



Sie finden uns auch in Holzheim und auch auf den Wochenmärkten der Region

## Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche

### Kinder und Jugendliche haben spezielle Ernährungsbedürfnisse:

Eine Fehlernährung kann gesundheitlich negative Auswirkungen haben. Die "Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V." (DGE) informiert, dass in der Kinderernährung oft ein Mangel herrscht an:

**Folsäure** (enthalten in grünem Gemüse und Obst),

**Vitamin D** (Aufenthalt im Freien - Sonnenlicht),

**Calcium** (Milchprodukte),

**Jod** (wir verwenden in Wurst und Speisen jodiertes Speisesalz),

**Eisen** (Fleisch und Wurstwaren)

### Kleines Beispiel:

**1.** Feine Leberwurst auf Vollkornbrot + 1 Glas Orangensaft. Durch die Kombination von Eisen (in Leberwurst) mit Vitamin C (Orangensaft) erhöht sich die Eisenaufnahme im Körper beträchtlich. Wussten Sie? Tierisches Eisen wird vom Körper erheblich besser aufgenommen als pflanzliches.

**2.** Hackfleischgerichte (z. B. gefüllte Paprika m. Erbsen und/oder Reis). Die enthaltene Folsäure in Erbsen und

Paprika im Zusammenspiel mit dem im Hackfleisch enthaltenem Vitamin B12 bewirken eine rasche Entwicklung der roten Blutkörperchen und unterstützt so indirekt eine sichere Sauerstoffversorgung des Körpers.

### Selbstgemacht und bunt schmeckt's am Besten!

Lassen Sie die Kinder doch öfters mal mitkochen. Stellen Sie möglichst eine vielfältige Auswahl an Fleisch und Wurst, Gemüse, Obst und Salaten zur Verfügung und überlassen Sie den Kindern die Zusammenstellung.

Ganz automatisch wird dann z. B.

- die Pizza bunt und bunter und somit reichhaltiger an Vitaminen
- der Obstsalat selbst geschnippelt schmeckt viel leckerer.
- der eigens hergestellte Salat wird mit größerem Appetit gegessen.

### Regel Nr. 1:

Sparen Sie nicht mit

## LOB!



Platzmetzgerei  
**Kühle**

Hauptplatz 2  
89264 Weißenhorn  
Telefon: 07309 / 2459  
Telefax: 07309 / 41767

info@platzmetzger.de  
www.platzmetzger.de