

Liebe Eltern,

heute hat Ihr Kind an einem Workshop zum Thema Gesunde Ernährung teilgenommen. Durchgeführt wurde er vom Arbeitskreis-NeueMedien (AKNM), einem bundesweit ausgerichteten Bildungsträger. Vielleicht hat Ihr Kind Sie bereits mit vielen Details und Informationen aus diesem Workshop überrascht. Hiermit möchten wir Ihnen ein paar weiterführende Informationen zum Thema Gesunde Ernährung für Kinder geben.

Ihr Kind hat heute in einem abwechslungsreichen Programm mit Hilfe von Computereinsatz, Spielen und Bewegung gelernt, dass es sinnvoll ist, fünf mal am Tag eine Portion Obst oder Gemüse zu essen, die so groß ist, dass sie auf den Handteller des Kindes passt. Weiterhin hat Ihr Kind erfahren, dass Obst und Gemüse so gesund ist, weil es voller Vitamine und Ballaststoffe ist und so gut wie kein Fett in ihm steckt.

Das sind natürlich altersentsprechende Basisinformationen. Wie soll sie aber genau aussehen, die gesunde Ernährung für Ihr Kind?

Wichtig ist, dass Kinder lernen, unbeschwert und genussvoll mit Essen umzugehen. Sie sollen keine Ängste vor bestimmten Lebensmitteln entwickeln und sich mit Freude und Neugier diesem Thema nähern.

Tipps für "schwierige" Esser:

Beziehen Sie Ihr Kind beim Vorbereiten und Kochen des Essens mit ein. Wer selbst einen Blumenkohl zerkleinert und gewaschen hat, probiert auch eher mal davon!

Seien Sie ein Vorbild! Ernähren auch Sie sich gesund und ausgewogen. Kinder lernen von uns Großen!

Bieten Sie unbeliebte Speisen immer mal wieder an. Der Geschmack der Kinder entwickelt sich noch. Was heute abgelehnt wird, ist vielleicht bereits morgen interessant!

Bei Gemüse muffeln hilft es, das Gemüse in attraktive und interessant geformte Stücke zu schneiden oder Spieße daraus herzustellen. Püriert kann Gemüse gut in einer Soße versteckt werden.

... und nicht vergessen: Außer gesunder Ernährung brauchen Kinder auch viel Bewegung an der frischen Luft!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken des Themas Ernährung mit Ihrem Kind. Bleiben Sie gelassen, wenn es mal schwierig wird. Oft sind es nur Phasen, die schnell vorüber gehen.

Ihr AKNM (www.aknm.org)

Weiterführende Links:

www.kindergesundheit-info.de
www.bzfe.de
www.fke-do.de www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/
www.5amtag.de

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise in einem anderen Kontext kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © AKNM



„Gesunde Ernährung – neu aufgetischt mit Neuen Medien“

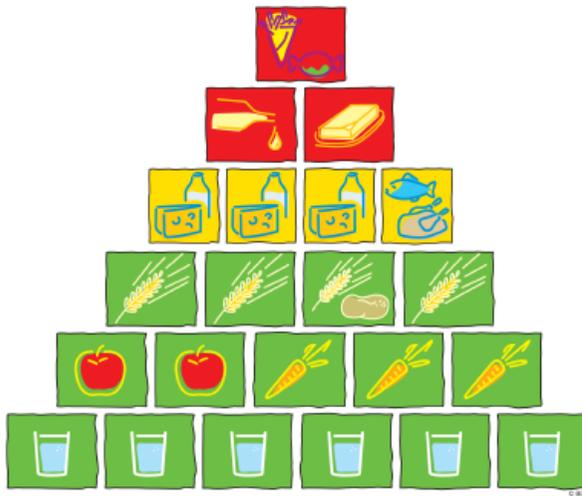
Ergänzende Informationen
zum Frühförderworkshop
in Übereinkunft mit

WIR SIND

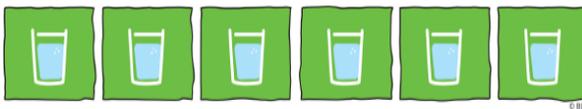
in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ausgewogen... das ist das wichtigste Stichwort! Ihr Kind sollte nicht zu einseitig essen, sondern möglichst das breite Angebot an Lebensmitteln ausnutzen. Die Ernährungspyramide liefert dabei eine ganz wichtige Hilfestellung.



Das braucht ein Kind pro Tag



6 Becher Flüssigkeit

Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und Fruchtsaftchorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Milch und Kakao sind energiereich und zum Durst löschen nicht geeignet.



5 Portionen Obst oder Gemüse

so groß wie der Handteller des Kindes (2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse) liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Ideal als Zwischenmahlzeit und insbesondere als Rohkost eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten.



4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen

Brot, Brötchen, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln und Reis enthalten Stärke (Kohlenhydrate) und sind damit unsere Energielieferanten. Vollkornmehl und Produkte daraus sind gegenüber Weißmehl-Produkten wesentlich wertvoller, da sie auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe in hohem Maße enthalten.



3 Portionen Milch und Milchprodukte

Sie liefern Calcium, den wichtigen Mineralstoff für Knochen und Zähne, sowie hochwertiges Eiweiß für das Wachstum. Täglich sollten Kinder, je nach Alter, $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Liter Milch trinken. Wenn das Kind Milch pur ablehnt, können Sie es mit Joghurt, Quark oder Milchgetränken mit frischen Früchten versuchen.



1 Portion Fleisch, Fisch, Ei oder Wurst

Diese Lebensmittel enthalten Eisen, B-Vitamine und hochwertiges Eiweiß, aber leider auch Fett. Magere Wurstsorten wie z.B. gekochter Schinken oder Geflügelwurst sollten bevorzugt werden. Einmal pro Woche ist Fisch zu empfehlen. Seefische wie Kabeljau, Seelachs und Rotbarsch enthalten viel Jod. Fettreicher Fisch bringt wichtige Omega-3-Fettsäuren.



2 kleine Portionen Öle und Streichfett

Fette enthalten doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate. Deshalb ist es ratsam, damit sparsam umzugehen. Gesünder als tierische Fette sind pflanzliche Fette. Sie liefern Vitamin E und werden gebraucht, um fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufzunehmen. Sie enthalten zudem wertvolle ungesättigte Fettsäuren.



1 Portion Süßes

so groß wie der Handteller des Kindes ist erlaubt (z.B. ein Schokokuss oder ein paar Gummibärchen o.ä.). Viel Zucker und Fett in diesen Lebensmitteln liefern unnötige Kalorien und schaden den Zähnen.