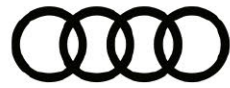


Audi BKK

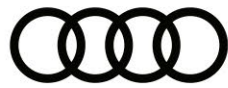


GESUNDE ERNÄHRUNG

Malbuch



Audi BKK



Liebe Eltern,

gerade für die Kleinen ist eine gesunde Ernährung von großer Bedeutung. Denn sie unterstützt das Wachstum sowie die Entwicklung Ihres Kindes maßgeblich, stärkt sein Immunsystem und beugt Mangelzuständen sowie ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes vor. Daher ist es wichtig, Ihr Kind frühestmöglich an die leckere Vielfalt gesunder Lebensmittel heranzuführen. Es profitiert körperlich wie geistig und erhält gleichzeitig einen Grundstein für die Zukunft: Denn in den ersten zehn Lebensjahren lernen Kinder das Ernährungsverhalten, das die Basis für ihre lebenslangen Essgewohnheiten bildet.

Um Kindern Obst, Gemüse & Co. schmackhaft zu machen, ist vor allem eine Zutat wichtig: jede Menge Spaß. Je unbeschwerter sie die Welt der gesunden Lebensmittel entdecken können, umso leichter können sie sich dafür begeistern. Ein Malbuch ist dafür wie gemacht. Auf spielerische Weise erhält Ihr Kind Einblick in die große Vielfalt gesunder Lebensmittel und lernt, was für eine gesunde Ernährung wichtig ist. Ein vertrauter Umgang mit wertvollen Lebensmitteln stellt sich somit ganz natürlich ein.

**Wir wünschen viel Freude
beim Malen und Entdecken!**

Ihre Audi BKK

Audi BKK

Postfach 10 01 60

85001 Ingolstadt

www.audibkk.de



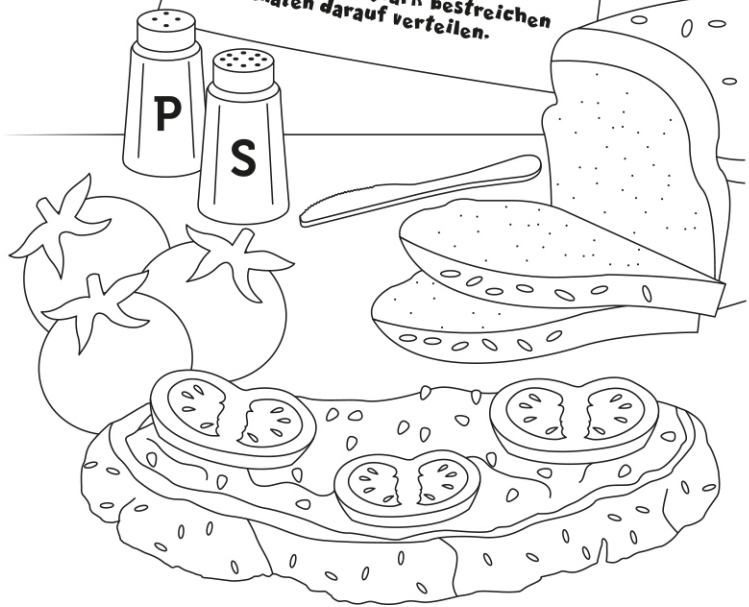
REZEPT:

- Zutaten:**
- Dinkelvollkornbrot
 - Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, ...)
 - Quark
 - Milch
 - Tomaten
 - Salz
 - Pfeffer

**DINKELBROT
MIT QUARK
UND TOMATE**

REZEPT:

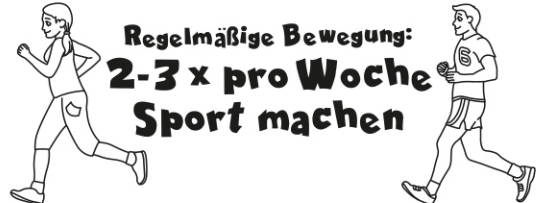
Zubereitung:
Quark mit Kräutern nach Belieben würzen und mit einem Schluck Milch gut vermischen. Auch mit Salz und Pfeffer würzen.
Tomaten in Scheiben schneiden.
Brotscheibe mit Quark bestreichen und Tomaten darauf verteilen.



**Kindgerechte
Ernährungspyramide**



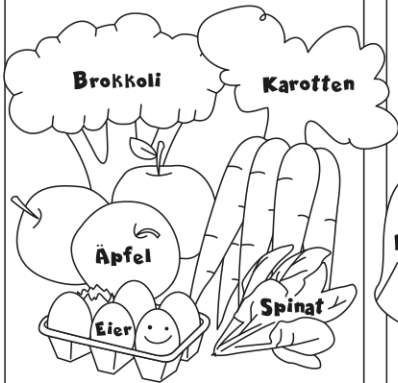
mind. 1,5l täglich
(trinksaftreich Wasser)



**Regelmäßige Bewegung:
2-3 x pro Woche
Sport machen**

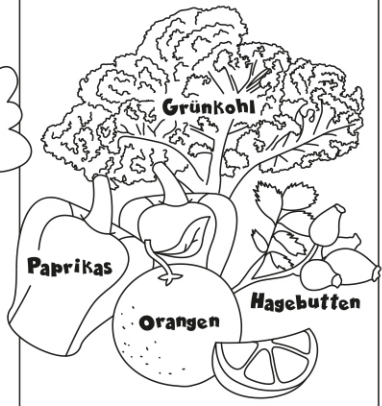
Vitamin A

gut für: Immunsystem, Augen, Wachstum



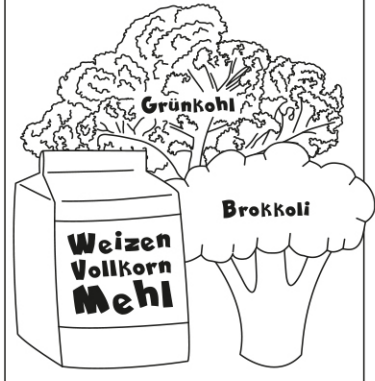
Vitamin C

gut für: Abwehrkräfte



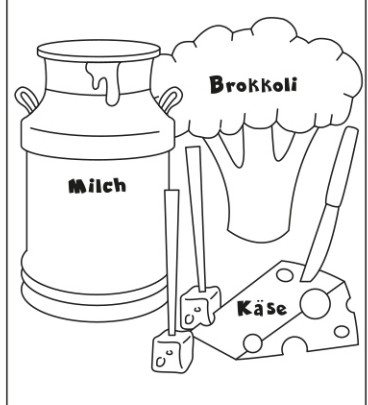
Vitamin B2

gut für: Nerven, Verdauung



Calcium

gut für: Knochen, Zähne



**Darum sind
Tomaten
Supergemüse:**



1. Als Allrounder schmeckt sie zu (fast) jedem Gericht!
2. Reich an Vitaminen, Mineralien und Fruchtsäuren!
3. Enthält Lycopin, welches den Cholesterinspiegel senkt!

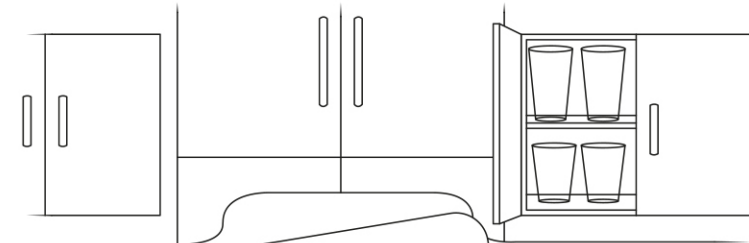
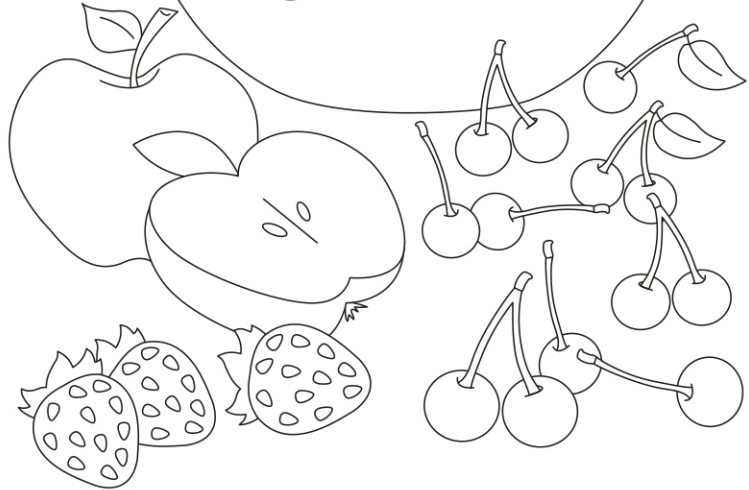
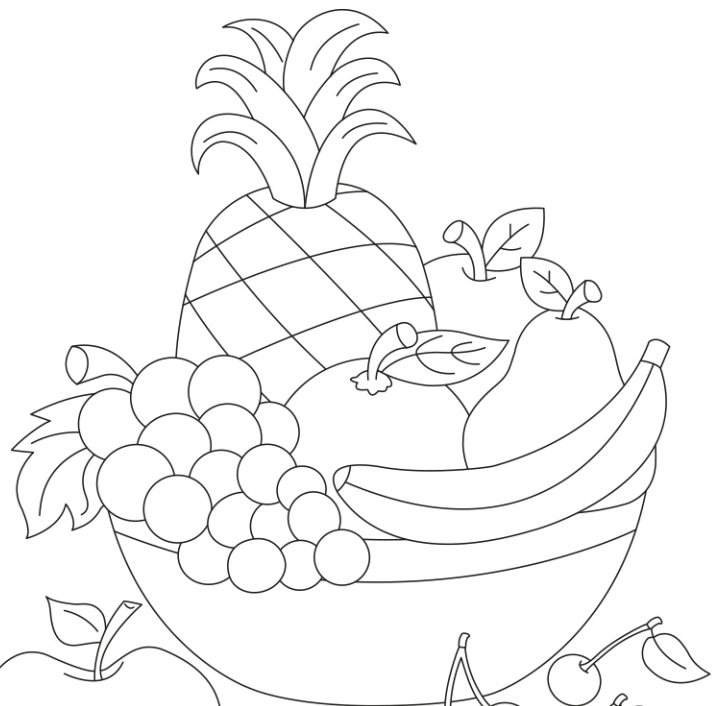
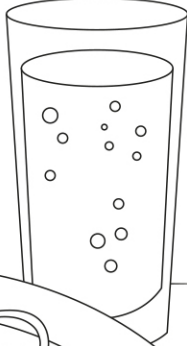
GESUNDE VOLLKORN- SPAGHETTI

REZEPT:

Zubereitung:
Zwiebel schälen und fein würfeln.
Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen,
Zwiebeln darin kurz anbraten.
Hackfleisch zugeben, kräftig anbraten,
mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
Tomaten hinzufügen und köcheln lassen.

Nudeln kochen und zusammen mit der
Sauce servieren.

- REZEPT:**
- Zutaten:**
- Zwiebeln
 - Hackfleisch vom Rind
 - Vollkornnudeln
 - passierte Tomaten
 - Paprikagewürz
 - Salz
 - Pfeffer

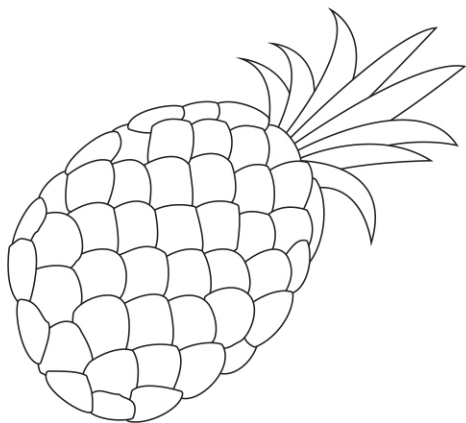


Am Tag ist es wichtig,
dass wir ausreichend trinken!
Wasser, Tee und ungesüßte
Getränke sind dafür am besten!





WELCHER SCHATTEN PASST ZUR ANANAS?



1



2



3



4



REZEPT:

- Zutaten:**
- Quark
 - Himbeeren (TK oder frisch)
 - Chia-Samen
 - Milch
- TIPP:**
Geht auch mit Kirschen oder Erdbeeren

Zubereitung:
Die Himbeeren mitsamt dem Quark und den Chia-Samen in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige, pinke Masse entsteht.

Einen Schluck Milch hinzugeben damit die Masse nicht zu dick ist. Gerne kann man den Quark zum Schluss noch mit ganzen Früchten dekorieren.

GESUNDER HIMBEER-QUARK

