

FAMILIENKOST



MIT SPASS UND FREUDE ESSEN

Merksprüche

Manche Sätze merkt man sich sein ganzes Leben lang – vor allem, wenn sie sich reimen und kindgerecht sind. Das kannst du nutzen, um deinem Kleinkind spielerisch ausgewogene Ernährung beizubringen.

Merksprüche für dein Kind



Diese Sprüche kannst du gemeinsam mit deinem Kind ausprobieren:

GEMÜSE, OBST – KUNTERBUNT, AB DAMIT IN DEN MUND.

Esst täglich Gemüse und Obst in jeder Farbe, Form und Größe. 3 Händevoll Gemüse und 2 Händevoll Obst sind eine gute Menge.

PIEP, PIEP, PIEP, KÖRNER MACHEN APPETIT

Brot, Brötchen und Teigwaren? Nehmt Vollkorn! Das macht länger satt und enthält wertvolle Inhaltsstoffe.

FLEISCH UND FISCH, NICHT TÄGLICH AUF DEN TISCH

Fleisch und Fisch sollten sich abwechseln. Beides kann auch durch Bohnen, Erbsen oder Linsen ersetzt werden.

W WIE WASSER, T WIE TEE, SAGT DIE SCHLAUE TRINKEFEE

Durst? Wasser ist optimal. Ungesüßter Tee bringt Abwechslung – wechselt die Sorten der Früchte- und Kräutertees ab.

Du hast einen eigenen Spruch? Schreib ihn gern hier auf:
