



## In Zeiten von Corona – Was ist eigentlich gesund?

Liebe Eltern,

wir erleben in der Kita, dass gerade „die Kleinen“ viele Dinge probieren und sich auf Neues einlassen. Kinder sollen bei uns die Möglichkeit erhalten die leckere Vielfalt von gesunden Lebensmitteln zu erleben und vielfältige Gerüche, Farben, Konsistenzen und Geschmacksrichtungen kennenzulernen. Sie wecken die Neugier und verleiten viele zum Entdecken. Aber was ist eigentlich gesund? Antworten auf diese Frage erhalten Sie im neuen Newsletter.

„Können wir das kaufen?“ - Sie kennen diese oder andere Fragen sicherlich auch, wenn Sie mit Ihrem Kind gemeinsam einkaufen und geraten dabei vielleicht manchmal in einen Gewissenskonflikt. Eltern möchten das Ihr Kind sich gesund ernährt um eine gute Entwicklung sicherzustellen – aber Kinder entscheiden nach anderen Kriterien.

Was gehört zu einer gesunden Ernährung von Kindern und wie kann es in der Familie umgesetzt werden?

- Bärchenwurst®, Paula Pudding®, Quetschies® oder ähnliche Produkte sind für eine gesunde Ernährung von Kindern nicht erforderlich. Kinder benötigen keine speziellen Kinderlebensmittel – auch wenn die Lebensmittelindustrie uns dies über vielfältige Werbung vermittelt.
- Gesund ist kein Argument für Kinder, um ein Gericht zu essen. Kreative Bezeichnungen, wie die Bäumchensuppe oder der Seeräubereintopf, machen Gerichte für Kinder interessant und animieren eher zum Probieren als Brokkolisuppe oder Gemüseintopf.
- Empfehlungen zur gesunden Ernährung sind für alle Altersgruppen gleich - egal ob Kleinkind, Schulkind oder Senior- es gelten dieselben Faustregeln:
  - Reichlich:** Getränke, am besten Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen mit sehr geringem Saftanteil, Gemüse und Obst, stärkehaltige Lebensmittel (Brot, Brötchen, Nudeln, Kartoffeln, Reis)
  - Mäßig:** Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch und Ei
  - Sparsam:** Streichfette und Speiseöle, süße und salzige Snacks

Das „Hand-Maß“ der eigenen Hand, als Orientierung für eine Portion, bestimmt die benötigte Menge.

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern guten Appetit!**

Information