

Beim Essen ist Abwechslung alles! Richtige, falsche oder gar verbotene Lebensmittel gibt es nicht. Wenn du weißt, wie viel du nimmst und wie du mixt, dann ist alles erlaubt! Um den optimalen Mix zu finden, ist die Ernährungspyramide eine ganz schlaue Hilfe! Dabei gilt: großes Feld reichlich genießen, kleines Feld sparsam verwenden, sonst kippt die Pyramide um.

Der Mix macht's!

Vorsicht, Fettnäpfchen!

- Fette und Öle
- reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, aber auch an Energie

Sparsam: maximal zwei bis drei Löffel am Tag (Erwachsene 40 g, Kinder 30 g)

Übrigens: Fett versteckt sich gern: z. B. in Kuchen, Keksen, Wurst, Nüssen, Chips oder Schokolade

Der süße Genuss!

- Süßigkeiten, fette Snacks, zuckerreiche Getränke wie Colagetränke und Limonade, salzige Knabberereien
- reich an Zucker und/oder Fett und damit auch an Energie; zu viel davon kann schnell dick machen und ist schlecht für die Zähne

Sparsam: einmal am Tag (nicht mehr als eine Handvoll)

Knochenstark!

- Milch, Käse, Joghurt, Quark
- reich an Eiweiß, Vitaminen und Kalzium, aber auch an Fett

Mäßig: zwei bis drei Portionen am Tag

Tierisch gut!

- Fleisch, Fisch und Eier
- reich an Eiweiß, Eisen, B-Vitaminen, Mineralstoffen, aber auch an Fett und Cholesterin

Mäßig: zwei bis drei kleine Portionen pro Woche

Kraftfutter!

- Brot, Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln
- reich an Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und fettarm

Reichlich: drei bis vier Portionen am Tag

Fitness durch Apfel, Karotte und Co.!

- Obst und Gemüse
- reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und Pflanzenstoffen, kaum Kalorien

Reichlich: mindestens fünf Portionen am Tag



Quelle: aid infodienst

Immer schön flüssig bleiben!

- Wasser, Früchte- und Kräutertee, mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte

Reichlich: mindestens 1,5 Liter am Tag

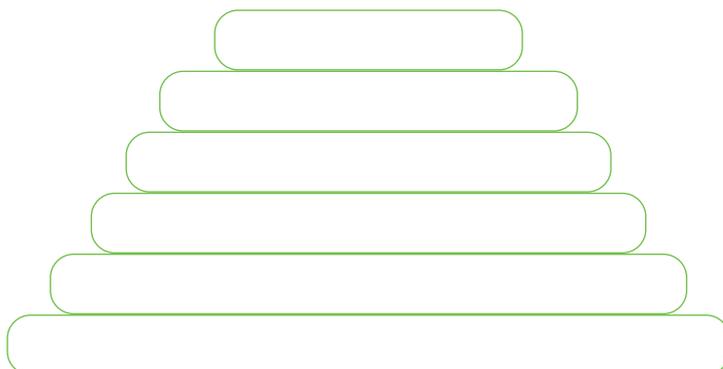


Knack die Nuss:

Wo haben folgende Lebensmittel in der Ernährungspyramide ihren Platz? Trage sie in die leeren Felder ein. Erläutere je nach Feld, wie viel man davon essen sollte.

Leitungswasser, Hähnchenkeule, Hagebuttentee, Melone, Vollkornbrot, Butter, Milch, Gurke, Frischkäse, Bohnen, Ei, Chips, Spaghetti, Forelle, Joghurt, Cola, Schokoriegel, Möhre, Reis, Tomate, Apfelsaftschorle

Ordne anschließend auch deine Lieblingspeise der entsprechenden Stufe zu und finde heraus, ob du sie reichlich, mäßig oder sparsam essen kannst.



Wann ist das Gewicht normal?

Bei dieser Frage hilft der sogenannte **Body-Mass-Index (BMI)**. Du wirst sehen, die Formel ist recht einfach und klappt fast auch ohne Mathe.

Und so geht's:

1. Körpergewicht (ohne Kleidung und Schuhe) notieren.
2. Körpergröße, z. B. mit einem Zollstock, messen.
3. Körpergewicht und Körpergröße in die BMI-Formel einsetzen und ausrechnen.
4. BMI-Wert nach Geschlecht und Alter in die unten stehenden Tabellen (Gewichts-Perzentilen) eintragen und Ergebnis auswerten.

Wichtig: Ob dein Gewicht „normal“ ist, bestimmen letzten Endes weder die Waage noch der Zollstock. Ein „normales“ Gewicht ist nicht an Zahlen gebunden – es hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab und vor allem von dir selbst. Entscheidend ist, dass du dich täglich viel bewegst, regelmäßig Sport treibst und ausgewogen isst.

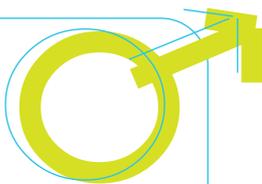


BMI-Formel

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)} \times \text{Körpergröße (in m)}}$$

Max

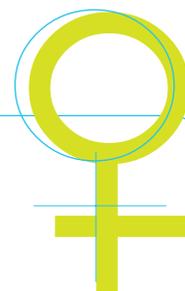
Alter: 14 Jahre
Größe: 1,70 m
Gewicht: 72 kg



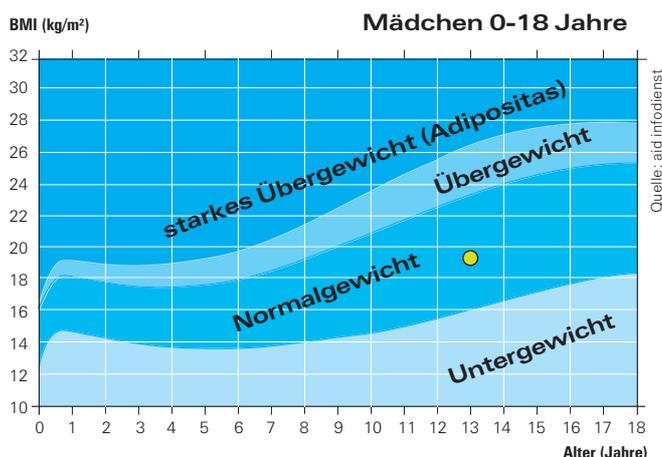
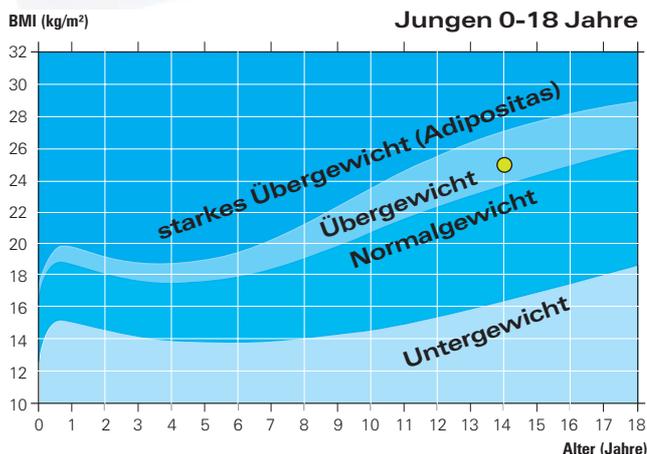
$$\text{BMI} = \frac{72 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = 24,9 \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

Kerstin

Alter: 13 Jahre
Größe: 1,57 m
Gewicht: 48 kg



$$\text{BMI} = \frac{48 \text{ kg}}{1,57 \text{ m} \times 1,57 \text{ m}} = 19,5 \text{ (kg/m}^2\text{)}$$



Knack die Nuss:

Berechne den BMI von Lena, Sophia und Sami. Werte das Ergebnis mit Hilfe der Tabellen (Gewichts-Perzentilen) aus. Welche Empfehlung gibst du den Dreien?

Lena, 14 Jahre, Größe: 1,71 m, Gewicht: 47 kg
Sophia, 12 Jahre, Größe: 1,63 m, Gewicht: 67 kg
Sami, 15 Jahre, Größe: 1,78 m, Gewicht: 69 kg

Einen Online-BMI-Rechner findest du unter: www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_mtp/bmi/bmi-rechner/rechner.php

Die fantastischen Fünf für den perfekten Frühstücks-Mix:



Powermilch:
Milch, Käse, Quark,
Joghurt, Kakao und Co.



Vitaminbomben:
Möhren, Gurken,
Paprika und Co.



Fitnessfrüchtchen:
Apfel, Banane,
Orange und Co.



Kraftfutter:
Vollkornbrot,
Müsli und Co.



Durstlöcher: Kräuter-
oder Früchtetee, Mineral-
wasser, Fruchtsaftschorle
und Co.

Frühstücksmuffel oder Frühstücksfreak?

Wusstest du, dass Bewegung ein absoluter Gute-Laune-Kick am frühen Morgen ist? Mit dem Fahrrad zur Schule, ein paar Schritte extra oder mal die Treppe nehmen, statt im Aufzug zu schnarchen: Das tut deinem Körper besonders gut und macht dich fit für den Tag.

Frühstücksfreak

„Es muss schon ordentlich was los sein, wenn ich morgens ohne Frühstück aus dem Haus renne. Denn so mit leerem Magen herumlaufen wäre gar nichts für mich. Ich habe ja schon Hunger beim Aufstehen und brauche unbedingt meine 15 Minuten zum Frühstück, damit die Batterien wieder aufgeladen sind. Außerdem kann ich noch den anderen zu Hause kurz Hallo sagen, sonst sehen wir uns ja kaum. Abgesehen vom Wochenende. Dann gibt es manchmal sogar Pfannkuchen zum Frühstück. Die finde ich richtig lecker!“

Tip: Wenn auch bei dir die fantastischen Fünf auf dem Frühstücksprogramm stehen, dann bist du ein wahrer Frühstücksfreak!

Frühstücksmuffel

„Frühstück kommt mir nicht in die Tüte! Auch nicht auf den Tisch. Wie soll ich bitte schön so früh morgens etwas zum Essen herunterkriegen? Ich bin auch ohne schon motzig genug und schlecht drauf. Lieber schlafe ich eine Viertelstunde länger und kaufe mir später einen Schokoriegel oder eine Cola oder so was. Das geht auch unterwegs.“

Tip: Zugegeben, nicht jeder hat es mit dem Essen am frühen Morgen. Aber wie wäre es mit etwas Gutem zum Trinken? Milch, Kakao oder Saft – vielleicht locken sie ja deine Lebensgeister aus der Reserve. Probier es mal: Es geht ja schließlich blitzschnell. Wetten, dass du dann mehr Power an den Tag legst!

Übrigens stärken eine Banane und ein Käsebroten mit Paprikastreifen viel besser als Schokoriegel, Cola und Co. Es ist sicher auch besser für dein Taschengeld. Zucker allein bringt's ohnehin nicht. Er bringt dich zwar schnell in Fahrt, lässt dich aber genauso schnell wieder abstürzen. Du bist dann genauso schlapp wie vorher.



Knack die Nuss:

Fülle die Felder aus und erstelle dein persönliches Frühstücksporträt.
Welcher Frühstückstyp bist du?

| | Mein Frühstück heute | Mein Frühstück gestern |
|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| Um wie viel Uhr? | _____ | _____ |
| Wie lange? | _____ | _____ |
| Wo und mit wem? | _____ | _____ |
| Was und wie viel gegessen? | _____ | _____ |
| Was und wie viel getrunken? | _____ | _____ |

Frühstückstyp: _____



1,5 Liter

solltest du über den Tag verteilt trinken. Bei Sport oder Hitze natürlich noch mehr, da du durch das Schwitzen zusätzlich Flüssigkeit verlierst.

3 bis 4 Tage

Länger hält es niemand ohne Wasser aus. Ohne Essen geht's 30 Tage.

Immer schön frisch und flüssig bleiben!

0,6 Liter

Wasserverlust – schon, wenn dir bereits so wenig Wasser fehlt, meldet dein Körper Durst. Dein Blut fließt langsamer und die Organe können nicht optimal versorgt werden. Kraft und Ausdauer sinken, die Muskeln werden schnell müde und verkrampft, Haut und Schleimhäute trocknen zunehmend.

50 bis 80 Prozent

unseres Körpergewichts sind Wasser – so viel, dass das Wasser dir bis zur Brust steht.

1,4 Liter

Wasser fließen jeden Tag durch dein Gehirn. Deswegen denken und reagieren wir bei Wassermangel viel langsamer. Gedächtnis und Konzentration lassen nach. Auch Kopfschmerzen und Schwindelgefühl können auftreten.

145.000 Tonnen

leere Getränkekartons werden jährlich in Deutschland gesammelt. Wusstest du, dass sie bis zu 80 Prozent aus Holz bestehen und vollständig wiederverwertet werden?

2 bis 2,5 Liter

Wasser scheidest du jeden Tag über die Nieren, den Darm, die Haut und die Lungen aus.

Keine Durstlöcher

Colagetränke, Limonaden, Eistee oder Kakao sind schlechte Durstlöcher, da sie sehr zuckerreich und klebrig sind. Völlig ungeeignet für Kinder und Jugendliche sind alkohol- oder koffeinhaltige Getränke sowie Energiedrinks.



Super Durstlöcher

sind Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Fruchtsaftschorlen sowie Kräuter- oder Früchtetees. Obstsaftes und Fruchtnektare pur sind als Durstlöcher viel zu süß, deshalb immer schön mit Wasser mischen und als Schorle trinken. Vor allem beim Training ist ein guter Durstlöcher ein Muss, damit du schön locker bleibst.

Knack die Nuss:

Wie viel Flüssigkeit verliert unser Körper durchschnittlich pro Tag? Kreise das richtige Bild ein und erkläre, warum du besonders beim Sport noch mehr trinken solltest.



Ordne folgende Getränke als Durstlöcher in die Kategorien Top oder Flop ein. Dabei hilft dir die Ernährungspyramide. Erkläre deine Entscheidung.

Mineralwasser • Alcopop • Cola • Kakao • Orangensaft (pur) • Kaffee • Hagebuttentee • Eistee (koffeinhaltig) • Apfelsaftschorle • Energiedrinks • Limonade • Bananenektar (pur) • Milchshake

Top:

Flop:

An welchen Körpersignalen könnte Claudia erkennen, dass sie eventuell zu wenig getrunken hat? Hilf ihr und kreuze an:

- Sie fühlt sich müde.
- Sie hat Kopfschmerzen.
- Ihr Mund ist trocken.
- Sie hat viel Ausdauer beim Sport.
- Sie hat Zahnweh.
- Im Unterricht kann sie sich nicht besonders gut konzentrieren.
- Sie muss oft zur Toilette.
- Sie hat Durst.
- Ihr ist leicht schwindlig.
- Ihre Muskeln werden schnell verkrampft.

Komm mit auf Spurensuche und entdecke wichtige Zeichen auf der Lebensmittelverpackung. Du wirst staunen, wie viel sie über das Produkt verraten. Also Augen auf beim Kauf!

Lebensmitteln auf der Spur

Die Nährwerttabelle

enthält genaue Angaben über den Anteil der Nährstoffe im Produkt wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe. Hier erfährst du auch, wie viel Fett und Zucker sich darin verstecken. Doch Vorsicht: Achte genau darauf, mit welcher Menge gerechnet wurde. Bei Chips z. B. zeigt die empfohlene Tagesdosis oft die Nährwerte für 25 Gramm: Das sind umgerechnet nur etwa 10 bis 20 Chips.

Mindestens haltbar bis ...

Manche Lebensmittel kannst du mehrere Monate im Schrank stehen lassen, andere müssen innerhalb weniger Tage verzehrt werden, wie z. B. frisches Fleisch oder Fisch. Achte insbesondere darauf, wo du die Packung vor und nach dem Öffnen aufbewahren musst – im Kühlschrank, in der Tiefkühltruhe oder ungekühlt.



Knack die Nuss:

Das sind die Zutatenlisten mit Nährwerttabellen von 100 g Chips (ca. eine halbe Tüte) und 100 g Roggenbrot (ca. 2 Brötchen). Schreibe auf, hinter welcher Zutatenliste Chips und hinter welcher Brötchen stecken.

| Nährwertangaben (pro 100 g) | |
|--|-------------------|
| Brennwert | 950 kJ (224 kcal) |
| Eiweiß | 7,2 g |
| Kohlenhydrate | 45,8 g |
| Fett | 1,3 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Zutaten: Roggenvollkornmehl (37 %), Weizenmehl, Roggenschrot, Wasser, Zucker, Hefe, Weizengluten, jodiertes Speisesalz, Weizenquellmehl, Gerstenmalzextrakt, Gerstenmalz | |

Der Brennwert

ist die Energie, die der Körper beim Abbau der Nahrung gewinnen kann. Der Brennwert wird in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben.

Pro Tag verbrauchen Mädchen im Durchschnitt 2.200 kcal und Jungs 2.700 kcal. Wer ständig mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper verbraucht, nimmt in der Regel zu.

Kalorien kannst du am besten durch Bewegung wegschwitzen. In einer Stunde verbrauchst du durchschnittlich:

- beim Schwimmen: 680 kcal
- beim Radfahren: 400 kcal
- beim Gehen: 180 kcal
- beim Fernsehen: 80 kcal

Sportliche Menschen verbrennen auch schon beim Sitzen mehr Kalorien als Bewegungsmuffel. Denn Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fettpölsterchen.

Quelle: aid infodienst

Die Zutatenliste

Was steckt wirklich in der Packung? Sind Zusatzstoffe, wie z. B. Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker enthalten? Laut Gesetz müssen Hersteller in Deutschland diese Stoffe auf dem Etikett angeben.



Das Bio-Siegel

zeigt, dass die Produkte besonders schonend für Mensch, Tier, Pflanzen und Boden hergestellt wurden. Das bedeutet z. B., dass die Tiere Auslauf im Freien haben und mit ökologisch erzeugtem Futter gefüttert werden. Kunstdünger, chemische Pflanzenschutzmittel und Gentechnik sind nicht erlaubt. Bio-Produkte unterliegen strengen Kontrollen und werden heute von immer mehr Menschen gekauft.



Das Fairtrade-Siegel

findest du auf Bananen, Kakao, Orangensaft oder anderen Produkten – meist aus Entwicklungsländern. Bei diesen Waren wird ganz genau darauf geachtet, dass die Bauern vor Ort einen fairen (dt. gerechten) Preis dafür bekommen. Das Siegel schließt illegale Kinderarbeit aus und zeigt, dass Vorschriften zum Umweltschutz eingehalten wurden.



Errechne, wie viele Kalorien die gesamte Tüte Chips (200 g) enthält. Wie viele Stunden müsstest du Fahrrad fahren, um diese Kalorien loszuwerden?

Nimm anschließend deinen Lieblingssnack unter die Lupe. Welche der Lebensmittelkennzeichen findest du auf der Verpackung wieder und was bedeuten sie?

Wie machen sie das bloß, die Sportprofis – durchpowern und stets in Form sein? Die Ärztin und Weltmeisterin im Kickboxen Christine Theiss verrät dir hier, wie sie sich fit hält.



Fit wie ein Champion!



„Auf mit dir! Ob laufen, skaten, Fahrrad fahren, tanzen oder schwimmen – bring mehr Bewegung in deinen Alltag und du wirst sehen, wie gut dir das tut!“



„Mein Tag beginnt um 6:30 Uhr mit einem guten Song im Radio und zehn Kniebeugen zum Aufwachen. Vor allem Frühstück mit einem Glas Milch oder O-Saft dazu ist mir morgens besonders wichtig, denn sonst würde ich viel zu schnell schlapp machen. Ich trainiere von Montag bis Samstag täglich zwei Stunden. Am meisten Spaß habe ich bei den Schlagkissen-(Pratzen-)Übungen und beim Schattenboxen. In meiner Freizeit bewege ich mich auch viel. Joggen oder Skifahren mit Freunden mag ich dabei am meisten. Gern würde ich demnächst auch mal Fußball oder Klettern ausprobieren. Nichts für mich wäre stundenlang vor der Glotze rumzusitzen. Um die Batterien nach dem Sport wieder richtig aufzuladen, esse ich am liebsten ein gutes Steak mit Nudeln und dazu knackiges Gemüse. Fit und gut in Form bleibe ich nur, wenn ich täglich trainiere, ausreichend schlafe und vernünftig esse.“

Eure Dr. Christine Theiss



Knack die Nuss:

Wie ist es bei dir um Bewegung und Sport bestellt? Vervollständige den Text unten und vergleiche deine Antworten mit den Antworten deiner Mitschülerinnen und Mitschüler sowie mit den Aussagen der Kickbox-Queen. Was kannst du noch tun, um dich fit zu halten?

Mein Tag beginnt _____

Ich frühstücke _____

Mein Lieblingssport ist _____

Ich trainiere _____

Vor allem _____ macht mir beim Sport richtig Spaß.

Gern würde ich mal folgende Sportart ausprobieren: _____

In meiner Freizeit _____

Nichts für mich wäre _____

Um die Batterien richtig aufzuladen, esse ich am liebsten _____

Fit und gut in Form bleibe ich nur, wenn _____

Mehr Infos rund um Bewegung und Sport findest du unter:

www.die-praevention.de, www.dosb.de, www.gutdrauf.net, www.richtigfit.de, www.zeitbild.de/okstattko



Bei Nadja begann alles ganz harmlos. Sie war zwölf und leicht pummelig, als sie eines Tages beschloss, auf Diät zu gehen. Sie wollte endlich so sein wie die Models im Fernsehen. Alle fanden es prima, wie sehr sie nun auf ihre Ernährung achtete. Innerhalb weniger Monate hatte sie ihr Traumgewicht erreicht. Doch Nadja war unzufrieden: Po und Oberschenkel waren ihr immer noch zu fett. Sie fing an, jede Kalorie zu zählen, trieb wie besessen Sport. Alles drehte sich nur ums Gewicht. Manchmal aß sie nur einen halben Apfel am Tag, manchmal auch tagelang gar nichts. Drei Jahre später wurde Nadja ins Krankenhaus eingeliefert. Sie konnte sich kaum auf den Beinen halten. Nadja wog 31 Kilogramm. Ein Wunder, dass ihr Herz noch schlug. Nadja hatte **Magersucht**.



Magersucht ist neben Bulimie und Binge Eating Disorder eine der häufigsten Essstörungen. Jeder fünfte Jugendliche in Deutschland im Alter von 11 bis 17 Jahren weist heute Symptome einer Essstörung auf!

Ess-O-Ess: Essstörungen

Binge Eating Disorder (Ess-Sucht)

Binge Eating steht für „herunterschlingen“. Ähnlich wie bei Bulimie treten auch hier immer wieder Heißhungerattacken auf. Esssüchtige kennen kein Sättigungsgefühl und stopfen zwanghaft große Mengen in sich hinein, bis sie sich unangenehm voll fühlen. Das Essen wird im Unterschied zu Bulimie nicht wieder erbrochen. Dadurch kommt es zu Übergewicht und zu damit verbundenen Belastungen für Herz, Kreislauf, Gelenke, Stoffwechsel und Wirbelsäule. Binge Eating kann eine Vorstufe von Bulimie sein.

Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

Typisch für Bulimie (griechisch „Ochsenhunger“) sind extreme Fressattacken, bei denen riesige Mengen an Nahrungsmitteln (meist Chips, Eis, Schokolade) innerhalb kürzester Zeit verschlungen werden. Anschließend erbrechen sich die Betroffenen oder schlucken Abführmittel und Entwässerungspillen, treiben exzessiv Sport oder halten strikt Diät bis zum nächsten Heißhungeranfall. Bulimie ist oft eine heimliche Krankheit. Vor Freunden und in der Familie verhalten sich Bulimiker unauffällig. Sie haben meist Normalgewicht, halten sich jedoch für zu dick und zu hässlich. Schuld- und Schamgefühle, Depressionen und sogar Selbstmordgedanken sind die seelischen Folgen. Das häufige Erbrechen kann außerdem Speiseröhre, Zähne, Herz und Nieren schaden.

Menschen mit Essstörungen brauchen medizinische, therapeutische und psychologische Behandlung.



Knack die Nuss:

Was könnten Anzeichen einer Essstörung sein? Kreuze die zutreffenden Antworten an. Notiere weitere Symptome, die bei betroffenen oder gefährdeten Menschen auftreten können.

- Diät halten
- täglich auf die Waage gehen
- extrem viel Sport treiben
- unzuverlässig sein
- Angst haben vor dem Zunehmen
- täglich 1,5 Liter Wasser trinken
- heimlich essen
- häufige Heißhungerattacken
- sich dick und hässlich fühlen

Was würdest du tun, wenn du merkst, dass dein(e) Freund(in) möglicherweise an einer Essstörung leidet?

Mehr Informationen im Internet:

www.bzga-essstoerungen.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
www.leben-hat-gewicht.de

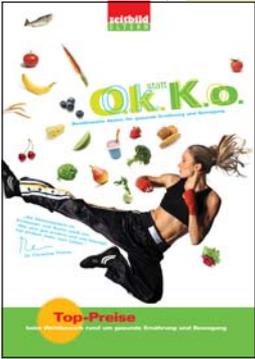
Hilfe in Anspruch nehmen! Telefonnummer: (0221) 89 20 31

Die telefonische Fachberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Essstörungen ist von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 und 22.00 Uhr und von Freitag bis Sonntag zwischen 10.00 und 18.00 Uhr zu erreichen. Dies gilt auch für Feiertage!

Liebe Eltern,

die Gesundheit Ihres Kindes liegt uns sehr am Herzen. Gesunde Ernährung und viel Bewegung spielen dabei eine entscheidende Rolle. Die bundesweite Aktion „O.k. statt K.o.“ hilft Ihren Kindern, sich besser zu ernähren und zu bewegen.

Mit dem beiliegenden Elternmagazin möchten wir Ihnen Tipps und Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung und mehr Fitness geben. So können Sie für sich und Ihre Familie leicht einen gesunden Alltag gestalten.



Wir würden uns freuen, wenn Sie zu einem Elternabend oder zu einer Elternsprechstunde in der Schule kommen, damit wir mit Ihnen persönlich über die Ess- und Sportgewohnheiten Ihres Kindes sprechen können.

Viel Vergnügen mit dem Magazin!

Viele Grüße!

Terminvorschlag für Ihren nächsten Besuch in der Schule:

Sayın veliler,

çocuğunuzun sağlığı bizim için çok önemli. Burada sağlıklı beslenme ve hareketin önemi çok büyük. Almanya çapında başlatılan ‚O.k. statt K.o.‘ kampanyası, çocuklarınızın daha iyi beslenmesine ve daha çok hareket etmesine yardımcı oluyor.

Ekte bulacağınız veliler dergisinde (Elternmagazin), sizlere sağlıklı beslenme ve fitness hakkında bilgi verip, püf noktalardan bahsetmek istiyoruz. Hem kendiniz için hem de aileniz için dengeli ve sağlıklı bir yaşam ortamı yaratabilirsiniz.

Okulda gerçekleşen veliler toplantısından birine gelerseniz eğer, çok memnun oluruz. Böylelikle sizlerle çocuklarınızın hem yeme hem de spor alışkanlıkları hakkında konuşmuş oluruz.

Derginizle iyi eğlenceler dileriz.

Selamlarımızla!

Okula ziyarete gelebilmeniz için, önerilen gün:

Уважаемые родители!

Здоровье Ваших детей нам очень дорого. Питание и спорт имеют в вопросах здорового образа жизни первостепенное значение. Федеральная акция "OK statt KO", проводящейся по всей Германии, призвана способствовать тому, чтобы Ваши дети правильно питались и больше двигались.

В прилагаемом журнале для родителей мы хотели бы предложить Вашему вниманию советы и информацию о сбалансированном питании и занятиях спортом. Они смогут помочь Вам каждый день заботиться о Вашем здоровье.

Мы были бы очень рады, если бы Вы смогли прийти в школу на родительское собрание или в специальные часы для родителей, чтобы мы могли с Вами лично поговорить о питании и занятиях спортом Вашего ребенка.

Надеемся, что Вы с удовольствием ознакомитесь с материалами журнала!

С наилучшими пожеланиями!

Мы будем рады видеть Вас в школе в указанное время:

