

19/2010 | 16. November

Schwierige Esssituationen mit Kindern gut meistern

Zwei neue Informationsflyer für Eltern

(dge) „Nein, ich esse meine Suppe nicht!“, die Diskussion ums tägliche Essen wie sie die Geschichte des Suppen-Kaspars erzählt, kennen Eltern und Erzieher zur Genüge. Häufig sind die Erziehungsberechtigten ratlos und wissen nicht, wie sie dem Streit aus dem Weg gehen können. Aus diesem Grund hat das Projekt „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zwei neue Informationsflyer veröffentlicht, die Eltern einfache Strategien aufzeigen, schwierige Esssituationen mit ihren Sprößlingen zu meistern. Sie informieren über Aspekte der Ernährungsbildung im Familienalltag und zeigen Regeln zum maßvollen Umgang mit Süßem und Knabberereien auf. Auch pädagogische Fachkräfte profitieren von den Empfehlungen. Für Tageseinrichtungen sind die Informationsflyer ein ideales Medium zur Weitergabe an die Eltern.

Flyer „Ernährungsbildung in der Familie“

Ernährungsgewohnheiten werden in den ersten Lebensjahren geprägt und ein Leben lang beibehalten. Grundlage bilden Erfahrungen rund ums Essen und Trinken – erst in der Familie, dann auch in der Kindertagesstätte. Um ein gesundheitsförderndes Essverhalten entwickeln zu können, sind zum einen ein kindgerechtes Lebensmittelangebot und zum anderen eine angenehme Essatmosphäre Voraussetzung. Der Flyer „Ernährungsbildung in der Familie“ informiert über Ernährungs- und Geschmacksbildung und zeigt Wege auf, wie Kindern ein genussvolles Essen vorgelebt und täglich umgesetzt werden kann.

Flyer „Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss“

Ob Schokoriegel, Kekse, Chips oder Fruchtgummis – die Auswahl an Süßigkeiten und Knabberereien ist groß. Die meisten Kinder lieben sie. Gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Denn rigorose Verbote erhöhen meist nur den Reiz. Hilfreich ist es, klare Regeln für den Verzehr von Süßigkeiten und Knabberereien festzulegen. Der Flyer „Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss“ zeigt Taktiken für einen richtigen Umgang mit Süßem auf und gibt Beispiele für angemessene Portionsgrößen.

Die neuen Informationsflyer für Eltern „Ernährungsbildung in der Familie“ und „Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss“ umfassen jeweils 8 Seiten und können ab sofort unter der Artikel-Nr. 300104 (Ernährungsbildung) sowie 300105 (Naschen) kostenfrei zzgl. Versandkosten bestellt werden beim DGE-



Druckfähige Abbildungen erhalten Sie unter:

<http://www.dge.de/rd/ebildung/>
bzw.

<http://www.dge.de/rd/naschen/>

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

Medienservice, Tel.: 0228 9092626 Fax: 0228 9092610 <http://www.dge-medienservice.de>.

"FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas" ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und Teil des Nationalen Aktionsplans "IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung". Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Fragen zum Thema beantworten die Mitarbeiterinnen des Projektes Sonja Fahmy, Yvonne Dommermuth und Cordula Urban. Kontakt und Informationen unter: 0228/3776-860 und fitkid@dge.de

3 058 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de