Woche 6

PowerKids

Liebe Eltern,

Bewegung, Denken, Atmen – all das kostet Energie! Damit Kinder fit bleiben, braucht ihr Körper regelmäßig Nachschub. Aber nicht nur durch Süßes, sondern mit **guten Nährstoffen**, die satt machen und langfristig Power geben.

1

Mehr Power durchs Essen

Für die optimale Leistungskurve sollten Kinder über den Tag verteilt regelmäßig essen: am besten **drei Hauptmahlzeiten** und **zwei gesunde Snacks** mit wenig Fett und Zucker für zwischendurch. Gute und langfristige Power geben zum Beispiel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte oder Joghurt und Quark.

Ab und zu ein Keks oder ein Eis sind natürlich auch erlaubt – allerdings liefern Süßigkeiten nur kurzzeitige Energie und lassen uns schnell wieder müde werden.

2

Checkliste Ihres Kindes

- ***Extrapower*** *(=Bewegungstagebuch) ausfüllen (täglich)*
- ***Ernährungstagebuch*** *ausfüllen (täglich)*
- ***Launometer*** *ausfüllen*
- ***Powertalk*** *ausfüllen*
- *Rückblick* ***Toppie-Getränk***
- ***Klebepower-Spiel:*** *die Lebensmittel aus dem Kühlschrank in den richtigen Bereich der Pyramide einordnen, Post-Its draufkleben*
- ***PowerKids-Familienwoche:*** *Auch Sie als Familienmitglied tragen Ihre Mahlzeiten ins Ernährungstagebuch ein und füllen die Pyramide*
- ***Video*** *„Snackalarm" anschauen*
- ***Quiz*** *zum Video*
- ***Sortier-Spiel:*** *Bilder von Lebensmitteln werden in „mag ich" und „mag ich nicht" Stapel einsortiert*

3

1. Machen Sie mit und füllen Sie die ganze Woche selbst ein **Ernährungstagebuch** aus! **Hier** gehts zur Mitmachpyramide
2. Bieten Sie **gesunde Zwischenmahlzeiten** an: Wie wärs mit einem Obstsalat, Knäckebrot mit Frischkäse oder ein Quark mit frischen Beeren?
3. Schauen Sie gemeinsam das Video **„Snackalarm"**

4

Unsere Eltern-Gesundheitstipps

Auch für **unterwegs** bieten sich **Gemüsesticks und Obst** als **optimale Zwischensnacks** an. Diese können Sie gut vorbereiten und bei Heißhunger ohne Bedenken snacken. Aufgrund des niedrigen Kaloriengehalts und des hohen Sättigungsgrades sind sie super Begleiter als Ersatz für Süßigkeiten oder Gebäck, ohne dick zu machen.

Tipp der Woche
Obst und Gemüse für ***UNTERWEGS***

Viel Spaß!

Weitere Informationen und Links

- *Bundeszentrum für Gesundheit: Snacks und Essen planen*
- *Gesunde Snacks für unterwegs und zwischendurch*

Stiftung Kinder Gesundheit
ALDI SÜD Gutes für alle.