IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

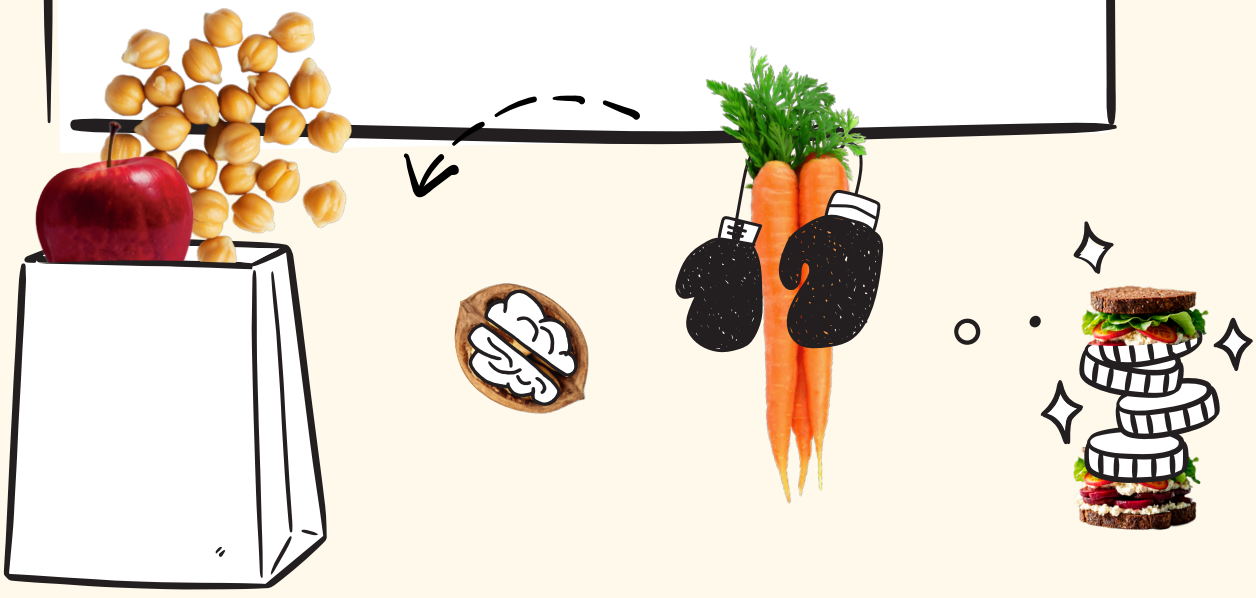
A1

Mitmachen *

und **Snacktüte TO GO** mitnehmen!

So einfach geht's:

1. Ertasten Sie die Lebensmittel.
2. Beantworten Sie die Quizfragen.
3. Nehmen Sie sich kostenlos eine Snacktüte mit nach Hause.



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

A1

Power-Snacks

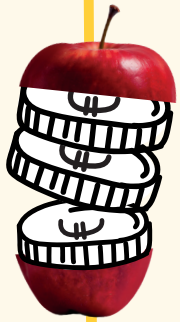
Gute Snacks für Kinder sollten Energie und wichtige Nährstoffe liefern, ohne zu viel Zucker, tierisches Fett oder Salz zu enthalten.

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

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

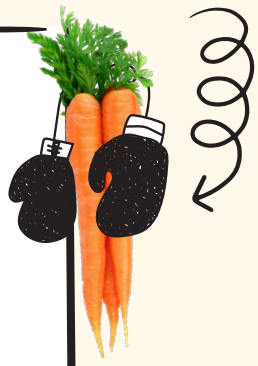
Kohlenhydrate (z. B. in Getreide, Reis, Couscous, Kartoffeln) liefern Energie und Ballaststoffe. Besonders Vollkorn-Varianten sorgen für eine lange und angenehme Sättigung.

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

Was ist Vollkorn?

a) Brote aus Dinkelmehl

b) Mehrkornbrötchen

c) Wenn das ganze Getreidekorn vermahlen wird

Antwort c ist richtig.

Nur wenn das ganze Getreidekorn vermahlen wird, spricht man von Vollkorn. Dann ist auch die Getreideschale im Mehl enthalten. Sie enthält wertvolle Ballaststoffe, die satt machen und die Darmflora unterstützen.

Dinkel ist eine Getreideart, die als helles oder als Vollkornmehl angeboten wird.

Mehrkornbrötchen sind meist Brötchen aus hellem Mehl, dem Körner und Saaten hinzugefügt werden.

Wie viele Süßigkeiten am Tag sind ok?

a) Eine Packung Chips

b) Eine Handvoll

c) Eine Mahlzeit sollte immer süß sein

Antwort b ist richtig.

Schauen Sie sich Ihre Hand an. Was passt hier hinein? Diese Menge an Süßigkeiten sind für Sie an einem Tag ok.

Wie groß ist die Hand Ihres Kindes? Was passt hier hinein? Diese Menge an Süßigkeiten ist für Ihr Kind an einem Tag ok.

Gefördert durch: Bundesministerium für Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Wie viel Gemüse und Obst sollten wir essen?

a) 5x am Tag Obst und Gemüse

b) 5x pro Woche Obst und Gemüse

c) 5x pro Monat Obst und Gemüse

Antwort a ist richtig.



Wir brauchen 5 Hände voll Gemüse oder Obst
am Tag, um wichtige Nährstoffe aufzunehmen.
Es gibt viele Möglichkeiten, Gemüse zu essen:

als Rohkost
gekocht
gebacken
gegrillt
gebraten
in Suppe oder Eintopf
in Soßen
in Aufläufen
im Salat
...

Was ist der Nachteil von Snacks wie Schokoriegel, Chips und Schokobrötchen?

a) Sie enthalten viel Fett.

b) Sie enthalten kaum Vitamine und Mineralstoffe.

c) Sie enthalten viele Kalorien.

Antwort a, b und c sind richtig.



Schokoriegel, Chips und Schokobrötchen enthalten
viel Zucker und Fett und damit auch viele Kalorien.
Vitamine und Mineralstoffe findet man hier kaum.
Sie sollten nur gelegentlich gegessen werden.
Denn: Zu viel Fett oder Zucker speichert der Körper als Fett.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Welche Lebensmittel enthalten Eiweiß?

a) Joghurt und Quark

b) Nüsse

c) Erbsen, Linsen und Bohnen

Antwort a, b und c sind richtig.

Alle diese Lebensmittel enthalten Eiweiß.
Zu jeder Mahlzeit sollte auch ein eiweißhaltiges Lebensmittel gehören.

Fleisch, Fisch, Käse und Soja/Tofu enthalten auch Eiweiß. Fleisch und Käse enthalten auch viel Fett, daher hiervon etwas weniger essen.

Fisch und Nüsse enthalten auch Fett. Diese Fette sind gut für uns. Entsprechend sollten wir 2x pro Woche Fisch und jeden Tag eine Handvoll Nüsse essen.

Welcher Snack ist ein guter Snack?

a) Apfelsaft + Butterkeks

b) Käsewürfel + Vollkornbrot

c) Chips + Limonade

Antwort b ist richtig.

Käsewürfel und Vollkornbrot machen lange satt und enthalten wertvolles Eiweiß sowie Ballaststoffe.

Chips enthalten viel Fett und damit viele Kalorien. Limonade, Apfelsaft und Butterkeks enthalten viel Zucker und damit viele Kalorien.

Gefördert durch: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

A1: Fragekärtchen

Wie viel Fleisch und Wurst werden maximal empfohlen?

a) 2-mal am Tag

b) 2-mal pro Woche

c) zu jeder Mahlzeit

Antwort b ist richtig.

Fleisch enthält Eiweiß, kann aber auch viel Fett enthalten. Vor allem Wurst ist oft fettreich. Außerdem erzeugt die Fleischproduktion viel umweltschädliches CO_2.

Essen Sie daher lieber weniger Fleisch. Achten Sie beim Fleisch auf fettärmere Sorten wie Geflügel oder magere Stücke vom Schwein oder Rind.

Alternativ können Sie auch Fisch essen. Probieren Sie auch vegetarische Gerichte mit Ei, Linsen oder anderen Hülsenfrüchten.

Ist Fruchtjoghurt ein guter Zwischensnack?

a) ja

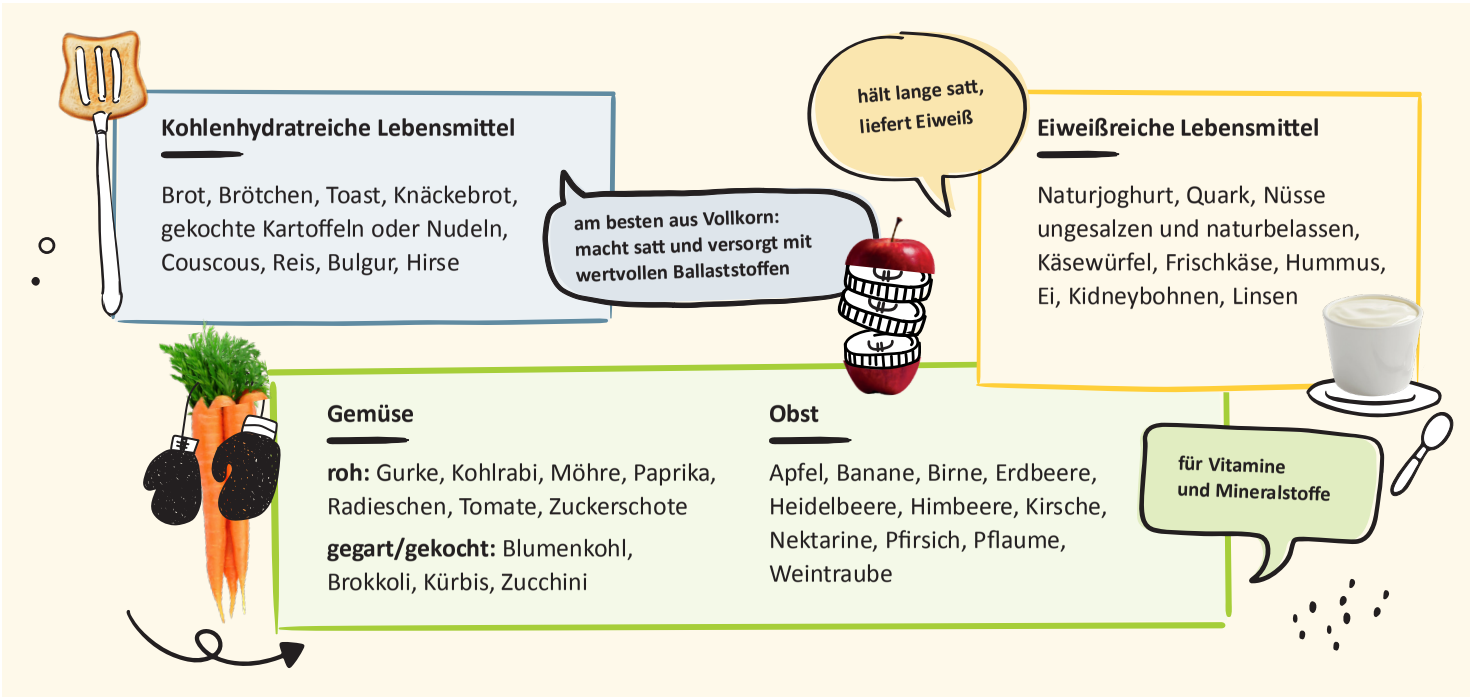
b) nein

c) manchmal

Antwort b und c sind richtig.

Fruchtjoghurt enthält oft nur wenig Frucht, dafür aber sehr viel Zucker. In einem 150 g Becher Fruchtjoghurt können 20 g Zucker (2 Esslöffel voll) oder mehr stecken.

Fruchtjoghurt ist daher eine Süßigkeit und gelegentlich ok. Als regelmäßiger Snack ist Fruchtjoghurt nicht geeignet. Eine bessere Alternative: Naturjoghurt mit etwas Obst.



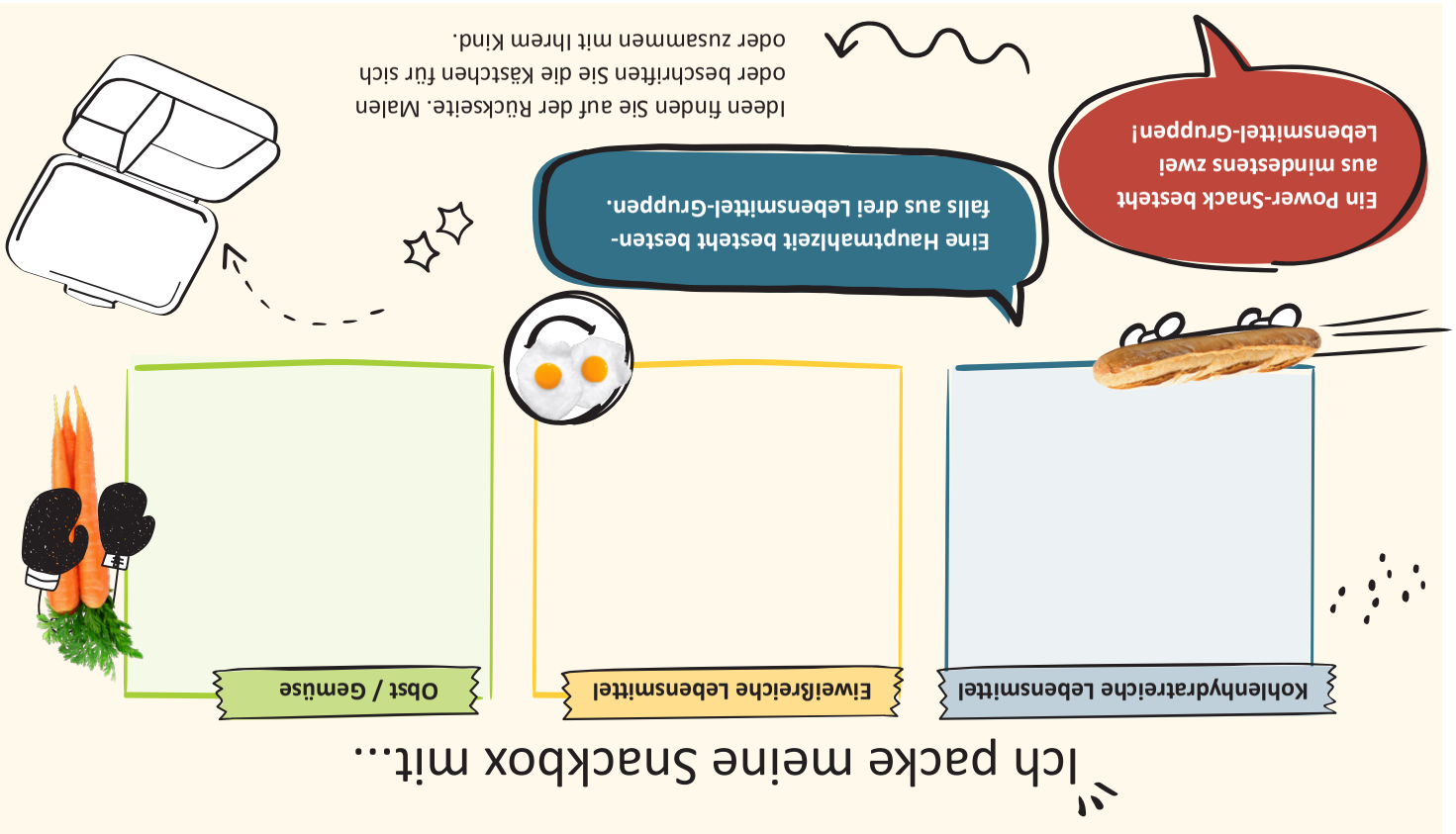
Gefördert durch:

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

A1: Postkarte Snacken

Fragen, um ins Gespräch zu kommen

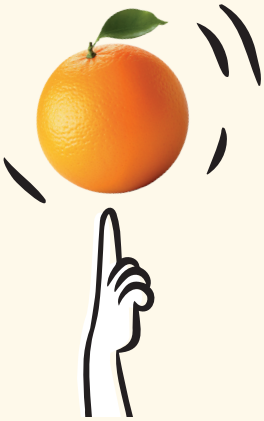
- → Welche Snacks nehmen Sie mit auf den Spielplatz?
- → Welche gesunden Snacks würde Ihr Kind essen?
- → Welche gesunden Snacks könnten Sie denn mal ausprobieren?
- → Welche Getränke geben Sie Ihrem Kind mit?
- → Welche alternativen Getränke könnten Sie denn mal ausprobieren?
- → Welches Gemüse mag Ihr Kind?





Hier gerne weitere Fragen sammeln, die sich als guter Einstieg erwiesen haben:

- → ...
- → ...
- → ...



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