

Besser Esser
Essen Sie sich gesund!



Gesundes Schulfrühstück



...für Power
I-Dötzchen!



Gut beraten zum Thema Ernährung.
IHR ERNÄHRUNGSSERVICE.





**Liebe
Kinder,
liebe
Eltern,**

mit der Einschulung beginnt ein toller und wichtiger Lebensabschnitt für Euch!

Wir haben deshalb ein paar Tipps und leckere Ideen gesammelt, die Euch helfen werden, in der Schule und bei den Hausaufgaben fit und konzentriert zu bleiben. Dafür braucht Ihr die richtige, nämlich die ausgewogene Ernährung.

Also, viel Spaß und gutes Lernen mit guten Lebensmitteln!





Diese Lebensmittel... ...geben Dir Power!

- Milch & Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Buttermilch, Käse
- Vollkornprodukte wie Mehrkornbrot, Körnerbrötchen, Müsli, Getreideflocken
- Kartoffeln, Nudeln, Reis



...machen Dich fit!

- Mineralwasser, Fruchtsäfte mit 100 % Fruchtgehalt, Früchtetee, Kräutertee
- Apfel, Birne, Banane & alle anderen tollen Obstsorten, am besten aus der Saison!
- Frisches Gemüse der Saison
- Fleisch, fettarme Wurst, Fisch



Kinder lieben es bunt, abwechslungsreich und überraschend!

Diese Pausensnacks und gesunde Zwischenmahlzeiten, zum Beispiel für nachmittags, schmecken prima und machen wieder fit!

- Rosinen, Nüsse, Studentenfutter, Trockenobst, Salzstangen
- Hasenfutter, wie z.B. Babymöhrrchen, kleine Kohlrabi, Paprikasticks, Minigurken, gerne auch mal mit selbstgemachten Dipps
- Vollkornkekse, Reiswaffeln, Waffeln aus Vollkornmehl
- Gesunder Burger, bunt belegte Brötchen mit Salatgesichtern & Schnittlauchhaaren
- Obst pur, Obstsalat mit Joghurt, Quark oder auch mal Vanillesoße
- Obst als Obstspieß oder als Käse-Weintraubenspieß

Diese Lebensmittel tun Dir leider nicht so gut, auch wenn sie oft lecker sind...

- Limo, Eistee, Cola
- spezielle Kinderlebensmittel wie Kinderjoghurt, usw.
- Weißbrot, helle Brötchen, Toastbrot
- Cornflakes, Nuss-Nougat-Creme



- Süßigkeiten & Eis
- Fertigprodukte aus Dosen & Tüten
- Fast Food wie Döner, Hamburger, Pommes und Tiefkühlpizza

Jeder hat mal Lust auf was Süßes, das kennen wir. Aber probiert doch mal eine sonnenverwöhnte Orange oder Mandarine aus Spanien oder einen Apfel frisch vom Baum. Wenn man den in leckere kleine Häppchen schneidet oder mit anderem Obst zu einem bunten Obstsalat mischt, dann schmeckt es besser als gekaufte Süßigkeiten.















Und wer gerne knabbert und Nüsse gut verträgt, der kann natürlich auch unter den vielen verschiedenen Nussarten, getrockneten Früchten oder Rosinen wählen.



Was kann alles in Deine Brotdose?

Schau Dir die wichtigsten Sachen für den Start in den Tag an und trage die Namen mit Hilfe der Abbildungen ein:

		
B _ _ _	_ _ m _ _	_ _ _ e _
		
_ _ _ k _	_ _ ä _ _	_ _ _ e _
		
_ _ ü _ _	_ _ f _ _	_ _ _ s
		
_ _ p _ _	_ _ o _ _	_ _ _ l _



Allen, die noch tiefer in das Thema einsteigen möchten, empfehlen wir das 5-3-5 Programm „OptimiX“, vom Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung.

5

Mahlzeiten
am Tag
(2 x kalte
Mahlzeit,
1 x warme
Mahlzeit,
2 x Zwischen-
mahlzeit)

3

Regeln beachten
(viel trinken, viele
pflanzliche und weniger
tierische Lebensmittel
auswählen, sparsam
mit Süßigkeiten und
fettreichen Lebensmittel
umgehen)

5

Portionen
Obst
und / oder
Gemüse
am Tag



Weitere Informationen finden Sie unter www.optimix-schmeckt.de



Hey, steh auf und hüpf ein bisschen rum!



5 Frische Luft macht Euch morgens, mittags und abends wieder fit.

4 Überrede Deine Eltern auch mal zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Schule zu fahren statt mit dem Auto!

3 Mach mal einen Treppenwettlauf mit Mama und Papa, das hält die ganze Familie fit!

2 Spiele, laufe und tobe jeden Tag an der frischen Luft!

Bist Du im Sportverein? Das ist toll!

Vielleicht findest Du Deine neuen Schulfreunde auch dort und Ihr könnt zusammen Sport treiben.

1 Vergiss Deine Trinkflasche mit Wasser, Schorle oder Tee nicht!



Schulen und Kindergärten bieten wir gern zur Unterstützung unsere „Marktrallyes“ an, bei denen auf spielerische Art gezeigt wird, dass eine ausgewogene Ernährung Spaß machen kann.

Viele Infos und leckere Rezepte für Groß und Klein, findet Ihr auch auf unserer Website www.elli-markt.de unter „Genuss Momente“ oder schickt uns eine E-mail an: ernaehrungsservice@luening.de



Unternehmen der LÜNING-Gruppe

Gut beraten zum Thema Ernährung.
IHR ERNÄHRUNGSSERVICE.

