

## Fähigkeiten ihres Kindes

Wenn Sie Ihr Kind auf dem Weg zu einer selbstverantwortlichen und gesunden Ernährung weiter unterstützen möchten, können Sie ihm immer häufiger Aufgaben bei der täglichen Nahrungszubereitung überlassen.

Sie werden wahrscheinlich erstaunt sein, was Ihr Kind bereits kann und welche Fähigkeiten es hat. Möglicherweise können Sie dabei beobachten, wie stolz Ihr Kind darauf ist, wenn es mithelfen und zeigen darf, was es schon kann. Lassen Sie Ihr Kind beim Einkauf mitentscheiden.

Ihr Kind wird vermutlich mit Ihnen gemeinsam ein „WOHLI-Rezept“ aussuchen und zubereiten.



Sollten Sie Fragen zu **fit und stark plus** haben, können Sie sich gern an uns wenden:

### IFA gGmbH

Gemeinnütziges Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung  
Ratzeburger Allee 160, Hs. 73  
23538 Lübeck

Tel: 0451 69333630

Fax: 0451 69333631

E-Mail: [info@fitundstarkplus.de](mailto:info@fitundstarkplus.de)

Web: [www.fitundstarkplus.de](http://www.fitundstarkplus.de)  
[www.ifa-ggmbh.de](http://www.ifa-ggmbh.de)



Unterstützt von:



## In Modul 2

lernen die Kinder ...

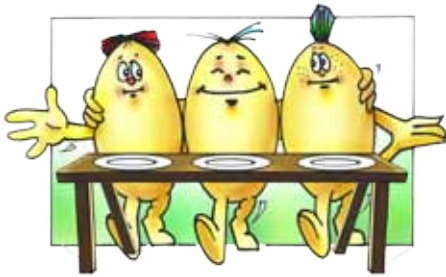
- ➔ ... leckere Wohlfühl-Lebensmittel kennen.
- ➔ ..., dass sie sich mit gesunder Ernährung fit und stark fühlen.
- ➔ ..., wie einfach es ist, leckere und gesunde Mahlzeiten herzustellen und dass gemeinsames Zubereiten viel Spaß macht.
- ➔ ..., dass sie schon selbst viel dazu beitragen können, sich gesund und nachhaltig zu ernähren.

**Gemeinsam können wir viel tun,  
damit unsere Kinder gesund  
heranwachsen und sich wohlfühlen  
– ein Leben lang!**

**Gesundes Essen**

## Gesundes Essen – Gesunde Ernährung

In dem Abschnitt „Gesundes Essen“ kann Ihr Kind erfahren, wie Essen sein Wohlbefinden beeinflusst.



Dabei werden Ihrem Kind einfache und lebenspraktische Prinzipien einer gesunden Ernährung vermittelt:

- ➔ Morgens **frühstücken**
- ➔ Gesundes **Pausenfrühstück** in der Schule
- ➔ Jeden Tag **ausreichend trinken** (ca. 8 Gläser pro Tag)
- ➔ 5 Portionen **Obst oder Gemüse** pro Tag essen, die überwiegend regional und saisonal sind
- ➔ möglichst
  - ➔ oft **gemeinsam** mit anderen essen
  - ➔ oft **ohne Ablenkung** essen
  - ➔ **frische** Lebensmittel essen
  - ➔ **wenig** Süßigkeiten essen oder gesüßte Getränke trinken.

## „Wohlfühl-Lebensmittel“

Ihr Kind wird „Wohlfühl-Lebensmittel“ kennen lernen, die ausreichend Energie für Körper und Geist liefern und die nahezu in unbeschränkter Menge gegessen werden können (z. B. Obst, Vollkornprodukte).

Es kann erleben, dass es sich durch den Genuss und die bewusste Auswahl solcher Nahrungsmittel eher wohl fühlt und länger konzentrierter und ausgeglichener tätig sein kann.

Mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln tut man gleichzeitig etwas für die Umwelt.

## Spaß am Kochen

Ihr Kind wird im Rahmen des Abschnitts „Gesundes Essen“ viele gesunde Rezepte kennen lernen.

Es wird ermutigt, diese „WOHLI-Rezepte“ in der Schule und zu Hause auszuprobieren und sich selbst gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.



Sicher wird auch Ihr Kind begeistert sein zu erfahren, was es schon alles kann und seine selbst zubereiteten Speisen stolz verzehren!

