

## Vollwertige Ernährung für Kinder



Kinder befinden sich in einer körperlichen Wachstumsphase, in der sie zudem geistig stark gefordert werden. So benötigen sie für ihre körperliche und geistige Entwicklung, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie Stärkung der Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen.

**Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot an vollwertigen Lebensmitteln sollte Kindern so früh wie möglich zur Verfügung stehen.**

Dies hat zwei Gründe:

Zum einen enthält außer Muttermilch kein Lebensmittel alle notwendigen Nährstoffe, zum anderen wird mit einem breiten Lebensmittelangebot einer späteren einseitigen Ernährungsweise vorgebeugt.

Schließlich wird während der Kindheit das **Ernährungsverhalten wesentlich geprägt**, Geschmacksvorlieben und -abneigungen ausgebildet und insgesamt die Weichen für einen gesunden Lebensstil im späteren Erwachsenenalter gestellt. Dadurch kann der späteren Entstehung von ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, etc. vorgebeugt werden.

Ausführliche Informationen was und wieviel Kinder essen sollten, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie der Umgang mit Süßigkeiten idealerweise geregelt werden sollte finden Sie unserer Schulseite [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) unter der Rubrik Ernährung von Kindern und Jugendlichen.