

The logo for Demeter features the word "demeter" in a white, lowercase, rounded sans-serif font. The text is set against a solid orange rectangular background. Below the orange rectangle is a dark green, brush-stroke-like horizontal line that tapers at both ends.

demeter

[bit.ly/michaelaslesertreff6](http://bit.ly/michaelaslesertreff6)

# Wissenswertes

## Wissenswertes

### Wie gelingt gesunde Familienküche?

Die gesunde Familienküche umzusetzen, ist nicht immer leicht. Vor allem für Sie als Eltern bedeutet das, eine Herausforderung zu meistern. Kinder essen bekanntlich genau das, was ihnen vorgelebt wird. Aus diesem Grund sollten Sie als Eltern das gute Beispiel in der Familie sein.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spiegelt sich in verschiedenen Aspekten wieder. Nicht nur Gemüse und Obst gehören mit zu dieser Ernährungsweise, sondern auch Fleisch, Milchprodukte und selbst Zucker. Natürlich nicht in Massen.

Doch wie kann sie umgesetzt werden, die gesunde und ausgewogene Familienküche? Es ist im Grunde einfach. Als Eltern bestimmen Sie, was auf dem Tisch gelangt. Sie sollten Ihre Mahlzeiten also so gestalten, dass Ihre Kinder wichtige Nährstoffe von alleine aufnehmen. Achten Sie auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Fetten, Zucker und anderen Bestandteilen der Nahrung, um kindergerechte Ernährung zu gewährleisten.

Alleine machen? In diesem Falle sprechen wir von weniger Fertigprodukten und mehr Eigenproduktion. Eis, Süßspeisen, Pfannengerichte und viele weitere Mahlzeiten lassen sich auch mit wenig Zeitaufwand einfach selber gesund herstellen. Wir haben Ihnen dafür die wichtigsten Rezepte rund um die Familienküche zusammengetragen und helfen Ihnen, die zahlreichen Angebote

umzusetzen.

## **Fett, Zucker & Co**

Zucker und Fett sind zwei Aspekte, die jeder in seinem Leben auf gewisse Weise abschaffen sollte. Bevor Sie nun aber alle Zuckersorten und Fette verbannen, sollten Sie sich darüber informieren. Denn Fette sind Geschmacksträger und Zucker gilt als Energielieferant. Doch warum sollte man es dann aus dem Speiseplan entfernen? Weil beide Bestandteile nicht nur ein Suchtverhalten auslösen, sondern auch schädlich sind.

Fette gehören neben den Kohlenhydraten und den Eiweißen mit zu den drei Grundbausteinen der Ernährung. Die Fette im Körper haben ganz unterschiedliche Funktionen. Unter unseren Füßen beispielsweise dient das eigene Körperfett

der Polsterung. An der Haut oder besser gesagt unter der Haut dient es als Wärmedämmung. Zusätzlich gilt Fett als Energielieferant. Nimmt man jedoch die falschen Fette zu sich, kann das nicht nur zu einer Überfettung führen, sondern auch zu körperlichen Erkrankungen. Es gilt also, die gesunden Fette von den schlechten Fetten zu trennen.

Gute Fette, die in Nüssen oder auch pflanzlichen Stoffen vorkommen, sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Diese liefern dem Körper die Fettsäuren, die man für einen gesunden Organismus braucht. Sie dienen beispielsweise beim Aufbau der Körperzellen.

Schlechte Fette sind oftmals in tierischen Bestandteilen enthalten. Sie liefern dem Körper keine wichtigen Fettsäuren, sondern