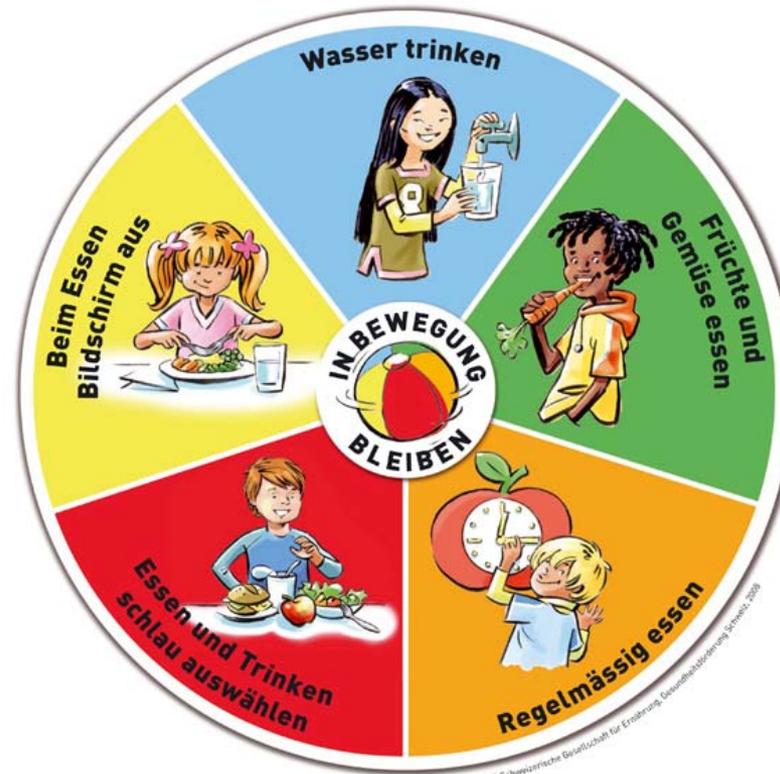


# Ernährungsscheibe

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione

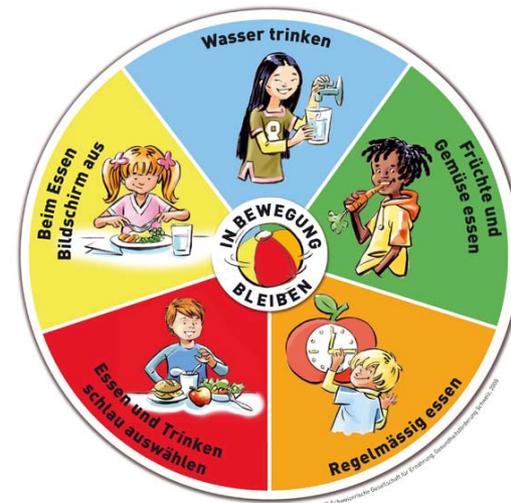
# Ernährungsscheibe

## Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe

- ausgewogen essen und trinken
- viel bewegen
- ... zudem ausreichend schlafen...

### Nutzen:

- Entwicklung fördern
- Gesundheit erhalten
- Leistungsfähigkeit unterstützen

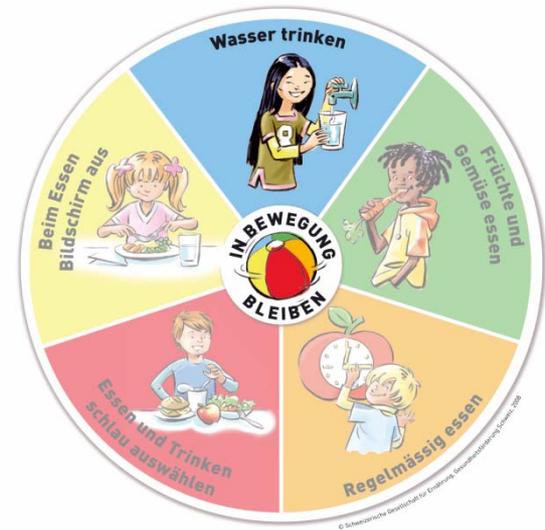


# Wasser trinken

---

Von Wasser kannst du nie genug kriegen:  
Trinke zu jeder Mahlzeit und auch  
zwischen durch davon.

Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk:  
Es ist besser und erfrischender als  
gesüsste Getränke.



# Wasser trinken

---

## Tipp:

- Wasser zu den Mahlzeiten bereit stellen.
- Kind regelmässig auch zwischen den Mahlzeiten ans Wassertrinken erinnern.
- Beim Spielen und beim Sport Wasser mitgeben.
- Getränke selber mixen, damit Wasser nicht verleidet.

# Wasser trinken

---

## **Eistee selbstgemacht:**

- Früchtetee kochen
- noch heiss über ganz viele Eiswürfel
- direkt ins Glas giessen

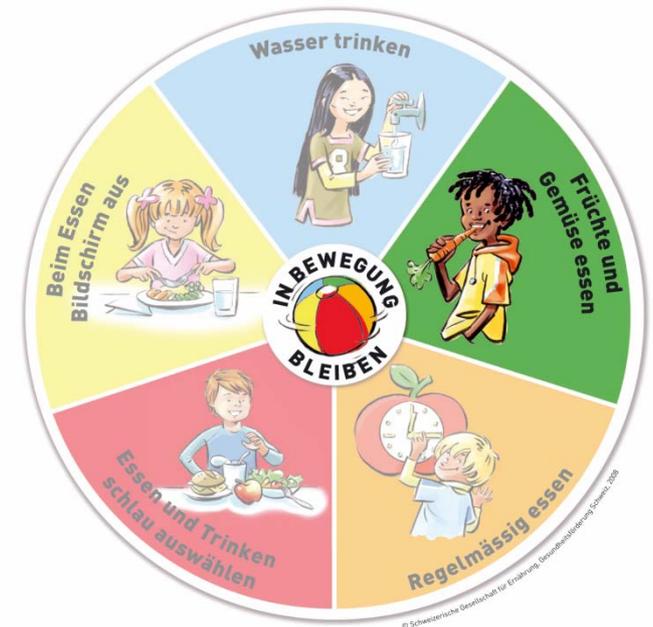
## **Eisteevariationen:**

- 2 Teile Früchtetee
- 1 Teil Apfel-, Orangen- oder Traubensaft
- mischen

# Früchte und Gemüse essen

Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse.

Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.



# Früchte und Gemüse essen

---

## Tipp:

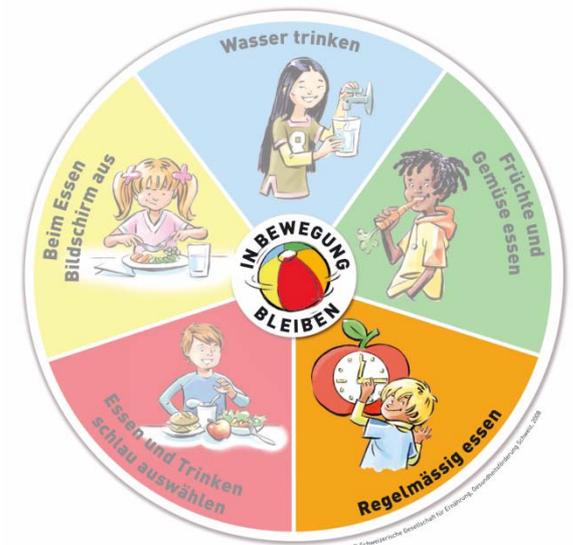
- Früchte als Zwischenmahlzeiten bereit stellen.
- Gemüse in unterschiedlicher Form zu den Mahlzeiten anbieten.
- Selber vormachen und Früchte und Gemüse essen ist wirkungsvoller als die Botschaft „Iss, es ist gut für deine Gesundheit“.

# Regelmässig essen und trinken

---

Ein guter Start in den Tag: Ein gesundes Frühstück gibt dir die Energie dazu.

Fit durch den ganzen Tag: Nimm regelmässige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.



# Regelmässig essen und trinken

---

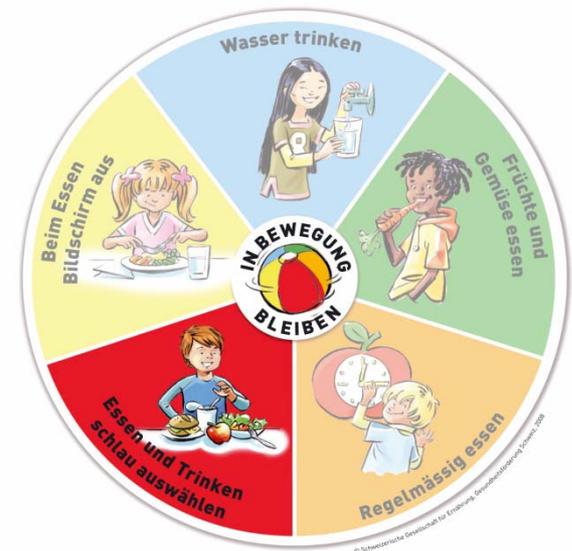
## Tipp:

- Regelmässige Mahlzeiten machen satter und leistungsfähiger, als wenn laufend zwischendurch Süsses und Fettiges gegessen wird.
- Das Frühstück und Znüni aufeinander abstimmen: Wer ein kleines Frühstück isst, nimmt ein grösseres Znüni mit.

# Essen und Trinken schlau auswählen

Entdecke das Angebot: Iss abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben.

Nimm es leichter. Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.



# Essen und Trinken schlau auswählen

---

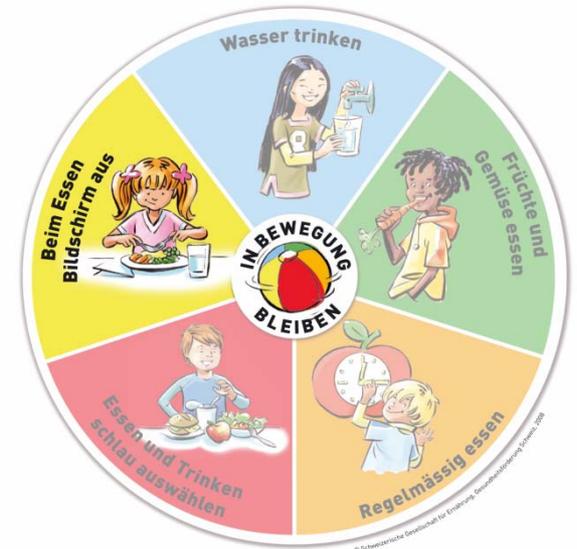
## Tipp:

- **Täglich viel:** Vollkorngetreide, Gemüse, Früchte sowie Wasser  
**Ebenfalls täglich, aber weniger:** Milch, Joghurt, Quark, Käse  
**Seltener:** Fleisch, Fisch, Eier, Tofu
- Unterstützen Sie Ihr Kind auf die Körpersignale zu achten.

# Beim Essen Bildschirm aus

Sei aktiv: Spielen, Basteln, Lesen, Sport treiben – kehre dem Bildschirm öfters den Rücken und unternimm etwas anderes, was dir Spass macht.

Iss nicht nebenbei: Nimm dir Zeit zum Essen – genieße es und mache gleichzeitig nichts anderes.



# Beim Essen Bildschirm aus

---

## Tipp:

- Geniessen Sie das Essen gemeinsam.
- Essen Sie und Ihre Kinder nicht vor dem Fernseher oder Computer.
- Motivieren Sie zu Aktivitäten ohne Bildschirm.

# ... weitere Informationen

---

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)