





Charta

**Kinder
essen
gesund**
DIE ERSTE
NACH DER WELTWEITEN
FORSCHUNG

Ernährung ist in jeder Lebensphase einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. Gesundes Essen und Trinken beginnt bereits in der Kindheit. Die in dieser Lebensphase erlernten Essensgewohnheiten bilden die weitere Ernährungspraxis im weiteren Leben prägend. Ziel ist es, eine lebenslange gesunde Ernährung zu bewahren und zu fördern, um Kindern zu helfen und damit langfristig einen gesunden Lebensstil zu etablieren und zu verankern. Dies geschieht durch die gezielte Förderung der Eltern, die Verantwortung und Unterstützung der Eltern stärken und ihre Unterstützung ein Zeichen der Unterstützung dieses Ziels sind, sind der folgenden Prinzipien:

- 1. Gesundes Essen und Trinken mit Gelassenheit**
Gesundheits Essen ist ein wesentlicher Baustein für den Erfolg in den kommenden Jahren. Gemeinsam Essen fördert auch soziale Fähigkeiten und schafft vielfältige Lernmöglichkeiten für gesunde Essens.
- 2. Ernährungsgewohnheiten stärken, wichtige Verhaltensregeln treffen**
Nicht ausschließlich zu essen, was gesund ist, sondern auch zu essen, was gesund ist, ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Dies geschieht durch die gezielte Förderung der Eltern, die Verantwortung und Unterstützung der Eltern stärken und ihre Unterstützung ein Zeichen der Unterstützung dieses Ziels sind, sind der folgenden Prinzipien:
- 3. Gemeinschaftsverpflichtung zum Wohl der Kinder verankern**
Nur wenn Eltern bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, können sie die Verantwortung für die Ernährung ihrer Kinder übernehmen. Dies geschieht durch die gezielte Förderung der Eltern, die Verantwortung und Unterstützung der Eltern stärken und ihre Unterstützung ein Zeichen der Unterstützung dieses Ziels sind, sind der folgenden Prinzipien:
- 4. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sicherstellen**
Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung. Dies geschieht durch die gezielte Förderung der Eltern, die Verantwortung und Unterstützung der Eltern stärken und ihre Unterstützung ein Zeichen der Unterstützung dieses Ziels sind, sind der folgenden Prinzipien:
- 5. Alle Kinder haben ein Recht auf hochwertige Lebensmittel im Sinne gesundheitlicher Chancengleichheit**
Die gesunde Lebensmittelauswahl für Kinder und Eltern ist entscheidend. Dies geschieht durch gezielte Informationen der Eltern, die Verantwortung und Unterstützung der Eltern stärken und ihre Unterstützung ein Zeichen der Unterstützung dieses Ziels sind, sind der folgenden Prinzipien:

Die Eltern haben ein Recht auf hochwertige Lebensmittel im Sinne gesundheitlicher Chancengleichheit. Alle Maßnahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ orientieren sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Eltern haben ein Recht auf hochwertige Lebensmittel im Sinne gesundheitlicher Chancengleichheit. Die Eltern haben ein Recht auf hochwertige Lebensmittel im Sinne gesundheitlicher Chancengleichheit. Die Eltern haben ein Recht auf hochwertige Lebensmittel im Sinne gesundheitlicher Chancengleichheit.

W

Initiative „Kinder essen gesund“







Charta

Für den esset gesund

Lebensmittel sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und die Basis für ein gesundes Leben. Die Charta enthält die Grundsätze, die bei der Auswahl und dem Verzehr von Lebensmitteln zu beachten sind. Sie ist ein Leitfaden für eine gesunde Ernährung und soll dazu beitragen, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu vermeiden.

1. Essen Sie abwechslungsreich und vielfältig.
2. Trinken Sie ausreichend Wasser.
3. Essen Sie regelmäßig und zu festen Zeiten.
4. Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
5. Essen Sie nicht zu viel und hören Sie auf Sättigungssignale.
6. Essen Sie nicht zu spät am Abend.

Das Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft

