

## Tipps zur gesunden Ernährung

Eigentlich braucht jedes Kind  
drei Dinge:

Es braucht Aufgaben,  
an denen es wachsen kann.

Es braucht Vorbilder,  
an denen es sich orientieren kann.

Und es braucht Gemeinschaften,  
in denen es sich aufgehoben fühlt.

Kindertagesstätte  
Grundschule  
Bildungshaus



**Grundschule Hahle  
im Bildungshaus Stade**

Tel. 04141 83633, Fax: 04141 911 700  
sekretariat@gs-hahle.net  
<http://www.gs-hahle.de>

Kindertagesstätte  
Grundschule  
Bildungshaus

**Kindertagesstätte  
im Bildungshaus Stade**

Tel. 04141 797687 0, Fax: 04141 797687 1  
kita.bildungshaus@stadt-stade.de  
<http://www.stadt-stade.info>

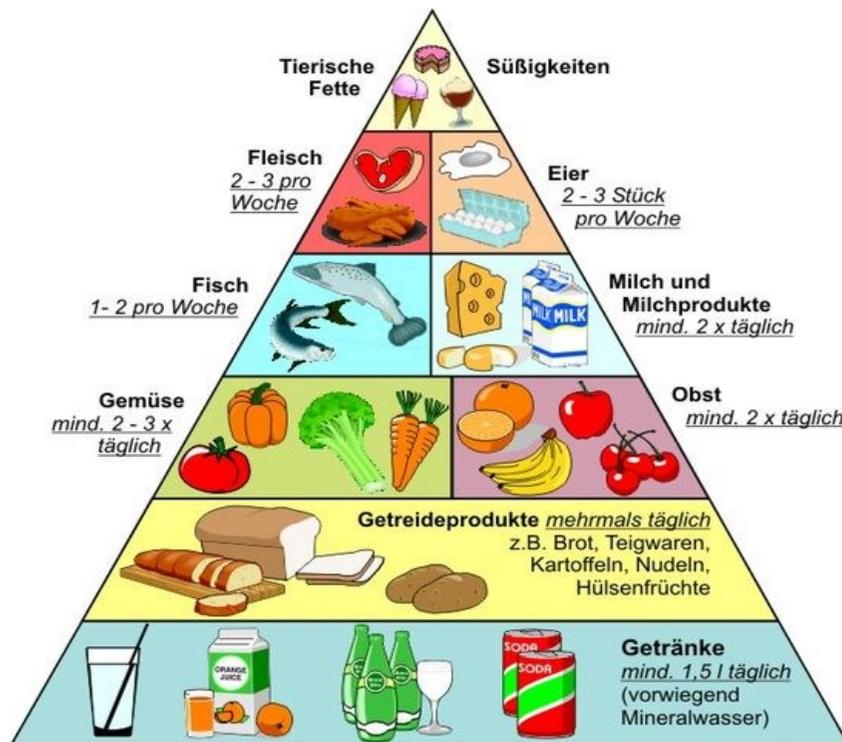
# Hinweise für eine ansprechende und gesunde Ernährung ihrer Kinder

## 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.

Da Ihnen als Eltern die Gesundheit Ihres Kindes am Herzen liegt, begegnen Sie bitte auch den Versprechungen der Werbung äußerst kritisch.

Lebensmittel mit angepriesenem Vitaminanteil sind vielfach mit hohem Zuckeranteil versüßt, der Milchanteil einige Produkte beschränkt sich auf Milchpulver und für den guten Geschmack sorgen häufig eine gehörige Portion Fett oder Geschmacksverstärker.



## Frühstück

- Vor der Schule sollte ihr Kind etwas essen und trinken.
- Beteiligen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung und Planung: lassen Sie es zwischen Alternativen wählen.
- Unterschiedliche Brotsorten für das Frühstück sorgen für Abwechslung.
- Gerade körnige Brotsorten (z. B. Vollkornbrot, Knäckebrötchen, ...) sind gesünder und regen zum Kauen an. Dadurch wird das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt.
- Das Frühstücksbrot lässt sich mit Salatblättern, Tomaten- und Gurkenscheiben schnell aufpeppen: es sieht appetitlicher aus und schmeckt besser!

## Getränke

- Mineralwasser ohne Zusatzstoffe
- Obstsaftschorlen (ohne Zuckerzusatz, am Besten selbst gemischt)

## Zwischendurch

- Geschnittenes Obst und Gemüse (z. B. Banane, Apfel, Orange, Kohlrabi, Gurke, Paprika, ...) ist ideal, gesund, schnell gegessen und vorbereitet.
- Müsliriegel ohne Zuckerzusatz

## Ungeeignete und in der Schule unerwünschte Getränke und Nahrungsmittel

### Frühstück

- Jegliche Art von Süßigkeiten (z. B. Schokoriegel, Lollis, Gummibärchen, Kuchen, Chips, ...)
- Verpackte Schokohörnchen oder -brötchen
- Nutellabrot
- Täglich Toastbrot

### Getränke

- Süßgetränke (z. B. Cola, Fanta, Eistee, isotonische Durstlöscher, ...)
- Milchlischgetränke

Beachten Sie hierbei, dass Ihre Kinder in der Schule nicht die Möglichkeit haben, die Zähne zu putzen. Hoher Zuckerkonsum bei den Mahlzeiten führt - gerade an den Tagen mit Ganztagsbetrieb - zu einer hohen Belastung der Zähne Ihrer Kinder.