

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für Wachstum und Wohlbefinden. Kinder brauchen Energie, um zu spielen, zu lernen und die Welt zu entdecken. Gesund zu essen bedeutet jedoch weit mehr als „richtig“ oder „falsch“ – es steht für Freude, Neugier und echten Genuss.

Was ist TigerKids Ernährung?

Mit *TigerKids Ernährung* gehen die Kinder auf eine Entdeckungsreise durch die bunte Welt der Lebensmittel – von Getränken über Obst und Gemüse bis zu Getreide, Milchprodukten und Fetten. Durch Quizze, Spiele und kleine Experimente wird Neugier geweckt und ein Gefühl dafür vermittelt, was gesunde Ernährung ausmacht.

Beim Zubereiten von kleinen Kostproben dürfen die Kinder selbst mithelfen und sammeln beim anschließenden Probieren eigene Erfahrungen. Sie entdecken, was ihnen schmeckt (und was vielleicht nicht) und lernen die verschiedenen Seiten des Geschmacks kennen.

IDEEN FÜR ZUHAUSE

Mit diesen einfachen Ideen können Sie gesunde Ernährung spielerisch in den Familienalltag integrieren:

- **Farben-Challenge:** Essen Sie gemeinsam jeden Tag drei verschiedenfarbige Lebensmittel.
- **Snack-Tiere gestalten:** Legen Sie aus Obst oder Gemüse kleine Tiere oder lustige Gesichter.
- **saisonal probieren:** Wählen Sie jede Woche ein saisonales Obst oder Gemüse aus dem TigerKids-Saisonkalender.
- **Smoothie-Tag:** Jede*r wählt eine Zutat – gemeinsam wird alles gemixt und probiert!



Mit gesunden Grüßen,
Ihr TigerKids-Team

INFO

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betont, dass eine vielfältige, „bunte“ Ernährung gesund ist!

BITTE INFOMIEREN SIE DIE PÄDAGOGISCHEN FACHKRÄFTE ÜBER ALLERGIEN UND UN-VERTRÄGLICHKEITEN - SOFERN VORHANDEN.



TigerKids-Familienidee: Eltern-Kind-Küche

Probieren Sie ein Rezept aus unserem *TigerKids-Kochbuch* aus – eine kleine Auswahl finden Sie über den QR-Code.



TigerKids-Familiennewsletter

Erhalten Sie alle zwei Monate neue Anregungen zu Bewegung, Ernährung, Entspannung, Resilienz und Hygiene – alltagstauglich und leicht umzusetzen.