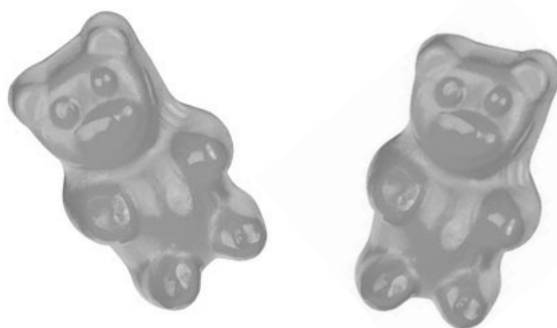


Wissen, was für den Körper gesund oder ungesund ist

- Erklären Sie Ihrem Kind beim Kochen oder Essen, warum eine Speise gesund ist und man davon viel essen kann und weshalb es von anderen Speisen nur wenig gibt. Milch zum Beispiel enthält Kalzium, das gibt starke Knochen. Gemüse und Früchte haben Vitamine drin, die dafür sorgen, dass der Körper gut funktioniert, Krankheiten abgewehrt werden können und man gut sieht. Nutella dagegen hat viel Zucker, der die Zähne kaputt macht, deshalb streicht man davon nur wenig auf das Brot. Finden Sie gemeinsam heraus, was nach Zucker schmeckt und wo es auch viel Zucker drin hat. Von zu viel fettigem Essen wird man dick, zum Beispiel wenn man ständig Chips isst. Reis, Mais und Brot hingegen geben Kraft. Und so weiter.

😊 Tipp: In der Schweiz ist vorgeschrieben, dass auf allen Lebensmittelpackungen genau steht, was alles in diesem Lebensmittel drin ist. Dabei wird das Lebensmittel mit dem höchsten Anteil zuerst aufgeführt, das mit dem geringsten Anteil zuletzt. Lesen Sie für eine Weile diese Angaben. Sie werden staunen, was in einigen Lebensmitteln alles drin ist, oder dass zum Beispiel Fruchtojoghurt oft mehr Zucker als Früchte enthält, ebenso Getreideriegel.

🔗 Internet: unter www.oeko-forum.ch/downloads/Lebensmittelzusatzstoffe.pdf finden Sie weitere Informationen zu den Stoffen, die in Lebensmitteln enthalten sind und unter www.codecheck.info können Sie den Namen eines beliebigen Produktes eingeben und erhalten detaillierte Angaben zu den Inhaltsstoffen, was diese genau sind und welche davon bedenklich sein können.



Fortsetzung: Wissen, was für den Körper gesund oder ungesund ist

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass der Körper sich im Schlaf erholt und für den nächsten Tag vorbereitet. Deshalb ist es wichtig, dass man genug schläft und nicht zu spät ins Bett geht. Da der Kinderkörper auch noch kräftig wachsen muss, braucht er mehr Schlaf als ein Erwachsener. Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt, wenn es genug geschlafen hat und wenn es nicht ausgeschlafen ist. Wie sieht jemand aus, der zu wenig geschlafen hat? Blass und er bekommt Augenringe.
- Erklären Sie Ihrem Kind, wenn Sie gerade einmal die Wäsche machen, dass man alle 3-4 Tage die Kleider wechseln sollte, die Unterwäsche sogar alle zwei Tage, weil die Kleider sonst schmutzig sind und zu stinken anfangen. Wenn es im Sommer sehr heiss ist und man stark schwitzt, muss das T-Shirt manchmal sogar schon nach einem Tag gewaschen werden.
- Sonnenbrand vermeiden. Was muss man bei starker Sonnenstrahlung tun? Einen Sonnenhut tragen, damit einem nicht schwindlig wird, möglichst im Schatten spielen und Sonnencreme einstreichen, wenn man länger an der Sonne ist.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass das Essen im Bauch (im Magen und im Darm) verdaut wird. Der Körper muss also das Essen in seine einzelnen Teile zerlegen, damit er es verwenden kann. Dafür benötigt der Bauch rund zwei Stunden nach einem grossen Essen, um dies zu erledigen. Deshalb sollte man den Bauch in dieser Zeit nicht mit neuem Essen stören und auch nicht zu anstrengende Dinge tun wie beispielsweise schwimmen gehen.