

GESUNDE ERNÄHRUNG



FRISCHES GEMÜSE & OBST ANSTATT QUETSCHIES. DAS KAUFEN FÖRDERT DIE SPRACHENTWICKLUNG. REGELMÄßIGES NUCKELN AN QUETSCHIES KANN KARRIES & ZAHNFEHLSTELLUNG VERURSACHEN.

EIN GLAS LIMONADE ENTHÄLT IN ETWA 27G ZUCKER- DAS SIND 9 ZUCKERSTÜCKE.

EIN BECHER KINDERJOGHURT ODER QUARK (125 G) ENTHÄLT BIS ZU 21 G ZUCKER- DAS ENTSPRICHT 7 ZUCKERSTÜCKCHEN

KALORIEBEDARF BEI KINDERN:

**1-4 JAHRE 1100-1300 KCAL
4-7 JAHRE 1300-1800 KCAL**

GENAUERE WERTE HÄNGEN VON DER KÖRPERMASSE UND DER GRÖßE EINES MENSCHEN

HYPERAKTIVITÄT, GEREIZTHEIT & KONZENTRATIONSSCHWÄCHE WIRD MIT ZUCKER IN VERBINDUNG GEBRACHT WERDEN

**ZU VIEL ZUCKER:
-ZERSTÖRT DIE GESUNDE DARMFLORA
-SCHADET DEM KÖRPER
-SCHWÄCHT DAS IMMUNSYSTEM,
-FÜHRT ZU ÜBERGEWICHT,
-MACHT DIE ZÄHNE ANFÄLLIG FÜR KARRIES**