

## # IN ZEITEN VON CORONA - GESUNDE ERNÄHRUNG

### Essalltag in Corona-Zeiten



Das Bundeszentrum für Ernährung bietet Familien auf Ihrer Website viele hilfreiche Hinweise für den Essalltag in Corona-Zeiten. Hier finden Sie Tipps für einen strukturierten Tagesplan, einfache Rezepte für die Familienmahlzeiten und für das gemeinsame Kochen mit Ihren Kindern. Foto: © iStock

<https://www.bzfe.de/inhalt/familienalltag-in-zeiten-des-coronavirus-35324.html>

### Rezeptideen & Vorratshaltung



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bietet vielfältige Rezeptideen und gibt Tipps zur Vorratshaltung, um nicht täglich einkaufen zu müssen – sinnvoll um Infektionsgefahren zu reduzieren. Foto: © iStock

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/familienrezepte/>

### Naschen & Knabbern



Der Flyer von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung bietet Informationen und Hinweise zum richtigen Umgang mit süßen und salzigen Naschereien im Alltag.

[https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Flyer\\_Naschen\\_Knabbern.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_Naschen_Knabbern.pdf) Foto: © iStock

### Entspannte Familienmahlzeiten



Das Familienhandbuch bietet Tipps, wie gemeinsame Familienmahlzeiten in einer ruhigen Atmosphäre gestaltet werden können. Foto: © iStock

<https://www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-kindheit/Mitkleinkindernamtsch.php>

### 100 Lieblingsrezepte aus AWO Kitas



Dieses Kochbuch versammelt die Lieblingsrezepte der Kinder aus AWO Kitas in ganz OWL. Ob Fleischgerichte, vegetarische Rezepte oder leckere Nachspeisen, in diesem Kochbuch ist für jeden Feinschmecker etwas dabei.

Das Kochbuch kann telefonisch in allen AWO Kitas in OWL bestellt werden. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit! Foto: © AWO OWL