

Die DAK informiert



Abgeguckt - Eltern sind Vorbilder, wenn es ums Essen geht

Pommes, Pizza, Limonade - der Speiseplan vieler Kinder besteht vor allem aus Fett und Zucker. Die Folgen sind fatal: Jedes fünfte Kind in Deutschland ist zu dick - Tendenz steigend. Was schon vor Jahren noch als Amerika-typisch belächelt wurde, hat Europa und auch Deutschland längst erreicht. Dabei sind Kinder für eine gesunde Ernährung durchaus empfänglich, sagt die DAK. Eltern nehmen dabei eine besondere Rolle ein. Sie können ihrem Nachwuchs gute Vorbilder sein.

Gesundes Essen will gelernt sein. Sicher haben Erwachsene immer noch die Möglichkeit, ihren Speiseplan zu überdenken. Doch der Grundstock unseres Essverhaltens wird in der Kindheit gelegt und ändert sich danach kaum. Vorlieben oder Abneigung für bestimmte Lebensmittel begleiten uns bis ins hohe Alter. Es ist vor allem das Verhalten der Eltern, das Kinder beim Essen nachahmen. Wenn sich die Eltern ausgewogen und vielseitig ernähren und aufhören zu essen, wenn sie satt sind, dann ist das für die Kinder Normalität. Sie übernehmen das Verhalten erst einmal, vor allem, wenn sie noch klein sind. Der Satz "Iss deinen Teller leer!" ist deshalb keine optimale Erziehungsmaßnahme. Kinder haben ein gutes Regulierungssystem und wissen selbst am besten, wann sie satt oder hungrig sind. Kleinere Portionen und Nachschlag bei Bedarf sind da wesentlich sinnvoller.

Die DAK bietet Hilfestellung an, wenn es um richtige Ernährung geht. Die Kasse bezuschusst Ernährungsprogramme und hat für adipöse Kinder ein spezielles Programm aufgesetzt. Mehr Infos dazu gibt es bei der DAK Wasserburg, Tel. 08071/9085-0 oder im Internet unter www.dak.de.

Gemeinde Edling

31. März 2007 Starkbierfest Edling

ab 19.00 Uhr

mit der Urtlgrabn Musi

im beheizten Festzelt
am Feuerwehrhaus

Schweinsbraten Gockel-Steckerlfisch

wir verlosen eine halbe Sau
und

Getränkegutscheine



GLASERMEISTERBETRIEB
Bahnhofstraße 17 · 83543 Rott am Inn
Telefon: 08039.1271 · Fax: 08039.4453

Reparaturservice · Ganzglasanlagen · Vitrinenbau
Spiegel · Glasischebe · Glasluren · Beschilderungen

Elektro-Fachmarkt STECHER Meisterbetrieb

Am Bahnhof 2 • 83512 Wasserburg
Tel. 08071/3064 • Fax 08071/40714

Ihr Elektrohaus mit dem freundlichen Service !

Vertrauen Sie auf unseren zuverlässigen
Kundendienst für TV, Radio- und Hifi-Geräte,
sowie für alle Haushaltsgeräte
durch unsere werksgeschulten Mitarbeiter !!!

Eines der unvergänglichen
Wahrzeichen Münchens.



*Laß Dir raten,
trinke SPATEN!*



Schlüsselfertiges Bauen &
Verleih und Montage von Fassaden-
Und Schutzgerüsten

83543 Rott am Inn – Voglberg 16

Tel. 08039/40 87 39

Fax 08039/ 40 87 41

Internet: www.lindauer-baubetreuung.de

e-mail: info@lindauer-baubetreuung.de