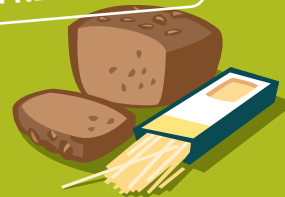


„Grüne Lebensmittel“ – sollten bevorzugt werden

FREIE FAHRT!



- Wasser
- Ungesüßter Kräuter- und Früchtetee
- Selbstgemachte Fruchtschorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft)
- Gemüsesäfte
- Schwarz- und Vollkornbrot
- Getreideflocken (Haferflocken)
- (Pell-) Kartoffeln
- (Vollkorn-) Nudeln
- (Vollkorn-) Reis
- Obst
- Gemüse
- Erbsen, Bohnen, Linsen
- Salat
- Tomatenmark

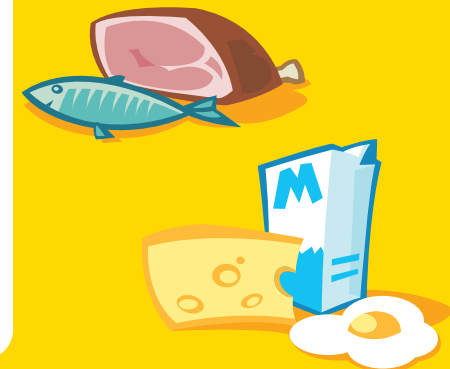


„Rote Lebensmittel“ – bitte nur selten

STOPP!



- Alle zuckerhaltigen „Kinderprodukte“ (z. B. Fruchtojoghurts, Schoko- und Milchriegel)
- Limos, Cola und Eistee
- Bonbons, Süßigkeiten, Eis
- Milkschokolade
- Müsliriegel
- Cornflakes
- Nuss-Nugat-Creme
- Margarine, Butter, Rapsöl
- Pommes Frites, Hamburger, Pizza
- Bratwurst, Brühwurst, Speck
- Fette Wurst (Salami, Leberwurst, Fleischwurst, Streichwurst, Aufschnitt)
- Fetter Käse (> 45 % Fett i. Tr.)
- Fischstäbchen
- Kuchen, Croissants
- Kartoffelchips
- Mayonnaise



Stundenplan/Wochenplan						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



Eine Initiative der Distrikte 1820 und 1860 in 2005/06

Nutzen Sie diesen Plan auch, um zum Beispiel die Ernährung und sportlichen Aktivitäten Ihres Kindes zu dokumentieren.

Mit freundlicher Unterstützung von



„Gelbe Lebensmittel“ – in Maßen gut

ACHTUNG!



- Milch und Milchprodukte (fettarm, 1,5 % Fett)
- Käse bis 45 % Fett i. Tr.
- Fleisch (2–3 x pro Woche)
- Fettarme Wurstsorten (roher, gekochter Schinken)
- Fisch (mind. 1 x pro Woche)
- Eier (max. 1–3 Stück pro Woche)
- Nüsse (max. eine Hand voll pro Woche)
- Weiß- und Toastbrot
- Laugengebäck, Käselaugenbrötchen
- Ketchup
- Marmelade