

Gut essen während der Quarantäne-Zeit



Edulias Tipps die gesunde Ernährung während der Zeit in Quarantäne einfacher zu gestalten.



Reichlich Obst und Gemüse essen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

In diesen Zeiten kann es schwierig sein, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Es ist jedoch schon viel erreicht, wenn man ausreichend Obst und Gemüse zu sich nimmt. Haltbares Obst und Gemüse sind eine gute Alternative, wenn es nicht möglich ist, oft in den Supermarkt zu gehen.

1



Gesundes Naschen attraktiv machen

Einfache Strategien, wie z.B. Obst und Gemüse in lustige Formen und Figuren zu schneiden, können die Ernährungsgewohnheiten Ihres Kindes positiv beeinflussen.

2



Zusammen kochen und essen

Kochaktivitäten schärfen die Feinmotorik und die Sinne ihrer Kinder. Sie bauen dabei ein besseres Wissen über Zutaten auf, was sie dazu ermutigen kann, neue Lebensmittel zu probieren. Gemeinsames Essen mit der Familie kann das allgemeine Wohlbefinden sowie die sprachlichen und schulischen Leistungen von Kindern verbessern.

3



Mit dem Essen spielen - für Jung und Alt

Kinder, die mit ihrem Essen durch spielerische Aktivitäten interagieren, lernen nicht nur mehr darüber, was sich auf ihrem Teller befindet, sondern werden auch dazu ermutigt neue Lebensmittel zu probieren.

4



Mehr über Essen lernen

Mit Hilfe verschiedener Online-Tools können Kinder auf spielerische Weise Wissenwertes über Ernährung lernen.

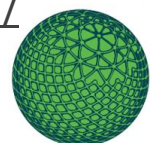
5

Beispiele sind auf unserer Webseite zu finden: <https://edulia.eu/>



Dieses Projekt wurde aus dem Forschungs- und Innovationsprogramm „Horizont 2020“ der Europäischen Union im Rahmen der Marie-Sklódowska-Curie-Finanzhilfvereinbarung Nr. 764985 finanziert.

Die Grafiken sind eine Darstellung nach ©2019 [Mirror AI](https://www.mirrorai.com/)



EDULIA