

# WOCHENSPIEGEL

BAD BELZIG / TREUENBRIETZEN

08. März 2017

## Ein stabiles Fundament für die Gesundheit schaffen

• **Brück** Die Ernährung im Kindes- und Jugendalter ist das Fundament des gesunden Menschen. Sie ermöglicht eine Sicherung von Wachstum und Entwicklung, auf der physischen als auch auf der emotionalen Ebene – „Nicht im Mangel leben“, „ohne Intoleranz-Grenze“.

Kinder und Jugendliche befinden sich in einer körperlichen Wachstumsphase, in der sie zudem geistig stark gefordert werden und in der Schule Leistungen erbringen müssen. So benötigen sie für ihre körperliche und geistige Entwicklung, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie Stärkung der Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen.

Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot an vollwertigen Lebensmitteln sollte Kindern so früh wie möglich zur Verfügung stehen. Dies hat zwei Gründe: Zum einen enthält außer Muttermilch kein Lebensmittel alle notwendigen

Nährstoffe, zum anderen wird mit einem breiten Lebensmittelangebot einer späteren einseitigen Ernährungsweise vorgebeugt. Schließlich wird während der Kindheit und Jugendzeit das Ernährungsverhalten wesentlich geprägt, Geschmacksvorlieben und -abneigungen ausgebildet und insgesamt die Weichen für einen gesunden Lebensstil im späteren Erwachsenenalter gestellt.

Am 9. März um 19 Uhr, wird Annie Tilmant, Systemkinesiologin, in der Reihe der Gesundheitsvorträge, im Seminarhaus „Alte Brücker Post“, vorstellen, wie man mit einfachen Mitteln sein Kind gesund ernähren kann.

Nach dem Motto „Two for One“ wird um eine Spende von 5,- € gebeten, eine zweite Person kommt kostenfrei mit. Veranstaltungsort: „Alte Brücker Post“, E.-Thälmann Str. 38, 14822 Brück. Telefon: 033844/51 90 38, info@altebrueckerpost.org, www.altebrueckerpost.org.

WS