



AUSGABE 3

# Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

## „Naschen erlaubt?“ - Gesunde Alternativen in der Weihnachtszeit

- Genuss ohne Reue: clevere Snackideen für die Adventszeit

**Liebe Eltern,**

Weihnachten ist die Zeit der Düfte, der Leckereien – und der süßen Versuchungen. Kinder lieben Plätzchen, Schokolade und Lebkuchen. Doch wie gelingt ein genussvoller Advent, ohne dass Zucker und Fett Überhand nehmen? In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen, wie naschen mit Maß und Freude gelingt – mit gesunden Alternativen, kreativen Rezepten und kleinen Achtsamkeitsimpulsen für die festliche Zeit.



## Genuss ohne Reue - so geht's



Naschen muss nicht verboten sein – es darf bewusst und ausgewogen sein. Hier ein paar einfache Strategien.

- 🍫 Qualität statt Menge: Lieber ein Stück gute Schokolade als eine ganze Tüte Süßigkeiten
- 🕯️ Rituale schaffen: Gemeinsames Naschen bei Kerzenschein statt nebenbei
- 🧠 Achtsam genießen: Schmecken, riechen, kauen – statt hastig essen
- 👨‍🍳 Selbstgemacht ist besser: So wissen Sie, was drin ist – und Kinder können mithelfen!



## Kernige Weihnachtsrezepte



Kernige Weihnachtsrezepte:

- 1. Woche: Kinderleichte Karotten-Honigplätzchen
- 2. Woche: Kürbiskern-Walnuss-Lebkuchen
- 3. Woche: Außergewöhnliche Lisentaler

**Weihnachten mit Herz und Verstand – für gesunde Kinder und genussvolle Momente!**

## **Arbeitskreis Gesunde Ernährung**

Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Dingolfing-Landau

[www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de](http://www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de)



**Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;**

**KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;**

**LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;**

**BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat [https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium\\_node.html](https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html);**

**BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;**

**Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung**