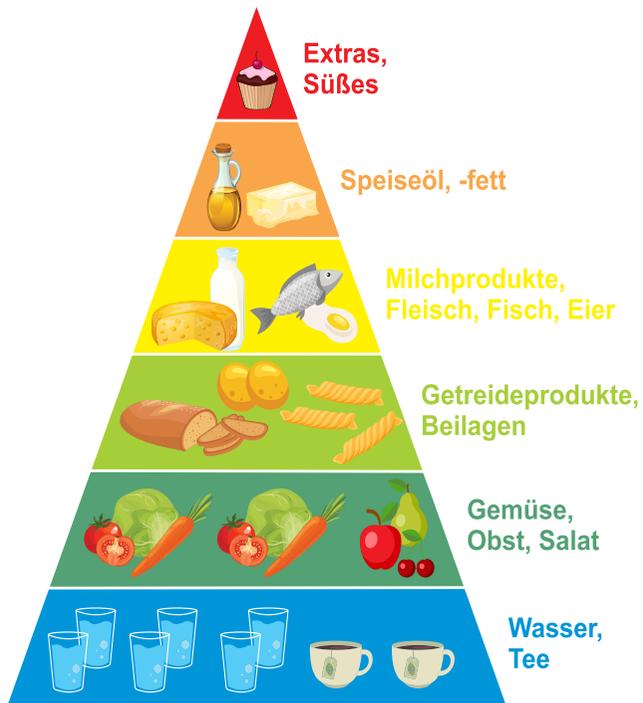


Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide gibt uns Auskunft über die Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke, die aufgenommen werden sollten. Dabei sind alle Lebensmittel erlaubt, wenn sie im richtigen Verhältnis zueinanderstehen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernimmt die AWO Schwäbisch Hall keine Haftung für die Inhalte der externen Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich

Regeln & Fakten

-  Obst und Gemüse macht jede Mahlzeit bunt!
-  Naschen am besten nach dem Essen!
-  Wasser Marsch- Wasser trinken ist gesund!
-  Öfters Vollkorn!
-  Kinder lieben mundgerechtes Obst und Gemüse!
-  Lieber langsam und lecker essen!
-  Fett und Öl bewusst verwenden!



So macht das Essen Spaß!

Direktkontakt:
XXX
0797-XXX
XXXI@awo-sha.de

AWO Schwäbisch Hall
Mohrenstrasse 9
74523 Schwäbisch Hall
0791 970040
info@awo-sha.de
www.awo-sha.de



Ein leckeres und gesundes Abenteuer für alle.

Essen für Helden

Gute Ernährung macht nicht nur satt, sondern...

- fördert die Gehirnentwicklung
- schützt vor Adipositas
- erhält gesunde Zähne
- stärkt die Konzentration

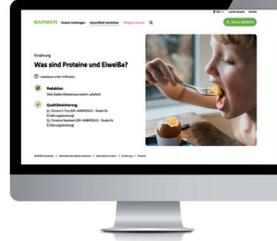
Heiße Infos:

- geplanter Einkauf spart Geld
- Fertigprodukte enthalten weniger Nährstoffe
- selbst und frisch zubereitet ist günstiger



Was steckt drin?

Eiweiß: Der Stoff zum GROSS und STARK werden. Nicht nur Fleisch und Quark machen Muskeln, sondern auch Bohnen und Nüsse sind gute Quellen.



Fett: Auch Fett und Öl ist wichtig für den Körper. Die Auswahl und die Menge macht's.



Kohlenhydrate: Sind die Energiequelle für den Tag



Vitamine und Vitalstoffe: Die ganz kleinen Bausteine, ohne die es nicht geht.



So kann`s klappen!

- Jedes Kind is(s)t anders: Deshalb Neues immer wieder ohne Druck anbieten
- Feste Essenszeiten: Frühstück, Mittagessen und Abendessen als verlässliche Hauptmahlzeiten anbieten
- Gemeinsam ist es schöner: Möglichst täglich eine Mahlzeit zusammen genießen, das verbindet die ganze Familie
- Keine Ablenkung: Ohne Handy oder Bildschirm schmeckt`s am besten

Sie sind das große Vorbild für Ihr Kind!

- Sie entscheiden wann, wie und was für Speisen auf den Tisch kommen.
- Ihr Kind entscheidet, wie viel es davon isst.

