

Liebe Eltern,

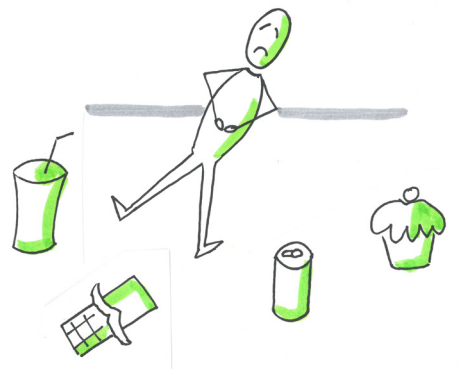
in unserem Projekt „Gesunde Entscheidungen treffen“ findet gerade der **Themenmonat Ernährung** statt.

Worum geht es dabei?



Was gehört zu einer gesunden Ernährung dazu?

Zu viel Zucker schadet der Gesundheit.



Es ist gesund, täglich Obst und Gemüse 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. Gerade bei Kindern ist die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammenstellung wichtig, da sie noch im Wachstum sind.

Kinder sollten **möglichst viele Geschmäcker kennenlernen**, um später eine vielfältige und ausgewogene, damit gesunde Wahl treffen zu können. Die gesunde Wahl setzt u.a. voraus, dass **Kinder wissen, was Gütesiegel bedeuten** und wie sie Zutatenlisten und Nährwerttabellen lesen.

*Vergessen Sie beim Essen und Trinken
nicht auf das Wichtigste:
den Genuss!*

Nur wenn Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht – also mehrere Sinne berührt – **essen wir gerne.** Nur so gelingt es, das Gesunde als alltäglich und normal wahrzunehmen.

Allzu strenge Vorschriften sind im Kindes- und Jugendalter eher kontraproduktiv. Dennoch ist es 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.