

FAMILIENKOST



MIT SPASS UND FREUDE ESSEN

## Merksprüche

Manche Sätze merkt man sich sein ganzes Leben lang – vor allem, wenn sie sich reimen und kindgerecht sind. Das kannst du nutzen, um deinem Kleinkind spielerisch ausgewogene Ernährung beizubringen.

# Merksprüche für dein Kind



Diese Sprüche kannst du gemeinsam mit deinem Kind ausprobieren:

## **GEMÜSE, OBST – KUNTERBUNT, AB DAMIT IN DEN MUND.**

Esst täglich Gemüse und Obst in jeder Farbe, Form und Größe. 3 Händevoll Gemüse und 2 Händevoll Obst sind eine gute Menge.

## **PIEP, PIEP, PIEP, KÖRNER MACHEN APPETIT**

Brot, Brötchen und Teigwaren? Nehmt Vollkorn! Das macht länger satt und enthält wertvolle Inhaltsstoffe.

## **FLEISCH UND FISCH, NICHT TÄGLICH AUF DEN TISCH**

Fleisch und Fisch sollten sich abwechseln. Beides kann auch durch Bohnen, Erbsen oder Linsen ersetzt werden.

## **W WIE WASSER, T WIE TEE, SAGT DIE SCHLAUE TRINKEFEE**

Durst? Wasser ist optimal. Ungesüßter Tee bringt Abwechslung – wechselt die Sorten der Früchte- und Kräutertees ab.

*Du hast einen eigenen Spruch? Schreib ihn gern hier auf:*

---

---

---