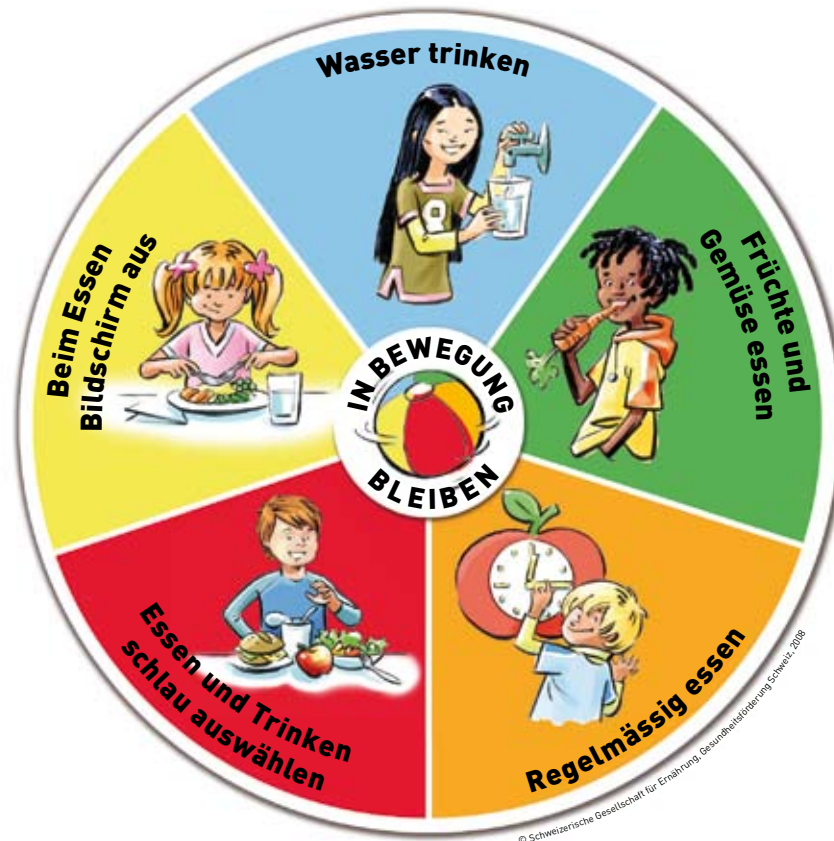




# Ernährungsscheibe

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder



## Wasser trinken

Von Wasser kannst du nie genug kriegen: Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.

Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk: Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke.



## Früchte und Gemüse essen

Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse.

Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.



## Regelmässig essen

Ein guter Start in den Tag: Ein gesundes Frühstück gibt dir die Energie dazu.

Fit durch den ganzen Tag: Nimm regelmässige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.



## Essen und Trinken schlau auswählen

Entdecke das Angebot: Iss abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben.

Nimm es leichter: Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.



## Beim Essen Bildschirm aus

Sei aktiv: Spielen, Basteln, Lesen, Sport treiben – kehre dem Bildschirm öfters den Rücken und unternimm etwas anderes, was dir Spass macht.

Iss nicht nebenbei: Nimm dir Zeit zum Essen – genieße es und mache gleichzeitig nichts anderes.



## Informationen und Tipps für Eltern

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung machen Spass und fördern die körperliche sowie die geistige Entwicklung Ihrer Kinder. Ein paar einfache Tipps zeigen Ihnen, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Davon können Sie und Ihre Kinder gleichermaßen profitieren.



### Wasser trinken

Genug trinken ist gesund! Geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken oder künstlich gesüßten Light-Getränken. Süssgetränke sind ungeeignete Durstlöcher, weil sie viel Zucker enthalten und weil sich Ihre Kinder an den süßen Geschmack gewöhnen. Zur Abwechslung eignen sich ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder ein verdünnter Fruchtsaft.



### Früchte und Gemüse essen

Entdecken Sie die Vielfalt des Angebots an Früchten und Gemüse. Bringen Sie zu jeder Saison frische Abwechslung in Ihre Küche und begeistern Sie Ihre Kinder mit verschiedensten Geschmacksrichtungen. Früchte und Gemüse sind reich an gesunden Inhaltsstoffen. Sie werten jede Mahlzeit auf und sind zudem der ideale Snack für zwischendurch.



### Regelmässig essen

Ein ausgewogenes Frühstück ist der beste Start in einen fitten Tag. Müesli, Vollkornbrot, Früchte, Gemüse und Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Milch versorgen Ihre Kinder mit dem nötigen Schwung für den ganzen Morgen. Verteilen Sie die folgenden Mahlzeiten regelmässig über den Tag. Regelmässige Haupt- und zusätzlich gesunde Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähiger, als wenn laufend zwischendurch Süßes und Fettiges gegessen wird.



### Essen und Trinken schlau auswählen

Viele Esswaren und Getränke wecken durch ihren einfachen, aber verführerischen Geschmack oder durch laute Werbung das Interesse der Kinder. Versuchen Sie Ihren Kindern eine schlaue und abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln zu bieten – täglich Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte und regelmässig Fisch, Eier und Fleisch. Abwechslung ist wichtig, damit der Körper mit genügend Nährstoffen versorgt wird. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn sie ab und zu und in kleinen Mengen genossen werden.



### Beim Essen Bildschirm aus

Wer Fernsehen schaut, bewegt sich nicht. Wer dabei noch isst, liegt gleich doppelt falsch. Das Problem: vor dem Fernseher merkt man oft gar nicht, wenn man satt ist. Die Folge: Man isst zu viel. Lassen Sie Ihre Kinder nicht am Fernseher oder Computer essen und nehmen Sie sich bei Tisch Zeit für eine gesunde Mahlzeit. Beim Essen spielen auch der Genuss und das Gespräch in der Familie eine wichtige Rolle.