



## Gesunde Ernährung bei Kinder Raus

Wir greifen täglich zu Obst und rohem Gemüse; Frucht- und/oder Gemüsesäfte bereichern unser Frühstück.

Wir bauen auch auf fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag und setzen auf Körnerbrote, bei deren Vielfalt bestimmt auch das richtige für ihre Kinder dabei ist.

Unsere Brot Beläge, Aufläufe oder Salatteller verfeinern wir möglichst oft mit frischen Kräutern und Getreidesamen.

Wir bevorzugen fettarme Produkte und achten besonders bei Milchprodukten auf den Fettgehalt.

Um Zeit beim Kochen zu sparen verwenden wir naturbelassenes Tiefkühlgemüse.

Zu jeder Mahlzeit sollte es mindestens ein Glas Wasser geben und während des Tages braucht es ebenfalls genügend Flüssigkeit: mindestens 1,5 Liter pro Tag.

Wir garen die jeweiligen Speisen nur kurz bei möglichst niedrigen Temperaturen, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

Gesunde Ernährung ist für uns keine Pflichtübung, sondern macht Spaß. Daher ist gemeinsames Essen, mit Beteiligung aller am Planen, Einkaufen und Kochen fester Bestandteil des Kinder Raus – Konzepts.

Und ein schön gedeckter Tisch mit Kerzen zaubert die richtige Atmosphäre um das Essen gemeinsam zu genießen – natürlich funktioniert das auch am Lagerfeuer.

### Weiteres Infomaterial (Bezugsquellen):

- WHO gesunde Ernährung
- [www.AOK.de/Gesundheit/Ernaehrung/Rezepte](http://www.AOK.de/Gesundheit/Ernaehrung/Rezepte)
- [www.foodnews.ch/Cooking/Rezepte](http://www.foodnews.ch/Cooking/Rezepte)

