IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

A3

Aktion 3

1 Schauen Sie sich die Info zum Power-Snack an.
Dann füllen Sie Ihre Brotdose.

Welche Lebensmittel geben Sie Ihrem Kind mit?



Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

A3

Power-Snacks

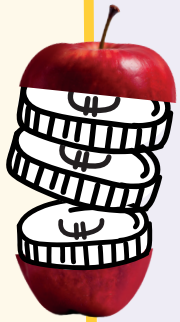
Gute Snacks für Kinder sollten Energie und wichtige Nährstoffe liefern, ohne zu viel Zucker, tierisches Fett oder Salz zu enthalten.

Ein Power-Snack besteht aus mindestens zwei Lebensmittel-Gruppen!

Gemüse und Obst
liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese brauchen wir für wichtige Körperfunktionen.

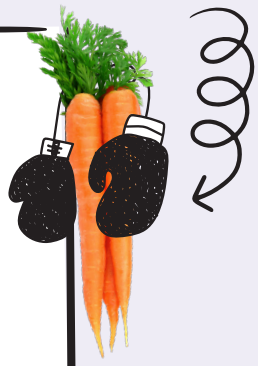
Kohlenhydrate (z. B. in Getreide, Reis, Couscous, Kartoffeln) liefern Energie und Ballaststoffe. Besonders Vollkorn-Varianten sorgen für eine lange und angenehme Sättigung.

Eiweiße (z. B. in Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Fisch, Tofu, Eiern, Fleisch) liefern die Bausteine für unsere Körperzellen und sind wichtig fürs Wachstum (Muskeln, Zellen, Gewebe). Nüsse liefern neben Eiweiß auch hochwertige Fette.



Selbstgemacht mit wenig Aufwand:

- **Apfelstücke** in **Naturjoghurt** mit **Haferflocken**
- **Vollkornbrot** mit **Hummus** bestrichen und **Gurke**
- Geschälte **Clementinen** und **Walnüsse**
- **Käsewürfel**, **Snack-Tomaten** und **Vollkorncracker**
- **Quark** mit **Bananenscheiben** und Zimt



Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

A3

Füllen Sie die Brotdose für Ihr Kind.



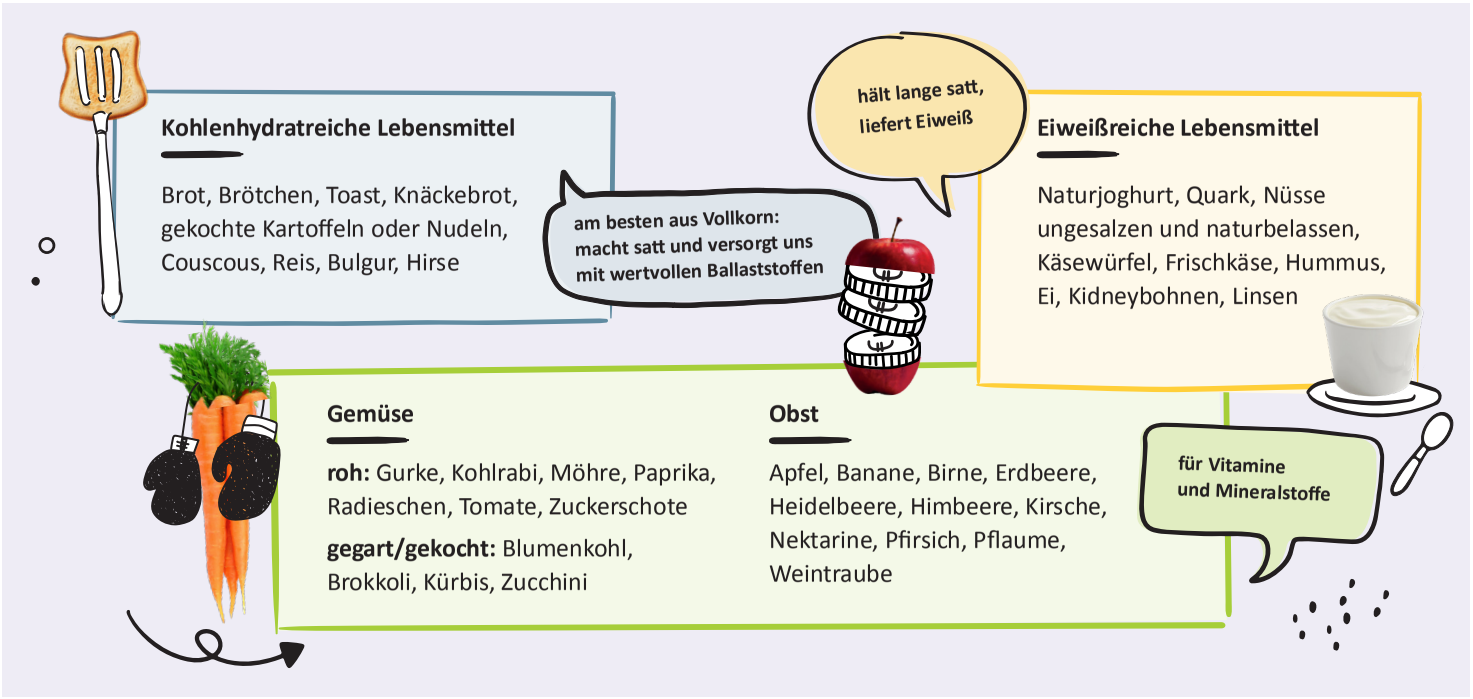
Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



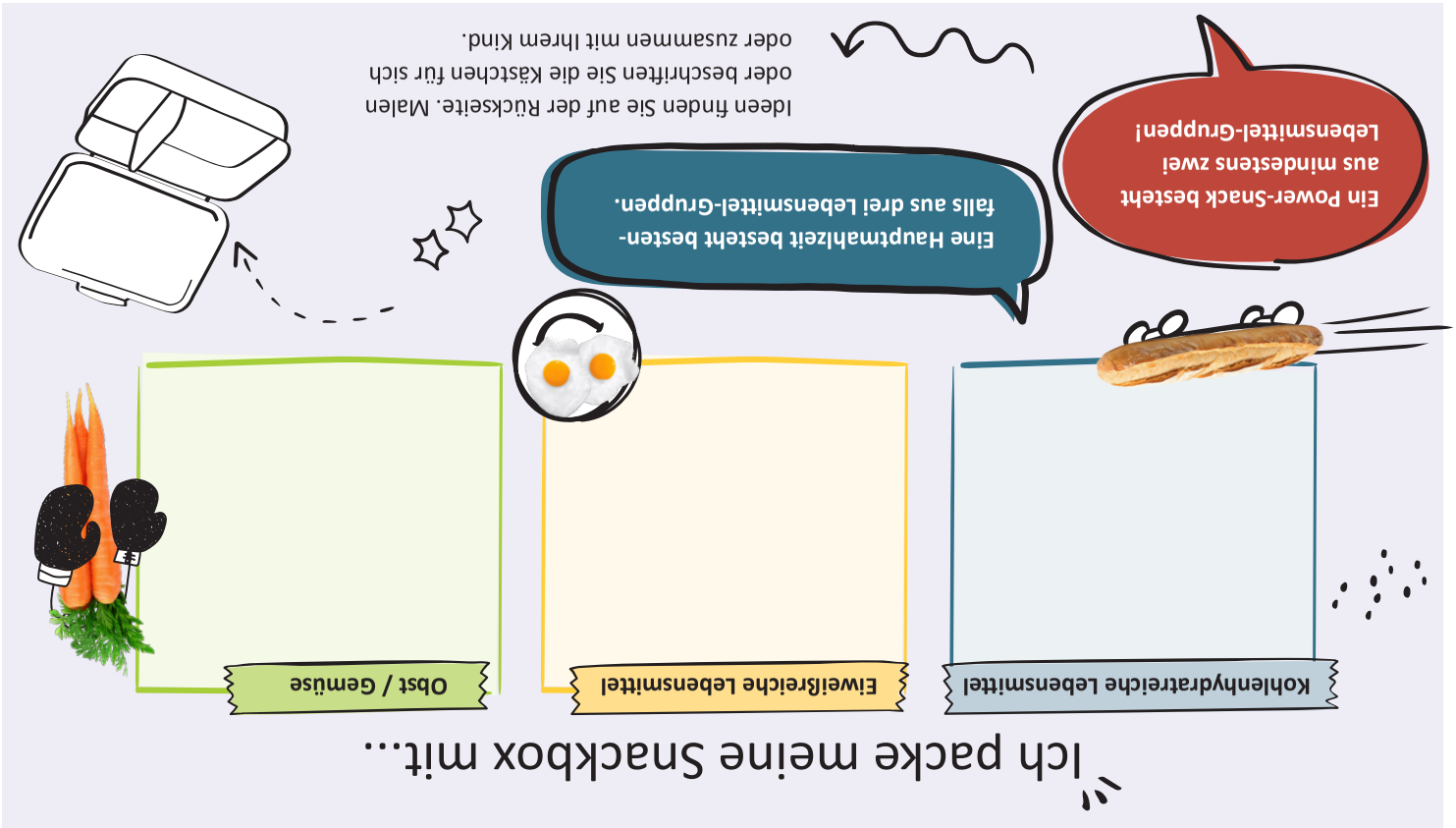
Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen – Mit kleinem Budget

A3: Postkarte Kinderlebensmittel