

Bärenstarke Toolbox für Eltern & Kinder

GESUNDE & AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

HINTERGRUNDSINFOS:

Das Essverhalten wird maßgeblich im Elternhaus geprägt. Insbesondere in den ersten Lebensjahren orientieren sich die Kinder an ihren Eltern sowie an den Menschen im familiären Umfeld. Sie lernen primär aus Beobachtung. Und diese prägt sich viel mehr ein als Ermahnungen, Ge- oder Verbote. Wichtig ist daher, mit gutem Beispiel voran zu gehen. Wenn Eltern vielfältig und mit Freude essen und den Mut haben, "Neues" zu probieren, werden es die Kinder nachmachen.

BITTE BEACHTEN:

Auf die Qualität der Lebensmittel kommt es an!

LERNEFFEKTE

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt in erheblichem Maße dazu bei. Ein gesunder Körper ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines starken Selbst. Gesunde Ernährung gibt dem Körper Kraft und Ausdauer und damit auch körperliche und emotionale Leistungsfähigkeit. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit, ein Ökosystem. Wenn wir uns wohl fühlen, fließt die Energie. Die richtige Ernährung trägt somit zur gesamten inneren Ausgeglichenheit bei.

RESILIENZ ESSEN... WAS DEINE NERVEN STARK MACHT

- Omega-3-Fettsäuren steuern die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems und regulieren das Entzündungsgeschehen im Körper. Allein dadurch entlasten sie uns und reduzieren das Risiko, eine Depression oder ein Burnout-Syndrom zu entwickeln, z.B. in Fisch, Ölen, Nüssen, Soja
- Vitamin C: wichtig für Stoffwechsel und Immunsystem, z.B. in Sanddornbeeren, Hagebutten, Paprikaschoten, Brokkoli, schwarzen Johannisbeeren und Petersilie. Aber auch Zitrusfrüchte, Kiwis, Äpfel, Kohl, Spinat, Tomaten und sogar Kartoffeln
- Vitamin D: wichtig für Knochenstoffwechsel, z.B. in Speisepilzen, Eiern, fettreichen Seefisch
- Zink zur Stärkung der Abwehrkräfte, z.B. in Schweine- und Rindfleisch, Käse, Eiern, Milch Cashewnüsse,
- Selen: wichtig für Abwehrkräfte, z.B. in Paranüssen, Brokkoli, Zwiebeln, Spargel, Pilzen, Linsen