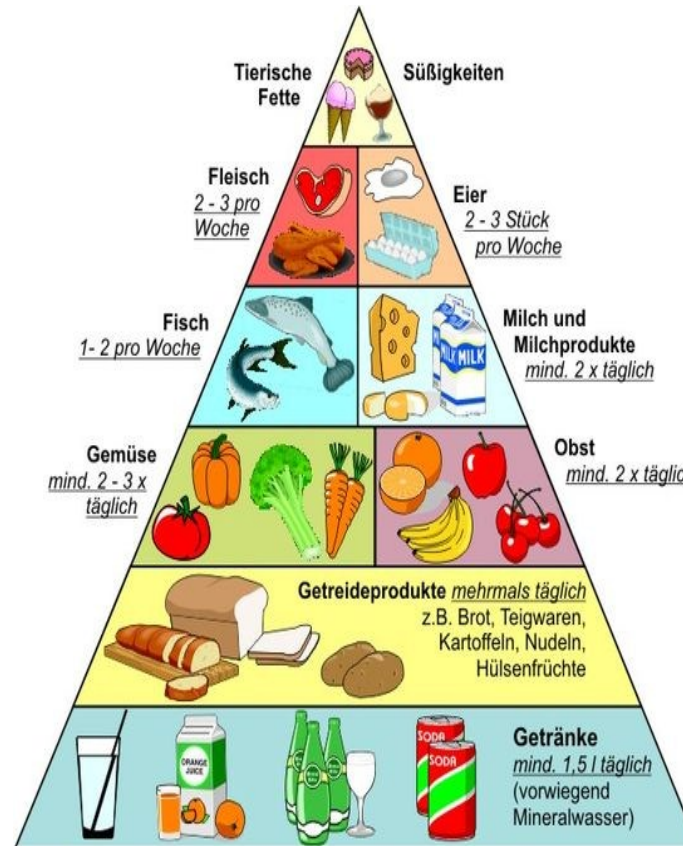
[www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

[www.verbraucher.de/ernaehrung](http://www.verbraucher.de/ernaehrung)

[www.bio-find-ich-kuhl.de](http://www.bio-find-ich-kuhl.de)

[www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)

Wenn Sie Fragen haben oder Beratung zur Ernährung Ihres Kindes benötigen, wenden Sie sich an Ihren Haus- oder Kinderarzt.



## Tipps zur gesunden Ernährung



Stand: 20.01.2012

---

## Hinweise für eine ansprechende und gesunde Ernährung

---



### Frühstück

- Vor der Schule sollte ihr Kind etwas essen und trinken.
- Beteiligen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung und Planung: Lassen Sie es zwischen **Alternativen** wählen.
- **unterschiedliche Brotsorten** für das Frühstück sorgen für **Abwechslung**
- Gerade **körnige Brotsorten** (z. B. Vollkornbrot, Knäcke Brot) sind gesünder und regen zum Kauen an. Dadurch wird das Gehirn stärker mit Sauerstoff versorgt.
- Das Frühstücksbrot lässt sich mit **Salatblättern, Tomaten- und Gurkenscheiben** schnell aufpeppen - es sieht appetitlicher aus und schmeckt besser!

### Getränke

- **Mineralwasser** oder Obstsaftschorlen (ohne Zuckerzusatz)

### Zwischendurch

- Geschnittenes **Obst und Gemüse** (z. B. Banane, Apfel, Orange, Kohlrabi, Gurke, Paprika, ...) ist ideal, gesund und schnell gegessen.
- Müsliriegel ohne Zuckerzusatz

Kinder - gerade im Grundschulalter - sind ständig in Bewegung und vollbringen beim Lernen Höchstleistungen. Dabei verbrauchen sie jede Menge Energie.

Die beste Grundlage für diesen Energiebedarf ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Da Ihnen als Eltern die Gesundheit Ihres Kindes am Herzen liegt, begegnen Sie bitte auch den Versprechungen der Werbung äußerst kritisch.

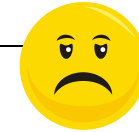
**Die angepriesenen Vitamine sind vielfach mit hohem Zuckeranteil „versüßt“, der Milchanteil einiger Produkte beschränkt sich auf Milchpulver und für den guten Geschmack sorgt häufig eine gehörige Portion Fett!**



---

## Unerwünschte Getränke und Nahrungsmittel

---



### Getränke

- Süßgetränke (z. B. Cola, Fanta, Eistee, isotonische Durstlöscher)
- Milchwischgetränke

### Frühstück

- jegliche Art von Süßigkeiten (z.B. Schokoriegel, Lollis, Gummibärchen, Kuchen, Chips)
- verpackte Schokohörnchen
- Nutellabrot
- täglich Toastbrot