

### Schlau & bewusst essen!



Körperliche und geistige Fitness können gezielt gefördert werden. Und das auf ganz natürliche Art und Weise, mit leckerem und gesunden Essen und Trinken. Nicht nur was wir essen, auch wann und wie oft hat wesentlichen Einfluss auf unsere geistiges und körperliches Leistungsvermögen. Und das ist speziell für aktive Kinder und Jugendliche wichtig!

Ziele der Ernährung im Kindes- und Jugendalter sind:

- Sicherung von Wachstum und Entwicklung,
- Vermeiden von Mangel,
- Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen

### Gesund genießen mit der Ernährungspyramide

Wer intelligent essen will, sollte besonders bei Vollkornprodukten...

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke: sehr sparsam!

