



# Gesunde Ernährung von Kindern

ALS BAUSTEIN  
FÜR DIE ENTWICKLUNG  
UND DAS WOHLBEFINDEN



FÖRDERT:  
DIE VERDAUUNG, DIE  
MUNDMOTORIK, KONZENTRATION,  
LERNFÄHIGKEIT & BEUGT  
ALLERGIEN VOR.



ERWACHSENE ALS  
VORBILDER &  
IMPULSGEBER\*INNEN

## TIPPS

PROBIEREN MIT  
ALLEN SINNEN-  
LEBENSMITTEL  
KENNEN LERNEN

BEWUSSTE ZEIT FÜR  
MAHLZEITEN  
&  
GEMEINSAMES ESSEN



GUTEN APPETIT

ALTERNATIVEN ZU VERARBEITETEN  
LEBENSMITTEL & SÜßIGKEITEN  
ANBIETEN. ÄUßERTST SPARSAM MIT SALZ  
UND ZUCKER UMGEHEN.

## IDEEN



ZU TRINKEN EMPFEHLEN WIR:  
WASSER, UNGESÜSSTEN TEE,  
MILCH UND PFLANZENMILCH

NEUE UNBEKANNTE &  
SAISONALE LEBENSMITTEL  
AUSPROBIEREN- DAS  
FÖRDERT DIE  
GESCHMACKSBILDUNG &  
FREUDE AM ESSEN

# Frühstücks- und Snackdosen

Für das Wohlbefinden der Kinder ist gesundes Essen besonders wichtig.

Anbei ein paar Ideen:




## ROHES GEMÜSE:

Tomaten,  
Möhren,  
Paprika,  
Oliven,  
Gurke,  
Kohlrabi,  
etc.



## MILCHPRODUKTE:

Milch, Naturjoghurt,  
Buttermilch, Quark,  
Dickmilch oder pflanzliche  
Alternativen



## BELAG/AUFSTRICH

Käse,  
Wurst,  
Ei,  
Butter oder  
Margarine,  
Frischkäse,  
diverse  
Aufstriche,  
Gewürzgurken,  
Salat,...



## MÜSLI:

ungesüßte  
Getreideflocken  
& Kornflakes,  
Kerne, Rosinen,  
klein-  
geschnittenes  
Obst,  
Trockenfrüchte



## BACKWAREN:

Knäckebrot,  
Reiswaffeln,  
Körnerbrötchen,  
Vollkornzwieback,  
Vollkorntoast  
Sesam oder  
Mohnstange,  
herzhaftes  
Gebäck,  
Vollkornbrot,  
Mischbrot (mit  
Rinde)



## FRISCHES OBST DER SAISON:

Apfel,	Aprikosen,	Blaubeeren,
Birne,	Melone,	Himbeeren,
Mandarine,	Banane,	Kiwi,
Pflaume,	Erdbeeren,	...
Nektarinen,	Pfirsich,	
Ananas,	Johannisbeeren,	