

„Vitale Kinder“ – Alles rund um eine ausgewogene Kinderernährung in einer Broschüre

28. April 2020



Es ist oft gar nicht so einfach, den eigenen Ansprüchen an die Ernährung und Verpflegung der Kinder gerecht zu werden. Das Essen soll nicht nur gesund sein, sondern am besten auch noch schmecken und Spaß machen.

- Wie können Sie mehr Gemüse in den täglichen Speiseplan einbauen?
- Wie gehen Sie mit Kindern um, die beim Essen sehr wählerisch sind? Wie viel Süßigkeiten sind erlaubt?



[Download: Broschüre](#)

Genau auf solche Fragen finden Sie in „Vitale Kinder“ Antworten.

Die anschauliche [Informationsbroschüre](#) des [Nestlé Ernährungsstudio](#) bietet Eltern und Fachkräften einen umfassenden Überblick rund um eine ausgewogene Kinderernährung. Neben zahlreichen praktischen Tipps finden Sie einfach und verständlich aufbereitete Informationen, die auf den aktuellen Empfehlungen von Fachinstitutionen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beruhen.

Alle Inhalte auf einen Blick:

1. Essen und Trinken – Die richtige Mischung

Bei einer ausgewogenen Kinderernährung kommt es auf die richtige Mischung im Sinne der Ernährungspyramide an und darauf, die altersgerechten Portionsgrößen zu berücksichtigen. Das Kapitel verrät Ihnen auch, wie die empfohlene Trinkmenge aussieht und was es beim Thema Süßigkeiten zu beachten gibt. Mit den Tipps und Tricks für „Picky Eater“ schaffen Sie es auch, die größten Gemüsemuffel aus der Reserve zu locken.

2. Mahlzeiten – Von Morgens bis Abends

Wie die Ernährung über den Tag verteilt aussieht und welche Mahlzeiten in einer ausgewogenen Ernährung dazu gehören, verrät Ihnen dieses Kapitel.

3. Gewichtscheck – Das richtige Gewicht

Ob das Gewicht Ihres Kindes noch im Rahmen liegt, lässt sich schnell anhand der Perzentilkurven erkennen. Außerdem finden Sie hier Tipps für den Umgang mit über- oder untergewichtigen Kindern.

4. Psychologie am Esstisch – Tipps für den Alltag

Gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten und einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln kann man lernen, und zwar am besten von Kindesbeinen an. Erfahren Sie in diesem Kapitel, worauf es ankommt und wie Sie mit gutem Beispiel vorangehen können.

5. Bewegung – Gut für Kopf und Körper

Neben einer ausgewogenen Ernährungsweise darf die tägliche Bewegung bei Kindern natürlich nicht fehlen. Wie und welche Bewegung Sie in den Kinder-Alltag einbauen können oder wie ein Ausflug auf jeden Fall gelingt, das erfahren Sie in diesem Kapitel.

[Hier finden Sie alle Broschüren des Nestlé Ernährungsstudios](#)

- [Mail](#)

- [Arbeitsblätter](#)
- [Begleitmaterial](#)
- [Bildungsmaterial](#)
- [Download](#)
- [Ernährung](#)
- [Ernährungsbildung](#)
- [Essen](#)
- [gesunde Ernährung](#)
- [gesundes Essen](#)
- [Nestlé Ernährungsstudio](#)
- [Nestlé for Healthier Kids](#)