

Das beste Essen für Kinder

17. Mai 2017



Das beste Essen für Kinder
Empfehlungen für die Ernährung von Kindern



"Ich mag nichts frühstücken", "Ich habe keinen Hunger", "Ich mag kein Gemüse", "Darauf bin ich allergisch!", "Das riecht so komisch!"

Es ist keine leichte Aufgabe, dafür zu sorgen, dass Kinder sich gesund und nährstoffreich ernähren. Die Broschüre "Das beste Essen für Kinder - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung will bei zahlreichen Fragen von Erziehern Eltern helfen.

Inhalt

Immer Zirkus beim Essen?

Ernährungserziehung: Kinder brauchen Vorbilder beim Essen

Mithelfen und Mitbestimmen

Lebensmittel mit allen Sinnen genießen

Essen und Trinken nach der Pyramide

Getränke: Ohne Flüssigkeit geht es nicht!

Gemüse & Obst: 5 Portionen täglich

Getreide und Kartoffeln sind wichtige Energiequellen

Milch und Milchprodukte: Calcium für starke Knochen

Fleisch, Wurst, Eier und Fisch in Maßen

Fette und Öle: Qualität vor Quantität

Süßigkeiten und salzige Snacks: Nur ab und zu

Fit durch den Tag: Vom Frühstück bis zum Abendessen
Was gibt's zu essen: Beispiele für geeignete Mahlzeiten

Die Broschüre kostet 2,50€ - ab 30 Stück gibt es 30 % Rabatt.

[Teaser Foto: © Sergiy Bykhunenko - fotolia.com](#)

Foto Broschüre: www.dge.de

[Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.](#)

- [Mail](#)

- [Ernährung](#)
- [Essen](#)
- [Kita](#)