

① Frühstück

AUFTANKEN FÜR DEN TAG: Der ideale Morgen beginnt mit einem guten ausgewogenen Frühstück für Ihr Kind. Vollkornbrot, Müsli oder Haferbrei bieten den perfekten Start in den Tag. Am besten kombiniert mit Joghurt, Topfen, Hummus oder Eiern – für jeden ist was dabei! Dazu ein leckerer Kräuter Tee.

- Bio Honig Nuss Frühstück**
- Bio Mehrkorntoast**
- Bio Hummus Classic**

VORSICHT BEI ZUCKER

Zucker bewirkt einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels, der fällt jedoch nach einer halben Stunde wieder ab. **Die Folge:** Ihr Kind fühlt sich müder als zuvor und die Leistungsfähigkeit sinkt.



BRAINFOOD: DIE WEISHEIT MIT DEM LÖFFEL ESSEN!

Unsere Denkkzentrale umfasst nur etwa 2% unseres gesamten Körpergewichts, beansprucht aber 20% der Gesamtenergie! Es gibt Lebensmittel, die sich besonders günstig auf die Gehirnleistung auswirken. Je nach Zusammensetzung der Nahrung verändern sich Konzentrationsfähigkeit und geistige Leistung.

→ Studien zeigen, dass sich die Hirnleistung deutlich verbessern kann, wenn man statt zu Fast Food zu gesunden Snacks wie Nüssen und Äpfeln greift.



Viel Freude beim Probieren!



DAS WILL UNSER GEHIRN:

Mit Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren läuft alles wie geschmiert! Denk- und Lernleistung, sowie auch gute Laune und Gefühle werden bei ihrem Kind positiv angeregt. Optimal sind: Fische, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse **aus Bioanbau.**

② Die leichte Jause

POWER FÜR DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT:

Unser Gehirn ist komplex, so will es auch ernährt werden! Für mehr Power bei der Konzentrationsfähigkeit sorgen Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Nüsse. Finger weg von süßen Riegeln, Schokolade und Plundergebäck.

- Bio Kinder Jausenäpfel**
- Bio Nuss Mix**
- Bio Früchteriegel**



Unser Gehirn ist komplex – so will es auch ernährt werden!



③ Mittagessen

REICHLICH EIWEISS HÄLT

MUNTER: Die beste Kombination: Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, dazu Gemüse und Obst. Auf kleine Portionen achten! Zu Große belasten die Verdauung und Leistungsabfall ist die Folge.

- Bio Junge Erbsen**
- Bio Seesaibling**
- Bio Topfen**



④ Abendessen

MASSGESCHNEIDERT!

Während Eiweiß munter und aktiv macht, sind Gerichte mit wertvollen Kohlehydraten z.B. aus Bio-Nudeln, Reis oder Getreide ideal für alle, die Entspannung suchen. Zu viel Zucker am Abend sollte eher vermieden werden.

- Bio Fusilli**
- Bio Basmatireis**
- Bio Tellerlinsen**



Wenn Gedanken fließen: Nur durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr fühlen wir uns fit und konzentriert! Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken. Ideal sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte und ungesüßte Tees.

Tipps!

