



**Kind SEIN**  
IN KUFSTEIN

**FIT mit  
VITAMINEN**

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH:

**kufstein**

Stadtwerke



Kufstein



Landwirtschaftskammer  
Tirol



# KIND SEIN in Kufstein ...

...ist eine Projektgruppe bestehend aus den Volksschuldirektorinnen und Lehrern, Vertretern der Stadt Kufstein und der Stadtwerke Kufstein.

Ziel ist es, Kinder im Volksschulalter in den verschiedenen Bereichen zu unterstützen und zu fördern. Derzeit wird besonderes Augenmerk auf das Thema „Gesunde Ernährung“ gelegt.

Für Kinder ist eine richtige Ernährung die Basis für Wachstum, Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ernährung hat daher auch einen fixen Platz in der Lebenswelt Schule. Wir unterstützen die Aktion „Fit mit Vitaminen“, bei der wir den Kindern während des gesamten Schuljahres kostenlos einen Apfel pro Tag zur Verfügung stellen. Als

weitere Maßnahme legen wir besonderen Wert auf unser Wasser als Lebenselixier. Kinder sollen motiviert werden, Wasser als natürliche Energiequelle und Getränk regelmäßig zu sich zu nehmen.

Um längerfristige positive Wirkungen zu erzielen, werden wir für die Eltern Informationsbroschüren und Vorträge anbieten.

Die Schulen werden im Unterricht mit speziellen Aktionen den Kindern das Thema Ernährung schmackhaft machen, ganz nach dem Motto: Fit mit Vitaminen und „Ich esse mich klug ...“.

## „Ich esse mich klug...“

### GUT GEFRÜHSTÜCKT IST HALB GELERNT

Das Frühstück ist für einen guten Start in den Schultag ganz besonders wichtig, da damit die über die Nacht geleerten Energiespeicher am Morgen wieder aufgefüllt werden. Dadurch sind bereits morgens Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gegeben.

### MEHRERE MAHLZEITEN

Für eine optimale Leistungsfähigkeit des Gehirns dienen mehrere kleine Mahlzeiten und beugen Müdigkeit vor.

### WASSER FÜRS GEHIRN

Viel Trinken fördert die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Außer Wasser eignen sich zusätzlich stark verdünnter Fruchtsaft, ungesüßter Tee oder Mineralwasser.

### WIFFZACKS

Damit das Gehirn gut funktioniert, braucht es einen bestimmten Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Diese befinden sich vor allem in ungesättigten Pflanzenölen (z.B. Rapsöl) und Fisch.

### APFEL ALS TREIBSTOFF FÜRS GEHIRN

Obst, Gemüse und Vollkorngetreide sind der beste Kraftstoff fürs Gehirn.

### KLUGE KÖPFE GREIFEN ZU TROCKENOBST

Trockenfrüchte wie etwa Marillen, Zwetschken und Feigen schmecken natürlich, sind eine gute Alternative zu Süßigkeiten, versorgen den Körper mit Zucker und enthalten zudem wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

FIT mit  
VITAMINEN





G'scheit g'sund.

Das Institut des Bundesministeriums für Gesundheit.



BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

**ODV**  
Österreichische Ökologische  
Dietary Association

www.odv.at