PowerKids

Liebe Eltern,

Diese Woche wird es süß! Denn wir beschäftigen uns intensiv mit Zucker. Obwohl Zucker unserem Körper Energie liefert, kann zu viel davon zu gesundheitlichen Problemen wie Karies oder Übergewicht führen.
Daher ist es besonders wichtig, den Zuckerkonsum unserer Kinder im Blick zu behalten und gesündere Alternativen zu finden.
In sogenannten „Kinderlebensmitteln" wie beispielsweise Frühstückscerealien oder Erfrischungsgetränken ist oft viel Zucker versteckt. Sie sollten daher kritisch betrachtet werden.

1

Hier sind 3 Power-Tipps für weniger Zucker

1

Clever trinken:
Streichen Sie gesüßte Getränke wie Limonaden und Fruchtsäfte vom Speiseplan! Greifen Sie stattdessen zu Wasser, stark verdünnten Saftschorlen oder ungesüßtem Tee – so bleibt Ihr Kind fit und gesund.

2

Achtung Fertigprodukte:
In Fertigpizza, Soßen und Pestos steckt oft jede Menge Zucker. Versuchen Sie daher, so viel wie möglich selbst zu kochen und prüfen Sie beim Einkaufen die Nährwerttabelle. Setzen Sie auf frische Zutaten. Wenn es der Alltag nicht möglich macht: auch bei Fertigprodukten gibt es qualitative Unterschiede. Teilweise werden inzwischen hochwertige gesunde Fertiggerichte angeboten. Hier hilft ein Blick auf die Zutaten, um zu viel Zucker, Salz und Fett zu vermeiden.

3

Gesunde Snacks:
Ersetzen Sie Müsliriegel und Schokobrötchen durch frisches Obst, Nüsse und Gemüse. Packen Sie Ihrem Kind gesunde Snacks für die Schule ein – und leben Sie es vor, indem Sie selbst weniger Süßes essen!

2

Checkliste Ihres Kindes

- Ernährungstagebuch ausfüllen (täglich)
- ExtraPower ausfüllen (täglich)
- Launometer ausfüllen
- Powertalk ausfüllen
- Zuckerspiel – Wie viele Zuckerwürfel hat welches Produkt?
- Ausflug in den Supermarkt oder Vorratskammer: Zucker checken in den Lebensmitteln
- Kurze Zwischenumfrage zu Powerkids

3

1

Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in den Supermarkt, um den Zuckercheck zu machen! Achten Sie auf die Nährwerttabellen der Produkte und schauen Sie nach, wo viel Zucker versteckt ist.

2

Erinnern Sie Ihr Kind jeden Tag, die PowerKids - App zu benutzen und die Tagebücher auszufüllen.

3

Bereiten Sie einen leckeren Quark mit frischem Obst, etwas Honig und Nüssen als Alternative zu Süßigkeiten oder Kuchen zu!

4

Unsere Eltern-Gesundheitstipps

Tipp der Woche
ERNÄHRUNG bewusster gestalten

Zucker beeinflusst nicht nur die Gesundheit unserer Kinder, sondern auch Ihre eigene. Um den negativen Folgen von übermäßigem Zuckerkonsum vorzubeugen, lohnt es sich, die eigene Ernährung bewusster zu gestalten. Achten Sie darauf, wie viel Zucker Sie täglich zu sich nehmen: Schaffen Sie einen zuckerfreien Tag pro Woche? Oder haben Sie Lust, mal eine ganze Woche bewusst auf Zucker zu verzichten, um zu spüren, wie sich Ihr Körper dabei fühlt? Schaffen Sie ein Bewusstsein für Ihr Essen und setzen Sie sich Ziele.

Schon kleine Änderungen im Alltag können große positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben und helfen, langfristig gesund zu bleiben.

VielSpaß!

Weitere Informationen und Links

- Zuckerempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Die Risiken von Zucker im Überblick vom deutschen Ärzteblatt
- Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln – Video des ZDF

Stiftung Kinder Gesundheit
ALDI SÜD Gutes für alle.

WOCHE 8

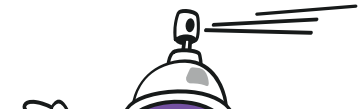
PowerKids

Liebe Eltern,

Diese Woche wird es süß! Denn wir beschäftigen uns intensiv mit Zucker. Obwohl Zucker unserem Körper Energie liefert, kann zu viel davon zu gesundheitlichen Problemen wie Karies oder Übergewicht führen.

Daher ist es besonders wichtig, den Zuckerkonsum unserer Kinder im Blick zu behalten und gesündere Alternativen zu finden.

In sogenannten „Kinderlebensmitteln" wie beispielsweise Frühstückscerealien oder Erfrischungsgetränken ist oft viel Zucker versteckt. Sie sollten daher kritisch betrachtet werden.



Hier sind 3 Power-Tipps für weniger Zucker

1

Clever trinken:

Streichen Sie gesüßte Getränke wie Limonaden und Fruchtsäfte vom Speiseplan! Greifen Sie stattdessen zu Wasser, stark verdünnten Saftschorlen oder ungesüßtem Tee – so bleibt Ihr Kind fit und gesund.

2

Achtung Fertigprodukte:

In Fertigpizza, Soßen und Pestos steckt oft jede Menge Zucker. Versuchen Sie daher, so viel wie möglich selbst zu kochen und prüfen Sie beim Einkaufen die Nährwerttabelle. Setzen Sie auf frische Zutaten. Wenn es der Alltag nicht möglich macht: auch bei Fertigprodukten gibt es qualitative Unterschiede. Teilweise werden inzwischen hochwertige gesunde Fertiggerichte angeboten. Hier hilft ein Blick auf die Zutaten, um zu viel Zucker, Salz und Fett zu vermeiden.

3

Gesunde Snacks:

Ersetzen Sie Müsliriegel und Schokobrötchen durch frisches Obst, Nüsse und Gemüse. Packen Sie Ihrem Kind gesunde Snacks für die Schule ein – und leben Sie es vor, indem Sie selbst weniger Süßes essen!

Checkliste Ihres Kindes

- Ernährungstagebuch ausfüllen (täglich)
- ExtraPower ausfüllen (täglich)
- Launometer ausfüllen
- Powertalk ausfüllen
- Zuckerspiel – Wie viele Zuckerwürfel hat welches Produkt?
- Ausflug in den Supermarkt oder Vorratskammer: Zucker checken in den Lebensmitteln
- Kurze Zwischenumfrage zu Powerkids

1

Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in den Supermarkt, um den Zuckercheck zu machen! Achten Sie auf die Nährwerttabellen der Produkte und schauen Sie nach, wo viel Zucker versteckt ist.

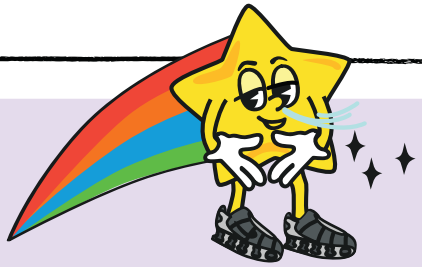
2

Erinnern Sie Ihr Kind jeden Tag, die PowerKids - App zu benutzen und die Tagebücher auszufüllen.

3

Bereiten Sie einen leckeren Quark mit frischem Obst, etwas Honig und Nüssen als Alternative zu Süßigkeiten oder Kuchen zu!

Unsere Eltern-Gesundheitstipps



Tipp der Woche

ERNÄHRUNG bewusster gestalten

Zucker beeinflusst nicht nur die Gesundheit unserer Kinder, sondern auch Ihre eigene. Um den negativen Folgen von übermäßigem Zuckerkonsum vorzubeugen, lohnt es sich, die eigene Ernährung bewusster zu gestalten. Achten Sie darauf, wie viel Zucker Sie täglich zu sich nehmen: Schaffen Sie einen zuckerfreien Tag pro Woche? Oder haben Sie Lust, mal eine ganze Woche bewusst auf Zucker zu verzichten, um zu spüren, wie sich Ihr Körper dabei fühlt? Schaffen Sie ein Bewusstsein für Ihr Essen und setzen Sie sich Ziele.

Schon kleine Änderungen im Alltag können große positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben und helfen, langfristig gesund zu bleiben.

VielSpaß!

Weitere Informationen und Links