



Prof. Dr. Gerald Hüther

Tipps zur gesunden Ernährung



Grundschule Hahle
Im Bildungshaus Stade

Tel. 04141 84633

Fax: 04141 911700

sekretariat@gs-hahle.net

<https://www.gs-hahle.de>

Kindertagesstätte
Im Bildungshaus Stade

Tel. 04141 797687 0

Fax: 04141 797687 1

kita.bildungshaus@stadt-stade.de

<https://www.stadt-stade.info>

Hahler Weg 49, 21682 Stade

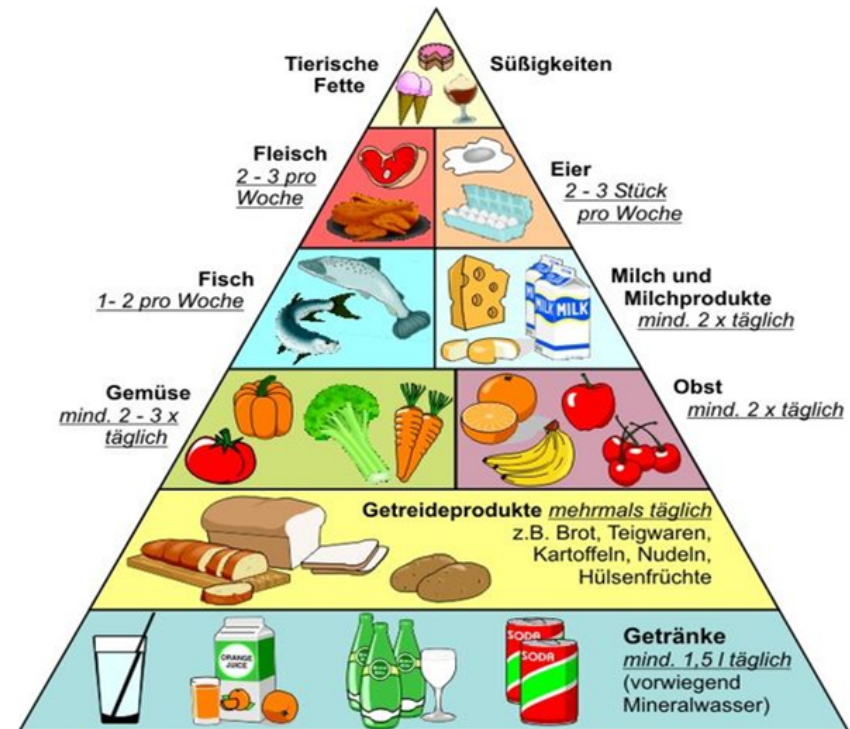
Hinweise für eine ansprechende und gesunde Ernährung

Grundsätzliches

Kinder- gerade im Grundschulalter- sind ständig in Bewegung und vollbringen beim Lernen Höchstleistungen. Dabei verbrauchen sie jede Menge Energie. Die beste Grundlage für diesen Energiebedarf ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Dabei hilft die Orientierung an der Ernährungspyramide. Dieser entsprechend, sollten die Kinder vor allem Gemüse, Obst und Getreideprodukte essen. Regelmäßig, aber in begrenzter Menge, sollten Milchprodukte, Fisch und Fleisch verzehrt werden. Wenn das Frühstück und Mittagessen Ihres Kindes ausgewogen ist, kann pro Tag auch eine Portion Süßigkeiten, wie zum Beispiel ein Schokoriegel mitgegeben werden. Um Ihr Kind in der Entwicklung zu fördern, sollte es aber nicht mehr sein.

Bei der Auswahl der Lebensmittel sollten sie auch der Werbung kritisch begegnen. Häufig sind diese mit einem hohen Zuckeranteil versüßt und für den guten Geschmack sorgen in einigen Produkten eine große Portion Fett und Geschmacksverstärker.



Gut geeignete Lebensmittel

- Unterschiedliche Brotsorten sorgen für Abwechslung
- Körnige Brotsorten sind gesünder und regen zum Kauen an
- Salatblätter, Gurken- oder Tomatenscheiben machen das Brot schnell appetitlicher
- Geschnittenes Obst oder Gemüse (z.B. Banane, Apfel, Orange, Kohlrabi, Gurke, Paprika...)
- Mineralwasser, Obstsaftschorlen ohne Zuckerzusatz

Ungeeignete Lebensmittel

- Verpackte Schokobrötchen oder -hörnchen
- Nutellabrot
- Täglich Toastbrot
- Süßgetränke (z.B. Cola, Eistee, isotonische Getränke)
- Milchmischgetränke