



## **Ernährung und Trinken**

### **Folgen für Gesundheit und Psyche der Kinder**

Es ist entscheidend, dass Kinder alle wichtigen Nährstoffe erhalten, die sie für das Wachstum brauchen. Häufig essen Kinder zu viel, zu süß und zu fettig. Überall locken süße Snacks und Softdrinks für Zwischendurch. Das hat Folgen für ihre Gesundheit und für ihre Psyche. Übergewichtige Kinder sind anfälliger für Herz- und Kreislauferkrankungen und Diabetes. Sie werden oft gehänselt, fühlen sich dadurch ausgegrenzt und ziehen sich zurück. Um diese Entwicklung zu stoppen, sind gemeinsame Anstrengungen von Eltern und Pädagogen, Erzieherinnen und Erziehern notwendig.

In der Babaluga Chinderzone sorgen wir dafür, dass die Kinder auch zu den Zwischenmahlzeiten, saisongerechte frische Früchte oder rohes Gemüse vom Bauer und ballaststoffreiches vollwertiges Brot, Vollkornzwieback, Knäckebrot, Reiswaffeln u.s.w. erhalten.

### **Trinken zu jeder Gelegenheit!**

Zu den täglichen Mahlzeiten, aber auch zwischendurch, sollte ein Kind viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Wo immer es sich auch aufhält, darf ein Getränk nicht fehlen. Besonders beim Herumtoben und beim Sport hilft eine kleine Erinnerung seitens der Eltern und Erziehern dem Kind, das Trinken nicht zu vergessen.

Die empfohlene Trinkmenge für ein 2- bis 6-jähriges Kind liegt bei etwa einem drei viertel Liter Flüssigkeit pro Tag. Aber auch hier gilt: Jedes Kind ist anders. Schwankungen in der Trinkmenge sind normal und die aufgenommene Gesamtmenge ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Da Kinder reichlich trinken sollten, sind Getränke, die zu viel Zucker enthalten, eher zu vermeiden. Dazu gehören zum Beispiel Limonaden, gezuckerter Eistee, Fruchtsaftgetränke sowie Fruchtnektare.

### **Trinkwasser in der Babaluga Chinderzone - vitalisiert und energetisiert!**

In der Babaluga Chinderzone erhalten die Kinder Trinkwasser. Um unsere Trinkwasserqualität nachhaltig zu verbessern, haben wir einen Spezialfilter installiert. Unser Trinkwasser wird dadurch speziell reinigt, vitalisiert und energetisiert!