

Kindernahrung

I. Statistiken zeigen, dass bereits Kleinkinder falsch ernährt werden: Sie essen zu viel, zu süß, zu fett und zu salzreich. Man soll aber Kinder in den ersten Lebensjahren an die richtige Ernährungsweise gewöhnen.

II. Kalte und warme Mahlzeiten sollen sich ergänzen. Zwei Mahlzeiten am Tag sind kalte Mahlzeiten. Es können zum Beispiel Müsli und Milch sein. Man empfiehlt auch Gemüse, Obst, Butter, Käse, magere Wurstsorten. Solche kalten Mahlzeiten sind wichtig für die Kinder. Die warme Mahlzeit besteht hauptsächlich aus Kartoffeln, Reis oder Nudeln und Gemüse oder Salat. Dazu kommt an manchen Tagen eine kleine Portion Fleisch oder Fisch. Die Reihenfolge der Mahlzeiten richtet sich nach den Gewohnheiten in der Familie, zum Beispiel warme Mahlzeiten mittags oder abends.

III. Kinder sind auch beim Essen keine kleinen Erwachsenen. Das Essen soll man kindgerecht zubereiten und servieren. Und jedes Kind soll selbst entscheiden, wie viel es essen möchte.

IV. Kinder essen mit den Augen, deshalb soll man das Essen appetitlich anrichten. Auch Pausenbrote, die schon verpackt sind, schmecken den Kindern viel besser. Beim Essen sind angenehme, ruhige Umgebung und freundliche Atmosphäre wichtig. Ein Kind sollte auch nicht allein am Tisch sitzen.

V. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel für Kinder. Während der Körper wochenlang ganz ohne feste Nahrung auskommen kann, stirbt der Mensch schon nach zwei bis vier Tagen, wenn er keine Flüssigkeit bekommt. Je jünger ein Kind ist, desto schneller reagiert es auf wenig Flüssigkeit im Körper. An heißen Tagen, bei Sport und Spiel sollen Kinder noch mehr Flüssigkeit bekommen. Ideal für Kinder sind Leitungswasser, Mineralwasser sowie Früchtetee ohne Zucker. Fruchtsaftgetränke und Limonaden enthalten viel Zucker. Kaffee, starker Tee und Cola enthalten Koffein und sind deshalb für Kinder nicht geeignet.

VI. Kinder essen nicht an jedem Tag gleich viel. Es gibt Tage, an denen Kinder schlecht essen können. Das ist normal. **Auch ein Kind,... mehrere Tage deutlich mehr isst, wird dadurch nicht dick.**

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Kinder ...

- 1) sollten genug Flüssigkeit zu sich nehmen.
- 2) dürfen bei Sport und Spiel viel Limonade trinken.
- 3) können länger ohne Wasser leben.
- 4) brauchen manchmal Koffein.