

## Mit dem richtigen Essen im Gepäck – für Kita und Schule –

Haben Sie dies auch schon mal erlebt? Sie haben Ihr Kind gefragt, was es gern zur Schule mitnehmen möchte und liebevoll eine Brotdose gefüllt. Nach der Schule liegt das Brot - jetzt etwas aufgeweicht - immer noch in der Dose und ihr Kind hat einen verdächtigen Schokokrümel am Mundwinkel kleben. Schwarzbrot mit Käse, geschnittene Möhren, Apfelschnitze: alles wird wieder mit nach Hause gebracht, verschenkt oder auf dem Nachhauseweg in den Mülleimer geworfen.

Dabei ist eine gute Nährstoffversorgung während der Schulzeit enorm wichtig. Konzentriert mitarbeiten, Leistungen bringen und sich wohl fühlen geht nur, wenn die Kinder regelmäßig wertvolle Lebensmittel und Getränke zu sich nehmen. Doch wie kommt die richtige Kombination von Nährstoffen in die „Brotdose“ und von dort in das Kind?

Der Pausensnack muss gut schmecken, ansprechend aussehen und manchmal kommt es nur auf die Verpackung an. Statt böse oder enttäuscht zu sein, versuchen Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen. Fragen Sie nach den Vorlieben und Wünschen, finden Sie gemeinsam Kompromisse und entdecken Neues zum Ausprobieren.

Sie suchen nach Ideen und Veränderungswünschen mit oder für Ihr Kind oder sich selbst? Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir zeigen Ihnen, welche Vielfalt in einer herkömmlichen „Brotdose“ stattfinden kann – das muss nämlich nicht immer Brot sein.

Ihre Alsterdorfer Ernährungsberaterinnen



Foto: unsplash

**Erschienen in der Alsterdorf-Zeitung im November 2018**