Liebe Eltern,

im hektischen Alltag fehlt oft die Zeit, ausgewogen und in Ruhe zu kochen. Wir greifen zu Fast Food oder Fertiggerichten als einfache, schnelle Alternative, die auch noch jedem Familienmitglied schmeckt.

Doch diese Mahlzeiten sind oft wahre **Zucker-, Salz- und Fettbomben**, dabei aber arm an wertvollen Nährstoffen. Das Ergebnis: Der Hunger kehrt schnell zurück und unser Körper bekommt nicht, was er wirklich braucht. Gerade für Kinder ist das **auf Dauer keine gute Wahl.**

Aber keine Sorge – komplett verzichten müssen Sie nicht! In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen, wie Sie **Fast Food im Handumdrehen gesünder machen.**

1

4 Tipps für gesünderes Fast Food

1

Selbstgemacht schmeckts noch besser:
Pizza und Burger lassen sich super auch zu hause zubereiten. Gesunde, frische Zutaten, hochwertiges Fleisch und ein knackiger Salat dazu, lecker!

2

Im Fast Food-Restaurant gesunde Beilagen wählen:
Wenn Sie unterwegs mit Ihren Kindern etwas essen, dann wählen Sie doch einen Salat dazu oder anstatt einem Softdrink ein Mineralwasser. Das macht es gleich gesünder.

3

Weniger ist mehr:
Ketchup, Mayo und leckere Soßen enthalten viel Fett und Zucker. Geben Sie Ihrem Kind weniger oder vielleicht geht es sogar ohne?

4

Meal Prep:
Keine Zeit zum Kochen, kein Problem! Es gibt viele tolle Rezepte, die Sie schon vorbereiten und lagern, bzw. einfrieren können. In stressigen Zeiten einfach rausholen und genießen.

2

Checkliste Ihres Kindes

- ***ExtraPower*** *eintragen (täglich)*
- ***Launometer*** *ausfüllen*
- ***Powertalk*** *ausfüllen*
- ***Toppie*** *halbieren*
- ***Rezept:*** *Fast Food gesund nachkochen*
- ***Quiz****: Was ist Fast Food?*
- ***Podcast****: „Hör dich fit! Ganz schön clever!" anhören*
- ***Quiz*** *zum Podcast machen*

3

1

Fast Food als **Ausnahme statt als Regel** – so bleibt es etwas Besonderes und wird nicht zur täglichen Gewohnheit

2

Regelmäßige Mahlzeiten einplanen – Routinen und Regelmäßigkeit im Familienalltag helfen dabei, ungesunde Snacks und spontane Fast Food-Bestellungen zu vermeiden

3

Kochen Sie mit Ihrem Kind unsere **Rezepte aus der PowerKids-App** nach!

4

Unsere Eltern-Gesundheitstipps

Tipp der Woche
WOCHENPLAN
für einen besseren Überblick

Nehmen Sie sich **bewusst Zeit**, um die **Mahlzeiten zu planen.** Wenn es Ihnen hilft, dann machen Sie einen Wochenplan – so behalten Sie den Überblick und wissen genau, wann Sie einkaufen gehen können und wann es zeitlich eng wird. Ist Ihr Alltag besonders stressig? Dann setzen Sie auf gesunde, schnelle Rezepte, die sich gut vorbereiten lassen. Und ab und zu ist Fast Food auch ok!

Gemeinsam planen: Beziehen Sie die ganze Familie mit ein. Besonders Kinder freuen sich, wenn sie mitentscheiden dürfen, was es zu essen gibt. Das steigert oft auch die Lust aufs Mithelfen und Ausprobieren neuer Gerichte.

Themen-Tage einführen: „Pasta-Montag", „Suppen-Dienstag" oder „Veggie-Freitag" helfen, Abwechslung zu schaffen und die Planung zu erleichtern.

Gelassen bleiben: Perfekte Planung ist schön, aber nicht immer machbar. Wenn's mal chaotisch wird, kein Problem. Wichtig ist, dass Essen Freude macht und nicht zum Stressfaktor wird.

Viel Spaß!

Weitere Informationen und Links

- *Allgemeine Informationen zum Fast Food vom Robert Koch Institut*
- *Tipps für gesundes Fast Food*
- *Meal Prep – Tolle Rezepte zum Vorkochen*

Stiftung Kinder Gesundheit
ALDI SÜD
Gutes für alle.