

# Liebe Eltern,



Haben Sie auch einen kleinen Gemüseuffel oder eine unersättliche Naschkatze zu Hause? Verlangt Ihr Kind von Ihnen immer nur Spaghetti, Pommes oder Pizza?

Dann geht es Ihnen wie vielen Eltern. Der gut gefüllte Kühlschrank, Fertigsnacks, die süßen Regale im Supermarkt und großzügige Regeln machen aus Kindern am Familientisch oft kleine Tyrannen. Sie wollen nur das essen, was sie kennen – und das tut ihnen nicht immer gut. Denn Kinder brauchen eine vielseitige Ernährung aus gängigen, ganz normalen Lebensmitteln, um gut zu gedeihen.

Aber mit Verboten kommen Sie nicht weiter – das geht wahrscheinlich allen Eltern, Lehrern und Erziehern so. Ein gutes Vorbild dagegen kann schon ein bisschen bewegen. Auch klare Regeln in der Familie machen Ihnen das Leben leichter.

Aber noch viel wichtiger ist es, die Kinder auf den guten Geschmack zu bringen, ihr Urteil über Lebensmittel und Gerichte zu trainieren. Sie sollten den Zusammenhang zwischen dem, was sie essen und ihrem Körper kennen lernen. Sie sollten wissen, woher Lebensmittel kommen und was in ihnen enthalten ist. Dies alles versuchen wir zu vermitteln. Dabei brauchen wir Ihre Unterstützung.

**Wir laden Sie ein zu einer Informationsveranstaltung**

Thema: .....

Wann: .....

Wo: .....

Name: .....

Ich kann kommen

Ich kann nicht kommen

Datum: ..... Unterschrift: .....