



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
Vollkornknäckebrötchen
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 Müslimischung
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.