

Tipps Ernährung & drum rum

① Tagesstruktur

Beginnen Sie mit einem gemeinsamen Frühstück 

Zwischendurch einen kleinen Snack bestehend aus Obst oder Gemüse

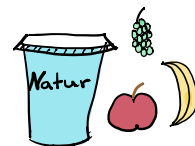
Gemeinsames Mittagessen

Lassen Sie die Kinder beim Kochen helfen:

- Gemüse schneiden
- Kartoffeln schälen
- Tisch decken

Als Nachtisch z.B. eine Süßigkeit, ein Eis o.ä.

(Alle 2 Tage durch z.B. Obstsalat oder Obst mit Naturjoghurt austauschen)



Gemeinsames Abendessen

- Sammeln Sie alle Smartphones ein und legen Sie die an die Seite. Lassen Sie sich beim Essen Zeit.



2

Genug trinken



- Am besten eignen sich Wasser, ungesüßter Tee und Saftsorten
- Auf zuckerhaltige Getränke sollte verzichtet werden

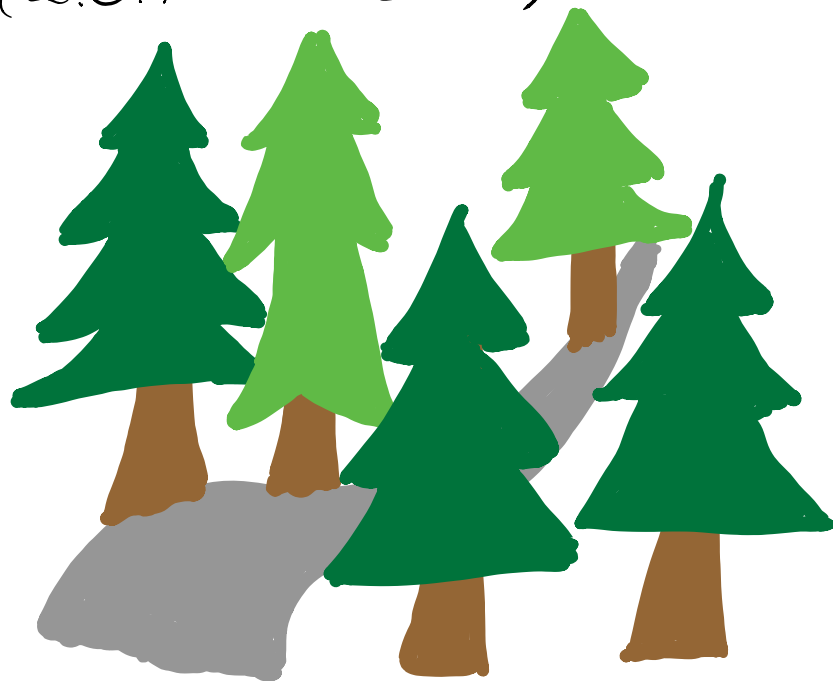


③

Bewegung



- Spazieren gehen
- Kleine Sprints einbauen
(1 Minute Sprint, 1 Minute langsam.
Immer abwechselnd)
- Wettbewerbe machen
- Parcours bauen (Drinnen oder
Draußen)
- Im Garten bewegen
- Sportvideos im Internet suchen
(z.B. Alba Berlin)



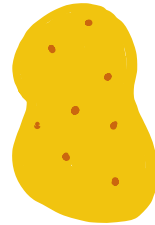
④ Gemeinsam Kochen & Backen

→ Planen Sie gemeinsam mit den Kindern die Mahlzeiten für die nächsten Tage

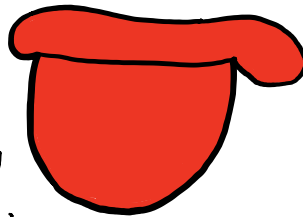
→ lassen Sie die Kinder mithelfen

z.B.: Kartoffeln schälen

- Eier trennen
- Gemüse schneiden
- Teig herstellen
- ...



⇒ Wenn das Essen vorher geplant wird, spart man auch Geld.



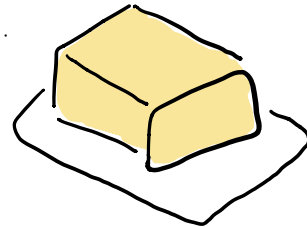
⑤ Food Experimente machen



→ Butter schütteln

- Kleines Gefäß mit Schraubverschluss
- Ca. zu 2/3 mit Sahne befüllen
- Schütteln, schütteln, schütteln bis ein klatschendes Geräusch entsteht
- Es muss so lange geschüttelt werden, bis ein Butterklumpen entsteht.
- Herausnehmen und mit Salz oder Gewürzen verarbeiten.

Dazu passt Brot.



→ Sinnesschulung

- Fühlkisten basteln oder alternativ blickdichte Einkaufstaschen nutzen.
- Mit verschiedenen Dingen füllen und die Kinder raten lassen.
(Augen z.B. mit einem Schal verbinden)
- Vers. Gewürze am Geruch erkennen lassen
- Vers. Dinge wie Nüsse, Reis, Pavane...

in kleine, blickdichte Behälter
füllen und die Kinder schütteln
lassen.

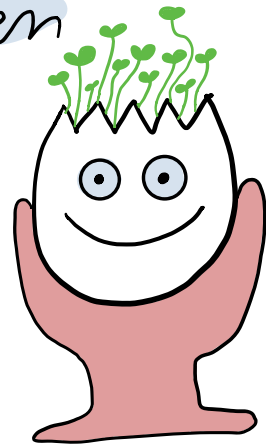
- Kleine Toffel mit verschiedenen
Sachen vorbereiten: Zucker, Salz,
Honig, Nuss-Nougat-Creme ...
od. Säfte

→ Mit verbundenen Augen
probieren lassen.

→ Samen anzüchten

Z.B. ein Kressei

- Rohes Ei am oberen
Rand vorsichtig köpfen
- Gut auswaschen und
die innere Haut entfernen
- Das Ei in einen Eierbecher
stellen (oder Eikarton) und
trocknen lassen
- Ein Wattepad vorsichtig auf den
Boden legen (eventuell klein schneiden)
- Kressesamen auf dem Wattepad
verteilen und anfeuchten
(Das Wattepad muss immer nass sein)
- An einen sonnigen Platz stellen
und warten.



⑥ Meal Prep

Können Sie keine gemeinsame Mahlzeit mit Ihren Kindern einnehmen aufgrund Ihrer Arbeitszeit?

Wie wäre es mit Meal prep?

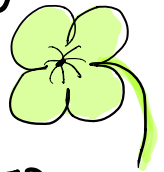
→ Bereiten Sie z.B. am Sonntag vers. Gerichte mit Nudeln, Reis etc. vor

→ Machen Sie morgens oder am Vorabend Snackboxen für die Kinder fertig.

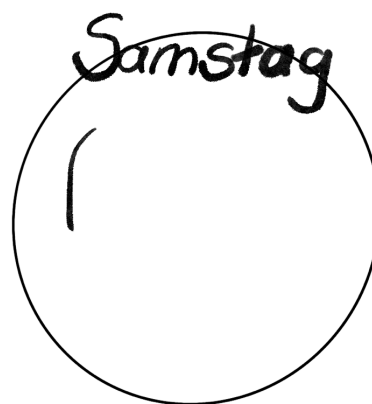
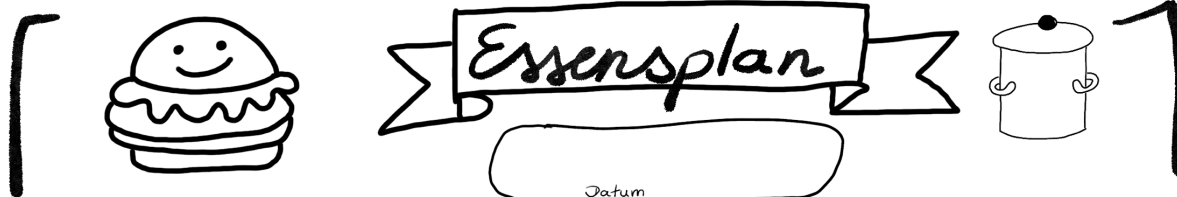


→ Lassen Sie die Kinder mitentscheiden und helfen

→ Im Internet gibt es viele Tipps und Rezepte.

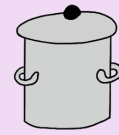


Viel Erfolg!!!





Essensplan



Datum

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

