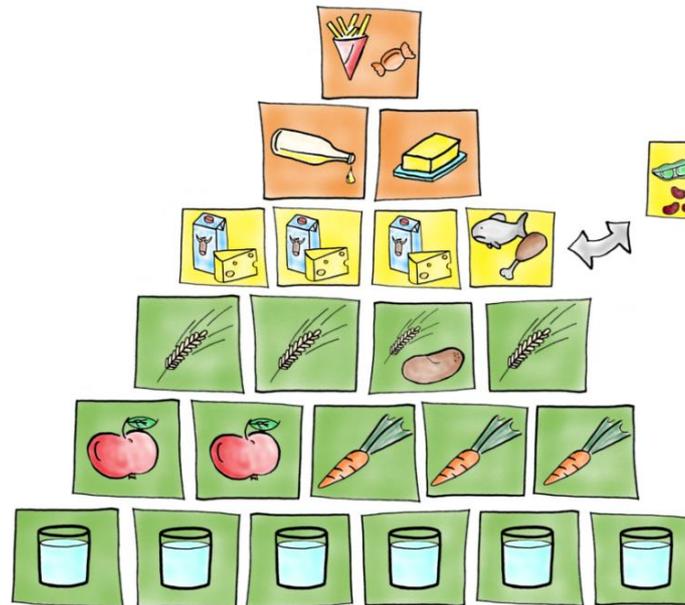


Esstisch statt Stresstisch!

Ausgewogene Kinderernährung im Alter zwischen 4 und 6 Jahren



Gern darauf achten

- ♥ Ausgewogene Lebensmittelauswahl nach der Pyramide
- ♥ Flüssigkeitszufuhr aus Wasser und ungesüßten Tee
- ♥ Die Hälfte des Obstes & Gemüse darf gerne roh gegessen werden (als Gemügesticks, Rohkostsalat, Obstsalat, Obstteller)
- ♥ Die Hälfte der Getreideprodukte aus dem vollen Korn (Vollkorn) z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder **mein Tipp**: Alle Teige (Spätzle Teig, Kuchenteig, Pfannkuchenteig, Waffelteig etc. mit einem Vollkornanteil herstellen (Mehltype 1050/1700 oder Vollkorn)
- ♥ Auf pflanzliche Öle achten und viel davon ins Essen geben. Mind. 2 EL

Bitte (noch) nicht, bis das Immunsystem ausreift (5. Geburtstag)

- ♥ Tierische Lebensmittel die nicht erhitzt sind wie rohes Fleisch & roher Fisch (Parmaschinken, Sushi, Carpaccio, Salami) Tipp: Erhitzt auf Pizza ist es kein Problem.
- ♥ Keine Rohmilch & Produkte daraus (Auf verpacktem Käse ist angegeben, wenn es sich um solche Produkte handelt. z.B. Aus Rohmilch herstellt.