

Tipps für Familien



Es gibt keine „Pille für jedes Übel“

Geben Sie Ihren Kindern keine verarbeiteten Lebensmittel

Kinder sollten nicht beim Einkaufen dabei sein (spätestens ab dem Kindergartenalter; siehe Süßigkeitenregale auf Kinderhöhe an der Kasse des Supermarktes usw.)

Geben Sie Ihren Kindern möglichst wenig Süßigkeiten (wenn schon, dann 1x täglich nach einer vollwertigen Mahlzeit), Trockenfrüchte/Früchte/Nüsse sind Alternativen.

Die meisten Lebensmittel sind am nahrhaftesten, wenn sie im natürlichen Zustand sind (möglichst roh, oder nur kurz gegart).

Verwenden Sie möglichst frische Bio-Produkte oder alternativ Erzeugnisse aus Hofläden, wo Sie wissen, dass keine Pestizide, Antibiotika oder Hormone eingesetzt werden.

Ernähren Sie Ihre Kinder so abwechslungsreich wie möglich.

Lassen Sie Ihre Kinder alle Gemüsearten roh probieren, wenn wenige Gemüsearten vorübergehend nicht gemocht werden, ist das nicht schlimm.

Geben Sie nur Wasser zum Trinken, gesüßtes Trinken (auch Apfelsaft verdünnt) erzeugt nur die Vorliebe für Süßes!

Der Nährstoffbedarf an Eiweiß und Calcium wird auch, entgegen der gängigen Meinung ohne Milchprodukte gedeckt, wenn eine reichhaltige Gemüse-/Obsternahrung erfolgt.

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, erlauben Sie ihren Kindern kein gezuckertes wertloses Essen (z.B. Cornflakes, Smacks etc.).

Ihre Kinder sollte mindestens 1 Stunde täglich an der frischen Luft sein (unabhängig vom Wetter!). Es gibt kein schlechtes Wetter, nur ungeeignete Kleidung!

Melden Sie Ihre Kindern so früh wie möglich im Sportverein an.

