



Gesunde Ernährung macht fit

Elterninformation

Wie Sie die Leistung und Gesundheit Ihres Kindes steigern können

Was Kinder stark macht

- Apfel
- Banane
- Erdbeeren
- Pflaumen
- Mandarinen geschält
- Apfelsine geschält und geschnitten
- Nektarine
- Pfirsich
- Radieschen
- Gurke geschnitten
- Paprika geschnitten
- Cocktailtomaten /Tomate
- Möhre geschnitten
- Kohlrabi geschnitten
- Vollkornbrot mit Salatblättern belegt
- Mischbrot mit Salatblättern belegt
- Vollkornmüsli
- Vollkornknäckebrot
- Käse/Wurst
- Quark
- Naturjoghurt
- Joghurt bis 3,5% Fett
- Milch
- Fruchtsäfte 100% mit Wasser verdünnt
- Wasser
- Früchtetee
- Nüsse



Was Kinder schlapp macht

- Mini Salami (z.B. Bifi)
- Mini Heißwurst
- Popcorn
- Bonbons jeder Art
- Schokolade jeder Art
- Croissant
- Kindermilchschnitte
- Kekse
- Chips
- Erdnussflips
- Salzstangen
- Nutella
- Weißbrot
- Milchbrötchen
- Gefärbte Muslimischung
- Schokoladenmüsli
- Schokoladenbrötchen
- Sahnejoghurt/Pudding
- Cola, Fanta, Sprite
- Gefärbte Fruchtsaftgetränke
- Eistee mit und ohne Koffein
- Waffeln
- Zwieback
- Kuchen
- Malzbier
- Fruchtsaftgetränke (z.B. Capri-Sonne)



Beachten Sie, dass Sie Gemüse und Obst der Saison bevorzugen!

Durch eine gesunde Zwischenmahlzeit unterstützen Sie das Leistungshoch, das Normalgewicht sowie die Zahngesundheit Ihrer Kinder.