

English below

## **NEWSLETTER - Der Stadtelternrat informiert**

### **„Gesunde Ernährung“**

Liebe Eltern,

eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für das Wohlbefinden und die Entwicklung unserer Kinder.

#### **Warum ist gesunde Ernährung so wichtig?**

- **Wachstum und Entwicklung:** Die richtige Ernährung unterstützt das Wachstum und die Entwicklung der Kinder, stärkt das Immunsystem und sorgt für mehr Energie im Alltag.
- **Lernfähigkeit und Konzentration:** Eine ausgewogene Ernährung hilft den Kindern, sich besser zu konzentrieren und motiviert zu bleiben – wichtig für ihre Lernprozesse.

#### **Empfehlungen der WHO und des Bundesministeriums für Ernährung:**

- **Vielfältige Ernährung:** Täglicher Verzehr von Obst und Gemüse (mind. 5 Portionen), Vollkornprodukten (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot), hochwertigen Eiweißen (z. B. mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte) und gesunden Fetten (z. B. Avocados, Nüsse, pflanzliche Öle).
- **Begrenzung von Zucker und Salz:** Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke sollten vermieden werden (max. 10 % der täglichen Kalorien), ebenso Lebensmittel mit hohem Salzgehalt (max. 1 g Salz pro Lebensjahr).
- **Flüssigkeitszufuhr:** Hauptsächlich Wasser und ungesüßte Tees. Fruchtsäfte nur in begrenzten Mengen.
- **Mahlzeitenstruktur:** Drei Hauptmahlzeiten und 1-2 gesunde Snacks täglich. Kleine, nährstoffreiche Portionen.
- **Gesunde Essgewohnheiten:** Als Vorbild gesunde Lebensmittel vorleben, Mahlzeiten ohne Ablenkung einnehmen und regelmäßig neue Lebensmittel einführen.

Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass unsere Kinder gesunde Essgewohnheiten entwickeln, die sie ein Leben lang begleiten!

Vielen Dank für eure Unterstützung!

## ***NEWSLETTER - The City Parents' Council Updates***

### **"Healthy Nutrition"**

Dear Parents,

A balanced and healthy diet is an essential foundation for the well-being and development of our children.

#### **Why is healthy nutrition so important?**

- **Growth and Development:** Proper nutrition supports children's growth and development, strengthens the immune system, and provides more energy for everyday life.
- **Learning Ability and Concentration:** A balanced diet helps children concentrate better and stay motivated – essential for their learning processes.

#### **Recommendations from the WHO and the Federal Ministry of Food:**

- **Varied Diet:** Daily consumption of fruits and vegetables (at least 5 servings), whole grains (e.g., oats, whole grain bread), high-quality proteins (e.g., lean meat, fish, legumes), and healthy fats (e.g., avocados, nuts, plant oils).
- **Limiting Sugar and Salt:** Foods and drinks with added sugars should be avoided (max. 10% of daily calories), as well as foods with high salt content (max. 1 g of salt per year of age).
- **Hydration:** Mainly water and unsweetened teas. Fruit juices should only be consumed in limited amounts.
- **Meal Structure:** Three main meals and 1-2 healthy snacks daily. Small, nutrient-rich portions.
- **Healthy Eating Habits:** Act as a role model for healthy food, eat meals without distractions and regularly introduce new foods.

Together we can help our children develop healthy eating habits that will last a lifetime!

Thank you for your support!