

Liebe Familien,

stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Sie sitzen eingekuschelt auf dem Sofa, ein spannender Film läuft im Fernsehen und der Wohnzimmertisch ist reichlich gedeckt mit Gummibärchen, Chips, Schokolade und Eiscreme. Was für ein Schlaraffenland. Doch manchmal beschleicht einen dann der Gedanke, dass wir uns vielleicht etwas gesünder ernähren sollten. Doch wie? Es gibt so viele Möglichkeiten, da ist es manchmal schwer, den Anfang zu finden. Wir wollen dabei helfen und starten deswegen eine neue Reihe zum Thema "gesunde Ernährung". Diese Woche fangen wir mit Snack-Alternativen an.



## Gesunde Ernährung - snacken

Bleiben wir doch direkt mal bei unserer Szene. Hand auf's Herz: niemand möchte abends beim Filme gucken auf Snacks verzichten. Die Chipstüte ist schon zur Hälfte leer und bei der Packung Schokolade sind nur noch 3 Stück über. Ach, wie schön wäre es doch zu naschen ohne schlechtes Gewissen. Das ist auch möglich! Probieren Sie doch mal selbstgemachtes Popcorn oder geröstete Kichererbsen.

Link zum Artikel: [gesunde Snacks für abends](#)

S.M.A.R.T.e Ziele müssen es sein. Aber was bedeutet das SMART? Damit ist gemeint, dass man sich Ziele sucht, die man auch wirklich schafft einzuhalten. Kleine Schritte sind hier der Schlüssel. Von einem auf den anderen Tag schafft man es nicht komplett aufzuhören und vielleicht möchte man das auch gar nicht. Schließlich wissen wir alle, dass Süßigkeiten einfach auch mal lecker sind und gut tun. Also lassen Sie uns gucken, wie man kleine Ziele für sich fassen kann, die dann auch erfolgsversprechend sind.

Link zum Podcast: [smarte Ziele formulieren](#)

Okay, für einen selber kriegt man das gesunde Snacken vielleicht noch hin, aber was ist mit dem Rest der Familie? Wie kriegt man Kinder davon überzeugt, sich auch gesünder zu ernähren und auf Schokoriegel und Co. zu verzichten? Neben selbst öfter zu gesünderen Alternativen greifen und gemeinsam Snacks zubereiten, werden in dem Video noch weitere nützliche Tipps genannt, wie diese Mutter es geschafft hat ihre Kinder für gesunde Snacks zu begeistern.

Link zum Video: [Endlich Spaß am gesunden Essen](#)

### **Das hat mir gut geschmeckt**

Wenn wir an gesund snacken denken, denken wir häufig auch an viel Aufwand. Die Zeit und Mühe abends noch etwas zuzubereiten, haben wir häufig nicht. Es soll schnell gehen und am Besten eigentlich nur aus der Küche geholt werden und fertig! Da haben wir tolle Ideen, die sich einfach vorab zubereiten lassen und sich auch einige Tage, wenn nicht sogar Wochen, kühl gelagert halten. So der Chiapudding für morgens und abends selbstgemachte Apfelchips.

Link zum Rezept: [Chiapudding](#)

Link zum Rezept: [Apfelchips](#)

### **Das hat mir gegen Langeweile geholfen**

Zur gesunden Ernährung gehört natürlich auch Bewegung. Und wie wir alle wissen, macht es einfach gemeinsam mehr Spaß als alleine. Also warum nicht einfach mit der ganzen Familie ein bisschen aktiv werden. Auch auf kleinstem Raum funktioniert dieses Eltern-Kind-Yoga super! Also, auf die Matte fertig los.

Link zum Video: [Eltern-Kind-Yoga](#)

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

*Dein Essen ist umso gesünder, je bunter es ist.*

*Ich habe mir eine Packung Smarties gekauft.*

Da hat jemand das gesunde Snacken doch etwas falsch verstanden ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
das Team vom Projekt Zukunft**