WOCHE 11

PowerKids

Liebe Eltern,

diese Woche dreht sich alles um **Vitamine** und **Ballaststoffe**, in welchen Lebensmitteln sie zu finden sind und warum sie für unseren Körper so wichtig sind.

Gemeinsam mit Ihrem Kind mixen Sie einen leckeren **Power-Smoothie** – denn genau da stecken sie drin: Vitamine und Ballaststoffe finden sich vor allem in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen.

Vitamine stärken das Immunsystem und halten uns fit. **Ballaststoffe fördern die Verdauung**, machen lange satt und halten den Blutzuckerspiegel stabil – perfekt, um Heißhunger zu vermeiden.

! Sie sind also rundum wichtig und gesund !

Bringen Sie diese Woche extra viel Farbe auf den Teller – mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Samen. So bleibt die Ernährung nicht nur gesund, sondern auch spannend und lecker!

1

X CHECKLISTE IHRES KINDES

- ***Launometer*** *ausfüllen*
- ***Powertalk*** *ausfüllen*
- ***Ernährungstagebuch*** *ausfüllen (täglich)*
- ***Extrapower*** *eintragen (täglich)*
- ***Quiz „Taschen packen":*** *Mit welcher Wahl kommt dein Avatar mit dem Fahrrad am weitesten?*
- ***Podcast*** *„Hör dich fit! Das Vitamin ABC" anhören*
- ***Fragen*** *zum Podcast beantworten*
- ***Rezept Vitamin Booster*** *ausprobieren*

2

1. Mixen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den **Vitamin Booster Smoothie** aus der PowerKids-App – und probieren Sie auch andere Smoothies mit Obst und Gemüse aus. Welcher schmeckt Ihnen am besten?
2. Bringen Sie Farbe auf den Teller! Kombinieren Sie buntes Obst und Gemüse – **je bunter, desto spannender** für Kinder. Ein schön angerichteter Teller macht oft neugierig aufs Probieren.
3. **Starten Sie den Tag mit einem gesunden, ballaststoffreichen Frühstück** wie Haferflocken mit frischem Obst oder Vollkornbrot mit Avocado. Ein gutes Frühstück liefert wichtige Nährstoffe und Energie

3

UNSERE ELTERN-GESUNDHEITSTIPPS

Finden Sie heraus, in welchen Lebensmitteln besonders viele Ballaststoffe enthalten sind und welche Ihnen davon gut schmecken. Versuchen Sie, diese **langsam in Ihren Alltag** zu **integrieren** und beobachten Sie den **positiven Effekt auf Ihre Verdauung.** Ein leckerer Start könnte beispielsweise ein Birchermüsli mit Nüssen, Samen und frischem Obst sein.

TIPP der Woche
Langsam starten!

Wenn Sie bisher nicht regelmäßig ballaststoffreiche Lebensmittel essen, starten Sie langsam. Ihr Körper muss sich erst an die Wirkung von Ballaststoffen gewöhnen – sonst kann es zu gegenteiligen Effekten wie Blähungen oder Verstopfungen führen.

Viel Spaß!

Weitere Informationen und Links

- *Empfehlung zur täglichen Aufnahme von Ballaststoffen*
- *Was macht Ballaststoffe so gesund?*
- *Weitere tolle Smoothie Ideen und Rezepte*

STIFTUNG KINDER GESUNDHEIT

ALDI SÜD Gutes für alle.