Die LeckerEntdecker

KINDER – ERNÄHRUNG – GESUNDHEIT – RLP

Mit herausnehmbarer **Ernährungs-pyramide** zum Aufhängen an Ihrem Kühlschrank

Willkommen bei den LecherEntdeckern!

www.leckerentdecker.de

Liebe Eltern,
liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

im Kindes- und Jugendalter bilden sich die wesentlichen gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen heraus, die für das spätere Erwachsenenalter bestimmend sind. Ob wir uns gerne bewegen, unsere Ernährung genussvoll und gesund gestalten, ob wir regelmäßig für Entspannung sorgen, all das hängt meist davon ab, welche Rolle diese Themen in der Kindheit gespielt haben. Gelingt es, einen gesunden Lebensstil früh einzuüben und wird dieser mit Freude, Genuss und Wohlbefinden verbunden, dann kann er sich im Unterbewusstsein verankern und wird als Routine im Erwachsenenalter beibehalten.

Deshalb ist es so wichtig, frühzeitig positive Gesundheitseinstellungen zu entwickeln und genau dabei möchte der Verein „Die LeckerEntdecker" unterstützen. Unter unserem Leitmotiv „Kinder-Ernährung-Gesundheit" möchten wir für einen umfassenden, gesundheitsbewussten Lebensstil in Familien, Schulen und Kindertagesstätten sensibilisieren. Wir als Verein verstehen uns als kompetentes Informationsforum rund um das Thema Ernährung im Kindesalter und möchten mit spannenden und aktiven Projekten aus Kindern LeckerEntdecker machen, die sich mit Freude gesundheitsbewusst ernähren. Wir bündeln und vernetzen Präventionsprojekte, machen sie bekannt, entwickeln neue Projekte und unterstützen deren nachhaltige Umsetzung. Die LeckerEntdecker-Projekte sind für Grundschulklassen oder privat organisierte Kindergruppen konzipiert. So waren beispielsweise die Kinder des Mainz 05er KidsClubs als begeisterte LeckerEntdecker zu Besuch auf dem Bauernhof.

Diese Broschüre stellt Ihnen Ernährungstipps, unsere Projekte sowie unsere Mitglieder vor. Sie zeigt Ihnen, wie eine gesundheitsbewusste Ernährung mithilfe der Ernährungspyramide des Vereins „aid" einfach gestaltet werden kann. Diese Pyramide (im Kartenformat) finden Sie am Ende dieser Broschüre – perfekt, um sie an den Kühlschrank oder die Küchenpinnwand zu hängen.

Zusätzlich können Sie bei uns die Kinderfibel „So schmeckt es Lecker-Entdeckern" einzeln oder im Schulklassen-Satz bestellen. Hier lernen die Kleinen spielerisch und kreativ die Botschaften der Ernährungspyramide kennen und bekommen Tipps zur Zubereitung eines ausgewogenen Frühstücks, Mittag- und Abendessens.

Noch mehr Informationen sowie leckere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite **www.leckerentdecker.de**. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der Broschüre und beim Stöbern auf unserer Website.

Herzlichst, Ihr LeckerEntdecker-Vorstand

Dr. med. Gabriele von der Weiden
Ärztin im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Andrea Schneider
Bauern- und Winzerverband RLP Süd e.V.

Christian Deisenroth

Übersicht

Wer steht hinter dem Verein „Die LeckerEntdecker"?..... 4
Wofür stehen „Die LeckerEntdecker"?..... 5
LeckerEntdecker-Projekte..... 6
Ernährungstipps 8
Mitglieder 18
Sie können dabei sein! 26
Die Ernährungspyramide 27
Kontakt/Impressum 28

Wer steht hinter dem Verein „Die LeckerEntdecker"?

Der Verein „Die LeckerEntdecker e.V." ist 2014 aus einem von der „Initiative Gesundheitswirtschaft" des Landes Rheinland-Pfalz geförderten Projekt zur gesundheitsbewussten Ernährung von Kindern entstanden. „Die LeckerEntdecker" ist eine Marke des Landes Rheinland-Pfalz.

Wir als Verein etablieren neue Kooperationsmodelle zwischen Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft, um das Ernährungswissen und gesunde Lebensstile zu stärken. Der Verein wird gefördert durch das Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten. Die Schirmherrschaft des Vereins haben Ulrike Höfken (Ministerin für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten) und Dr. Volker Wissing (Minister für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau).

Der LeckerEntdecker-Ansatz

Die vom Verein unterstützten Projekte basieren auf einem hohen Maß an wissenschaftlicher Expertise, z.B. aus dem ärztlichen und ernährungswissenschaftlichen Bereich. Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst der Kreisverwaltung Mainz-Bingen ist ein wichtiger Projektpartner. Er steht für Unabhängigkeit und den Blick auf alle Lebenswelten in der Bevölkerung.

Alle Projekte sind durch ihre praktische Einsetzbarkeit, den Genussfaktor und den „Spannungsfaktor" verbunden. Bei uns lernen die Kinder durch Ausprobieren und Erfahrung und nicht durch den „erhobenen Zeigefinger".

Die angebotenen Projekte sind für Kinder, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer sowie Erzieherinnen und Erzieher konzipiert. Sie finden z.B. im Lebensmitteleinzelhandel, auf dem Bauernhof oder in der Schule statt. Es geht uns um eine umfassende Kompetenzbildung zum Thema gesundheitsbewusste Ernährung, um Esskulturbildung und den verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln.

Die Kinder, die an den Projekten teilnehmen, werden bei uns schnell zu LeckerEntdeckern. Spaß, Neues entdecken und praktisches Tun steht bei allen Projekten im Vordergrund. Die Kinder lernen und erleben, wie wichtig eine gesundheitsbewusste Ernährung für sie ist. Denn das Thema Ernährung wird die Kinder auf ihrem zukünftigen Weg stets begleiten.

Wofür stehen „Die LeckerEntdecker"?

Kompetenz

Der Verein ist besetzt mit Ernährungsexperten, die sich bereits jahrelang mit Ernährungswissenschaft und Gesundheitsförderung beschäftigen und sich laufend auf dem neusten Stand der Wissenschaft befinden.

Aktion

Als Gemeinschaftserlebnis wird zusammen gekocht, gepflanzt, geerntet und zubereitet. Bei uns haben alle Kinder Spaß daran, Ernährung durch verschiedene Projekte zu erleben.

Transparenz

Informationen und Tipps zur Ernährung sind für alle Kinder verfügbar und größtenteils kostenfrei. Projekte werden rein zur Ernährungsaufklärung und Gesundheitsförderung und nicht für kommerzielle Zwecke durchgeführt.
Die Unternehmen, die sich für die LeckerEntdecker engagieren, sind sich ihrer sozialen Verantwortung bewusst.

Geschmack

Gesundheitsbewusstes Essen und Trinken werden vielfältig und genussvoll erlebt. Neue und leckere Rezepte werden ausprobiert und inspirieren für zu Hause.

Kontakt

Mit den Mitgliedern aus der Lebensmittelbranche und den Bereichen Prävention und Ernährungswissenschaften entstehen viele spannende, aktive Projekte zum Austausch von Wissen, Ideen und Informationen.

LeckerEntdecker-Projekte (Beispiele)

„Lernort Bauernhof“
Hier sind Klassen oder Familien live vor Ort: von der Aussaat über die Ernte bis zur fertigen Mahlzeit. Ein spannendes Konzept.

„Kindergeburtstag auf dem Bauernhof“
Bauernhöfe mit Angeboten für einen unvergesslichen Kindergeburtstag! Die Kinder können ausgelassen spielen und toben, spannende Dinge erfahren und Kontakt zu Tieren und der Natur aufnehmen.

„Milch und mehr für Schulen und Kitas“
Bauernhofbesuche, Malwettbewerbe, Workshops zum Thema Pausenverpflegung für Lehrer und Eltern, Fortbildungen für Lehrkräfte, „SchulmilchbotschafterInnen“ im Einsatz und vieles mehr.

„Kids an die Knolle“
Ein Schulgartenprojekt zum Mitmachen: Die Initiative des Deutschen Kartoffelhandelsverbandes (DKHV) wird gemeinsam mit der Erzeugergemeinschaft Pfälzer Grumbeere durchgeführt und weckt bei Kindern das Interesse an den leckeren Kartoffeln.

„Ernährungspyramide erlebbar machen“
Ein Abenteuer, das für den nächsten Einkaufsbummel rüstet! Neben der Theorie im Grundschulunterricht findet die Praxis im Einkaufsmarkt statt. Grundschüler bauen u.a. die Ernährungspyramide aus echten Lebensmitteln auf und stellen leckere Speisen aus Obst und Gemüse her. Nach dem gemeinsamen Essen gibt es eine Führung mit Einblick hinter die Kulissen des Einkaufmarkts.

„Sprudel dich fit und schlau“
Wassertrinken ist wichtig – weiß das wirklich jedes Kind? Es fördert die Konzentration und hilft dabei, aufmerksam zu bleiben. Hier kommt das Wissen durch die LeckerEntdecker in die Schule und bei Mitmach-Aktionen wird Wasser schmackhaft durch Kräuter oder Limettendekorationen. Zuckerfreie und zuckerarme Heißgetränke, selbst gemachte Kräuter- und Früchtetees werden gekocht und in einer kleinen Teezeremonie verkostet.

„Pausensnack für’s Hirn“
Die Versorgung des Gehirns mit wichtigen Nährstoffen ist durch die Ernährung gut zu sichern. Hier wird ein mobiler, kulinarischer Kinderparcours zur gesundheitsbewussten Ernährung und rund um das Thema Hygiene entwickelt.

„Frischekick mit Frucht und Saft“
So lecker ist frischer Saft und das sind die Unterschiede zwischen Säften, Nektaren und Smoothies! Ob in der Schule, bei einem Fest, im Kindergarten oder im Einkaufsmarkt – die Kleinen entsaften selbst und dürfen kosten. Inklusive altersgerechten Infos zu Warenkunde, Hygiene, Zahnpflege und Zubereitung.

„LeckerEntdecker-Restaurants“
Menüs, die Alter und Vorlieben von Kindern berücksichtigen und gesundheitsbewusst sind, gehören in vielen Restaurants noch nicht zum Alltag. Mit diesem Projekt und seinen Partnern ändert sich das! Mit dem DEHOGA (Deutscher Hotel- und Gaststättenverband) Rheinland-Pfalz werden kindgerechte Speisekarten mit ausgewogenen, schmackhaften Gerichten entwickelt und bereichern in Zukunft das kulinarische Angebot für Kids!

Weitere Informationen zu den LeckerEntdecker-Projekten: www.leckerentdecker.de

Ernährungtipps

Empfehlungen für Ihre Ernährung

Es gibt viele, teilweise verwirrende Botschaften zum Thema Ernährung, dabei ist es ganz einfach, das eigene Essen und Trinken gesund und mit Spaß und Genuss zu gestalten. Die Ernährungspyramide des aid zeigt Ihnen einen einfachen Weg zu einer gesundheitsbewussten Ernährung im Alltag. Der aid infodienst ist ein gemeinnütziger Verein und rund um die Themen Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung der führende Informationsanbieter in Deutschland.

Die aid Ernährungspyramide orientiert sich an Ihren Geschmacksvorlieben ohne strenge Verbote. Sie bietet eine Orientierung für die ganze Familie. Die Pyramide zeigt anschaulich, aus welchen Lebensmittelgruppen täglich das Essen und Trinken ausgewählt werden kann, damit man mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. Wichtig bei der Lebensmittelauswahl sind die Portionsgrößen der jeweiligen Gruppen, die zu sich genommen werden.

Als herausnehmbare Karte ist die aid Ernährungspyramide (Seite 27) für Sie beigefügt und auf der Rückseite ausführlich erklärt. Vielleicht hängen Sie die Pyramide an den Kühlschrank oder an eine andere Stelle in der Küche, dann ist sie stets beim Zubereiten von verschiedenen Mahlzeiten im Blick.

Portionsgrößen

Für die Abschätzung der Portionsgröße orientieren Sie sich an der Größe der Hand. Für die Portionsgröße des Kindes ist dies die Kinderhand und für Ihre eigene Portion die eigene Hand. Wenn Sie zerkleinerte oder kleinstückige Lebensmittel (z.B. Kirschen, Reis oder Nudeln) essen, messen Sie eine Portion an der Größe Ihrer Hände, die eine Schale bilden, ab.

Bei Getränken oder Milchprodukten bedeutet eine Portion ein Glas oder ein Becher. Versuchen Sie, die empfohlenen Portionsgrößen der aid Ernährungspyramide bei der Lebensmittelwahl einzuhalten.

Wachstum und Entwicklung

Kinder sind im Wachstum. Das betrifft nicht nur den sichtbaren Körper, auch die Persönlichkeit wächst und die geistigen Fähigkeiten reifen. Ein Kind hat beste Voraussetzungen für seine geistige (psychische) und körperliche (physische) Entwicklung, wenn es eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen erhält. Studien belegen positive Zusammenhänge zwischen gesundheitsbewusster Ernährung und besserer Konzentration und Leistungsfähigkeit, sowie besserem Lernverhalten und dies verknüpft sich sogar mit einer gestärkten seelischen Gesundheit.

Für eine ausreichende Nährstoffversorgung sollten Kinder fünf Mahlzeiten am Tag essen.

Zwischenmahlzeiten

Kinder benötigen am Tag mehr Energiezufuhren als Erwachsene, da sie jeden Tag viel Neues erleben, sich viel bewegen und noch am Wachsen sind. Daher sind 5 Mahlzeiten am Tag für ein Kind ideal. So sollten Sie neben den 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) zwei Zwischenmahlzeiten einplanen. Diese sollten in Form eines zweiten Frühstücks und als leichte Mahlzeit zwischen Mittag- und Abendessen eingeplant werden.

Gut geeignet für Zwischenmahlzeiten sind frisches Obst oder rohes Gemüse.

Lebensmittel als Belohnung oder als Trost?

Werden Lebensmittel mit Belohnung oder dem Trösten gekoppelt, dann besteht die Gefahr, dass sich Kinder auch später mit Essen unbewusst selbst belohnen oder mit Essen Frust abbauen.

Strenge Regeln

Strenge Ernährungsregeln fruchten weder bei Erwachsenen noch bei Kindern. Üben Sie keinen Zwang aus, bestimmte Lebensmittel zu essen. Wichtig für Kinder ist es, selbst auszuprobieren und dadurch zu lernen. Einen gesundheitsbewussten Lebensstil können Kinder nur so erlernen und erleben. Auch die Ernährungspyramide stellt keine strengen Ernährungsregeln auf, sondern dient zu einer Orientierung.

Versuchen Sie darauf zu achten, stark gezuckerte und fettige Lebensmittel in den Regalen des Supermarktes zu lassen und bringen Sie lieber frisches Obst und Gemüse, Käse, Milch und ein frisches Brot mit nach Hause. Sie werden bemerken, dass Ihr Kind schnell gerne zu diesen nährstoffreichen Lebensmitteln greift.

Wie lernen Kinder?

Zunächst lernen Kinder einfach durch Nachahmung, schauen bei Eltern, Geschwistern, Erzieherinnen und Erziehern, Lehrerinnen und Lehrern, aber auch Freunden ab. Deshalb sind Sie alle als Vorbild gefordert. Wissensvermittlung alleine führt noch zu keinen nachhaltigen Verhaltensänderungen und nicht dazu, dass automatisch ein gesundheitsbewusster Ernährungsstil gelebt wird. „Essenlernen" basiert vielmehr auf Training, in die Tat umgesetztes Verhalten, auf gelebten Routinen und dem praktischen Tun in Verbindung mit positiv besetzen Erlebnissen, dem Erfahren mit allen Sinnen, in der realen Lebenswelt.

Wenn Ihr Kind nur wenig Obst und/oder Gemüse isst, seien Sie auch hier Vorbild und essen täglich reichlich davon. Betonen Sie, dass frisches Obst und Gemüse fit macht und richtig gut schmeckt!

Was Kinder früh einüben, prägt sie ein Leben lang ...

... und hat somit auf lange Sicht Auswirkung auf ihre Gesundheit im Erwachsenenleben. Der Mensch hält gerne an Vertrautem, Bewährtem fest, auch an vertrauten Verhaltensweisen und Essgewohnheiten. Das vermittelt unbewusst Sicherheit, während Neues erst einmal Unsicherheit, Stress und Ängste auslösen kann.

Bis ins Grundschulalter ist das Verhalten der Kinder noch flexibel beeinfluss- und prägbar. Daher wenden sich die LeckerEntdecker in erster Linie mit ihren Angeboten an Kinder in diesem Alter. Auch wenn es im Vergleich zu Kindern, als Jugendlicher oder Erwachsener viel schwerer fällt, sein Verhalten zu ändern, kann es auch dann noch gelingen Gewohnheiten zu ändern.

„Gesund" und „ungesund"

Bei Kindern und auch Erwachsenen sind die Begriffsverbindungen gesunde Lebensmittel und ungesunde Lebensmittel verunsichernd und ungeeignet. Wird nämlich vermittelt, dass z. B. Gemüse, Obst, Vollkornbrot die „gesunden" Lebensmittel sind und dass z. B. Fast-Food und Süßwaren die „ungesunden" sind, dann werden Kinder dies zwar treffsicher unterscheiden, aber die Begriffsverbindung „gesunde Lebensmittel" erhalten eine doppelwertige Bedeutung. Denn solange die sogenannten ungesunden Sachen besser schmecken als die sogenannten gesunden Sachen, entsteht die gedankliche Kopplung „gesund – schmeckt nicht" und „ungesund – schmeckt".

Die LeckerEntdecker arbeiten nicht mit diesen Begriffen, sondern zeigen praktisch, wie lecker eine gesundheitsbewusste Ernährung ist und dass in ausgewogener Menge jedes Lebensmittel seinen Platz hat.

Gemeinsame Mahlzeiten

Ein gemeinsames gesundheitsbewusstes und ausgewogenes Familienessen sollte mindestens 1x pro Tag erlebt werden, denn es bildet eine wichtige Grundlage für Kinder, ihre Essgewohnheiten und ihr Ernährungsverhalten langfristig zu bilden. Bereits Kleinkinder sollten an den Familienessen teilnehmen. Die gemeinsame Mahlzeit mit der Familie hat eine soziale Bedeutung, dort kann sich über positive Themen des Alltags ausgetauscht werden und Kinder lernen, wie wichtig es ist, sich Zeit zum Essen und Sattwerden zu nehmen. Studien zeigen, dass regelmäßige Familienmahlzeiten ein Normalgewicht bei Kindern begünstigt, gleichzeitig die Kommunikation des Kindes fördert und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit bildet.

Süßigkeiten

Süßigkeiten sind bei Kindern sehr beliebt. Gerne darf etwas Süßes am Tag zum Genuss gegessen werden. Die Menge an Süßigkeiten ist entscheidend. Eine Portion am Tag reicht für Ihr Kind aus. Gehen Sie offen mit Süßigkeiten um und lassen Sie Ihr Kind entscheiden, welche Süßigkeit es am Tag naschen will. Kinder sollen lernen, Süßigkeiten als etwas Besonderes anzusehen. Genascht werden sollte nach einer der Tagesmahlzeiten.

Gibt es an einem besonderen Tag wie dem Kindergeburtstag mal mehr als eine Portion Süßigkeiten, darf Ihr Kind das genießen. Dann sollte an den folgenden Tagen auf Süßigkeiten verzichtet werden. Zu den Süßigkeiten zählen nicht nur der Schokoriegel oder die Gummibärchen. Da Joghurt mit Fruchtgehalt, Limonade oder Cornflakes oft viel zugesetzten Zucker enthalten, zählen diese auch zu einer Portion Süßigkeiten. Machen Sie doch einmal eine Aktion „Zucker in Lebensmitteln abwiegen" in der Schule mit Ihrer Klasse oder mit Ihrem Kind zu Hause. Dann lernen die Kleinen anschaulich, wie viel Zucker wo enthalten ist.

Herkunft von Geschmacksvorlieben

Unsere Vorlieben des Geschmacks sind keineswegs zufällig. Sie sind uns tatsächlich von der Natur vorgegeben. Die Instinkte unserer Vorfahren leiten uns auch noch heutzutage durch den Supermarkt und beeinflussen unsere Wahl. Da süße Früchte selten giftig sind und mit ihrem Zucker schnell Energie liefern (wie allgemein zuckerhaltige Lebensmittel), sind wir von Geburt an auf „Süßes" eingestimmt. Da Bitteres in der Natur eher ungenießbar und oft sogar giftig ist, schmeckt es uns eher nicht. Ist im Blut des Körpers nicht genügend Salz vorhanden, hat der Körper ebenfalls mehr Appetit auf salzige Speisen.

Geschmacksvorlieben ändern

Aber Geschmack lässt sich durch Wiederholung und durch ähnlich Schmeckendes trainieren. Deshalb ist es sinnvoll, dass Kinder wiederholt abgelehnte Lebensmittel (besonders abgelehnte Obst- und Gemüsesorten) erneut probieren.

Entdecken Sie neue Obst- und Gemüsesorten beispielsweise nach Farben: Probiert wird alles, was rot, grün, gelb oder orange ist: Gehen Sie dafür gemeinsam einkaufen und entdecken Sie mit Ihrem Kind die Obst- und Gemüseauswahl auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt! Vorlieben und Abneigungen können sich ein Leben lang weiterentwickeln.

Das Auge isst mit… und nicht nur das Auge

Was Kinder essen oder trinken mögen, hängt nicht nur vom Geschmack ab. Ein schön gedeckter Tisch lädt zu einem gemeinsamen Essen in entspannter Atmosphäre ein. Genauso essen wir lieber ein liebevoll angerichtetes Gericht. Wir nehmen mit allen Sinnen wahr und vieles beeinflusst uns bei der Lebensmittelauswahl. Wie sieht das Lebensmittel aus, welche Farbe hat es, wie ist der Geruch, wie fühlt es sich an, wie hört es sich an, knistert und knuspert es? Wie sieht die Verpackung aus, ist gar ein Sammelsticker oder kleines Spielzeug beigepackt? Mit diesen Verpackungstricks der Lebensmittelindustrie werden Kinder an ihre Produkte gelockt. Diese sogenannten speziellen Kinderlebensmittel enthalten jedoch meist viel Fett, Salz und Zucker.

Bei den LeckerEntdeckern lernen die Kinder, mit allen Sinnen genussvoll und zugleich gesundheitsbewusst zu genießen - ohne zusätzlich bereitgestellte Kinderlebensmittel.

Vegetarische Ernährung

Eine vegetarische Ernährung ist auch im Kindesalter möglich, wenn die Ernährung vielfältig und mit ausreichend Nährstoffen gestaltet ist. Wer sich vegetarisch ernähren oder nicht jeden Tag Fleisch essen möchte, ersetzt den einen „Fisch/Fleischbaustein" der aid Ernährungspyramide durch eine weitere Portion Milch, Milchprodukte oder Eier. Weitere eiweißreiche Lebensmittel, als Ersatz für das tierische Eiweiß, sind zum Beispiel: Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Erbsen.

Wenn Sie kein Fleisch essen, greifen Sie häufiger zu Roggenbrot und Haferflocken, sowie eisenreiches Gemüse oder Obst (z.B. Schwarzwurzeln, Spinat, grüne Erbsen, Nüsse, Trockenobst oder schwarzer Johannisbeere). Mit dieser Auswahl der Lebensmittel hat ein Kind ausreichende Nährstoffe für den Wachstumsprozess.

Die bessere Wahl

Versuchen Sie beim Kauf von Fleisch, Milch, Eiern, Obst und Gemüse auf regionale und/oder Bio-Landwirtschaft zu achten, sowie auf den Kauf von saisonalen Produkten (z.B. Erdbeeren im Frühsommer oder Spargel nur im Frühling aus deutscher Landwirtschaft).

So leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Tier- und Umweltschutz. Dies erlernen die Kinder auch beim gemeinsamen Einkaufen mit den LeckerEntdeckern.

Getränke

Für Getränke gilt, dass Wasser und zuckerfreie Getränke wie z.B. ungesüßter Tee die Grundbausteine einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung bilden. Grundschulkinder sollten pro Tag etwa 1 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Diese kann auf 6 Portionen am Tag verteilt werden. Bei körperlicher Aktivität und bei hohen Außentemperaturen erhöht sich dieser Flüssigkeitsbedarf. Kinder sollten zu Hause, in der Schule/Kindertagesstätte, auf Ausflügen, im Sport usw. immer ausreichenden Zugang zu ungesüßten Getränken (am besten Wasser) haben.

Das Glas Milch, der Fruchtsaft, der Gemüsesaft, die Limonade, Cola oder der Eistee gehören nicht zu den idealen Durstlöschern, sondern sind als Milch-, Obst-, Gemüse-, oder Süßigkeiten Portion zu verstehen.

Bewegung

Eine ausgewogene Ernährung sollte mit ausreichender Bewegung Hand in Hand gehen. Der persönliche Bewegungsdrang eines Kindes soll ausgelebt werden und verschiedene Bewegungsabläufe, die wie beim Klettern oder Ballspielen erlernt werden, fördern die motorischen Fähigkeiten des Kindes ebenfalls für die Zukunft.

Eine ausreichende aktive Bewegung (mindestens 60 Minuten täglich sportliche Bewegung wie Laufen, Klettern, Radfahren, Bewegungsspiele) sollten für jedes Kind eingeplant werden. Bewegung stärkt zusätzlich zu Muskulatur, Knochen und Organe auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit eines Kindes.

Darüber hinaus wird auch das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht gesenkt.

Übergewicht

Ein gesundheitsbewusster Ernährungsstil ist ganz besonders für Kinder wichtig, die von Übergewicht oder Adipositas betroffen sind. Übergewicht ist ein bedeutendes Thema in Deutschland. Daten von 2015 zeigen, dass bereits 6,4 % der Grundschulkinder in Deutschland adipös sind und dass die Anzahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher mit zunehmendem Alter ansteigt.

Neben allen körperlichen Folgen leiden Kinder vor allem unter den seelischen Folgen durch Hänseleien und Ausgrenzung, besonders, wenn sie sich dadurch als unattraktiv empfinden.

Chronischen Folgeerkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schädigungen des Bewegungsapparates, Diabetes mellitus Typ 2 und seelischer Belastung kann vorgebeugt werden. Das Risiko für krankhaftes Übergewicht, welches auch mit hohen Kosten behaftet ist, kann gesenkt werden.

Die Folgekosten von Adipositas betragen rund 13 Milliarden Euro pro Jahr und können durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil in Zukunft gesenkt werden.

Das eigene Essverhalten beobachten

Führen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern für einige Tage ein Pyramiden-Protokoll. Streichen Sie für jede Portion der jeweiligen Lebensmittel-Gruppe das entsprechende Symbol der Ernährungspyramide durch und schauen Sie am Ende des Tages, inwieweit Ihr Essen und Trinken den Vorgaben der Pyramide entspricht.

Erst wenn ich mein Essverhalten kenne, kann ich sinnvolle Änderungen vornehmen!

Programm der LeckerEntdecker

Kinder sind neugierig und haben Freude daran, Neues zu entdecken. Dies ist auch rund um das Thema Ernährung zu beobachten.

Mit dem Programm der LeckerEntdecker erleben die Kinder spielerisch und kreativ, wie wichtig eine gesundheitsbewusste Ernährung ist und wie viel Spaß das Erleben und Entdecken von gesunder Ernährung macht, z.B. mit Erlebnistagen in der Schule und einer Exkursion in den Einkaufsmarkt.

Viele der Angebote des Vereins sind für Ausflüge mit der ganzen Schulklasse und gleichermaßen für Privatpersonen interessant.

Weitere Informationen zu den LeckerEntdecker-Projekten: www.leckerentdecker.de

Mitglieder der LeckerEntdecker

Kreisverwaltung Mainz-Bingen
Abteilung Gesundheitswesen
www.mainz-bingen.de

Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Die Kreisverwaltung Mainz-Bingen mit Sitz in Ingelheim ist als kommunale Behörde zuständig für den öffentlichen Gesundheitsdienst. Das Gesundheitsamt mit seinem Kinder- und Jugendgesundheitsdienst befindet sich in der Außenstelle Mainz und ist für den Landkreis Mainz-Bingen, aber auch die Stadt Mainz zuständig. Gesundheitsförderung und Prävention zählen zu unseren gesetzlich verankerten Aufgaben und werden zunehmend bedeutsamer. Dabei stützen sich die kommunalen Aktivitäten auf Erkenntnisse aus regionalen Gesundheitsdaten, zum Beispiel aus der flächendeckenden Schuleingangsuntersuchung.

Unser Engagement im Verein Die LeckerEntdecker e.V., als Träger der Geschäftsstelle und im Vorstandsvorsitz steht in direktem Zusammenhang mit unserem Anliegen, von Anfang an einen gesundheitsbewussten Lebensstil in den Lebenswelten der Kinder zu verankern. Dabei sind ganz besonders die Themen Ernährung, Bewegung, Seelengesundheit und Hygiene in unserem Fokus.

BAUERN & WINZER
Verband Rheinland-Pfalz Süd e.V

Bauern- und Winzerverband Rheinland-Pfalz Süd e.V.

Der Bauern- und Winzerverband Rheinland-Pfalz Süd e.V. (BWV) vertritt die Belange der rheinland-pfälzischen Landwirte und Winzer im südlichen Rheinland-Pfalz auf agrar- und weinbaupolitischer Ebene.

Der BWV ist Gründungsmitglied bei den LeckerEntdeckern, weil es uns ein Anliegen ist, dass Kinder und Jugendliche kennenlernen, was in unserem Land so alles Leckeres auf den Feldern heranwächst, wie viel Mühe seitens der Erzeuger dahintersteckt, wie der Werdegang des Felderzeugnisses vom Acker in den Laden ist und, und, und.

Anfassen, Mitmachen, Erleben und Erschmecken soll die Devise sein!

1875 DANY
DIE SAFTMANUFAKTUR

Dany – die Saftmanufaktur

Wir als einer der Gründungsmitglieder der LeckerEntdecker sind die Saftmanufaktur DANY 1875 GmbH. Zunächst als Weinkellerei 1875 gegründet, beschäftigen wir uns schon seit 85 Jahren mit der Herstellung von frischen Fruchtsäften. Seit 2013 gehören wir zu der Firmengruppe KFL- Krings Früchte Logistik mit Sitz in Rheinbach. Mit der Übernahme der Dany 1875 GmbH durch die Krings-Gruppe stellen wir frische Premium-Direktsäfte und Nektare in Niederfell an der Mosel mit dem höchsten Anspruch an gute Qualität her. Die aktuelle Geschäftsführung leiten Herr Lothar Dany und Herr Wilfried Krings. Mit unseren frischen und exzellenten Fruchtsäften sorgen wir dafür, dass genügend Obstportionen, z.B. als „Frischekick mit Frucht und Saft" der LeckerEntdecker e.V., am Tag aufgenommen werden können.

LAGZ
RHEINLAND-PFALZ

LAGZ Rheinland-Pfalz

Seit mehr als 30 Jahren entwickelt die Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege (LAGZ) Rheinland-Pfalz gemeinsam mit ihren 23 regionalen Arbeitsgemeinschaften zahnmedizinische Präventionsprogramme für Krabbelgruppen, Kindertagesstätten und Schulen. Die Anleitung zur richtigen Mundhygiene, die Aufklärung über zahngesunde Ernährung, die Zahnschmelzhärtung durch Fluoride und die Gewöhnung an frühzeitige, regelmäßige Zahnarztbesuche sind die Kerninhalte aller Programme. Die LAGZ Rheinland-Pfalz ist eine Kooperation der zahnärztlichen Organisationen, der gesetzlichen Krankenkassen sowie des Landkreistages in enger Zusammenarbeit und mit Unterstützung des Landes Rheinland-Pfalz. Geschäftsstelle der LAGZ Rheinland-Pfalz ist in Ludwigshafen. Grundlage ihrer Arbeit bildet § 21 SGB V zur Gruppenprophylaxe. Weitere Informationen unter www.lagz-rlp.de.

LandFrauen Verband Rheinhessen e.V.

Als größte Frauenorganisation im ländlichen und städtischen Raum Rheinhessens mit 12.000 Mitgliedsfrauen fühlen wir uns besonders der Ernährungsbildung von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern verpflichtet. In jährlich mehr als 180 Vorträgen und Workshops schaffen unsere qualifizierten Lehrgangsleiterinnen für Nahrungszubereitung seit Jahrzehnten Bewusstsein für eine gesunde Ernährung mit regionalen Produkten: ganz gleich, ob in der traditionellen oder modernen Küche, dem vegetarischen und veganen Kochen, der Säuglingsernährung, der Schul- und Studierendenverpflegung, der Ernährung vor dem Hintergrund spezifischer Erkrankungen oder von Familien in sozial schwacher Lebenssituation.

Darüber hinaus führen wir durch einen regen Informations- und Gedankenaustausch einen intensiven Erzeuger-Verbraucherdialog innerhalb unseres Verbandes und nach außen hin. Seit Jahren zeichnen wir uns auch als engagierte Kooperationspartner in Projekten mit Bundes- und Landesministerien sowie Institutionen und Organisationen vor Ort aus. Die rheinhessischen Landfrauen freuen sich auf Ihren Besuch auf unserer Homepage! www.landfrauen-rheinhessen.de

LandFrauen Rheinland-Pfalz

Zu den LandFrauen RheinlandPfalz gehören die beiden Landesverbände der LandFrauen in Rheinland-Nassau und der Pfalz: der LandFrauenverband Rheinland-Nassau mit ihrer Präsidentin Rita Lanius-Heck (www.landfrauen-rheinland-nassau.de) und der LandFrauenverband Pfalz mit ihrer Präsidentin Ilse Wambsganß (www.landfrauen-pfalz.de). Sie haben sich unter LandFrauen RheinlandPfalz (www.landfrauen-rheinlandpfalz.de) für ihre überregionale und landesweite Zusammenarbeit eine gemeinschaftliche Basis geschaffen.

Die LandFrauenarbeit findet überwiegend im Ehrenamt statt. Die Landesverbände sind in Kreis- und Ortsvereine untergliedert. Mit landesweit über 40.000 Mitgliedern sind sie „Das starke Frauen-Netzwerk". Mitglied sein können alle Frauen im ländlichen Raum. Die Aufgaben der LandFrauen sind die Interessenvertretung aller Frauen im ländlichen Raum, Qualifizierung und Weiterbildung für Frauen in Ehrenamt, Familie, Haushalt und Beruf sowie Projekte und Aktion. Großer Schwerpunkt ist die Ernährungsbildung.

Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz

Wir sind von Beginn an bei den „LeckerEntdeckern" mit dabei. Denn gute, regionale Produkte sind nicht nur ein „Muss" einer gesunden Ernährung, sondern auch eine Bereicherung unseres Essens und ein Genusserlebnis, das wesentlich zur Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen beiträgt. Gerne stellen wir uns vor: Als Vertretung der Bauern und Winzer in Rheinland-Pfalz nehmen wir vor allem folgende Aufgaben wahr: **Grüne Berufe:** Wir kümmern uns um die Aus- und Fortbildung in insgesamt 14 „Grünen Berufen", z.B. Gärtner, Landwirt, Winzer, Tier- oder Pferdewirt. **Lernort Bauernhof:** Wir suchen Schulen und vermitteln Höfe, die zeigen, wie Landwirtschaft „funktioniert" und wo unsere Lebensmittel herkommen. **www.landservice-rlp.de:** Dieses Portal bietet Informationen und Adressen von Höfen, auf denen man einkaufen, einkehren, übernachten oder Dinge erleben kann. **Raumordnung:** Bei Naturschutz- und Raumplanungsverfahren sowie konkreten Bauplanungsmaßnahmen vertreten wir als „Träger öffentlicher Belange" die Landwirtschaft. **Unternehmensberatung:** Wir begleiten Höfe in Fragen der Unternehmensentwicklung, z.B. Einkommensalternativen, Bauberatung oder Betriebswirtschaft. **Weinbau:** Wir sind zuständig für die amtliche Qualitätsweinprüfung und Anbauregelungen für Wein. Zudem führen wir Wein-, Sekt- und Brändeprämierungen durch und beteiligen uns an vielen Veranstaltungen rund um den Wein. Weitere Fragen? Schauen Sie unter www.lwk-rlp.de oder sprechen Sie uns an (EA@lwk-rlp.de).

meingemachtes manufaktur

"Mit dem guten Geschmack ist es ganz einfach! Man nehme von allem nur das Beste." (Oscar Wilde)
Dieses Zitat ist auch das Motto von Christiane Zimmermann, Inhaberin von meingemachtes manufaktur. Die Lörzweilerin liebt es, ihre Kunden mit hochwertigen, selbst gemachten Produkten zu verwöhnen. Bei ihr finden Sie zahlreiche außergewöhnliche Fruchtaufstriche & raffinierte Chutneys. Gut zu wissen: Ihre Kreationen stellt sie allesamt ohne Farb- oder Konservierungsstoffe her – dafür aber mit viel Leidenschaft für regionale Zutaten und Produkte. Bringen Sie also mal genussvolle Abwechslung auf Ihren Tisch oder den Ihrer Freunde! Sie lieben es, mit anderen gemeinsam zu kochen? Christiane Zimmermann bietet auch abwechslungsreiche Kochkurse an, gerne auch als individuell geplante Events. Lassen Sie sich auf diesen ganz besonderen Veranstaltungen von ihrer Leidenschaft für das Kochen anstecken. Mit Ihrer Mission für tagtäglichen Spaß und Genuss auf dem Teller möchte sie auch schon Kinder begeistern. Deswegen unterstützt sie das Engagement des Vereins Die LeckerEntdecker e.V.

Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Die Milag ist eine berufsständige Organisation, deren Hauptaufgabe die Öffentlichkeitsarbeit und Verbraucherberatung zu Milch und Milchprodukten ist. Die Unterstützung der Milchbauern in Rheinland-Pfalz gehört mit dazu. Die Umsetzung erfolgt durch Vorträge, Projekte und gezielte Aktionen und richtet sich an Endverbraucher, Schulen und Kitas sowie an Multiplikatoren. Kinder liegen der Milag ganz besonders am Herzen. Deshalb wurde im Jahr 2002 das Projekt „Milch und mehr für Schulen und Kitas" ins Leben gerufen. Es beinhaltet den Einsatz von geschulten Botschafterinnen an den Bildungsstätten, Bauernhofbesuche auf Milchhöfen, Lehrerfortbildungen, Workshops für Erzieherinnen und Erzieher und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Kitaverpflegung sowie Aktionstage an Schulen.

Sebapharma GmbH & Co. KG

Das mittelständische Unternehmen Sebapharma GmbH & Co. KG ist seit vielen Jahrzehnten in Boppard verwurzelt und nimmt die soziale Verantwortung für die Region sehr ernst. Als Hersteller medizinischer Hautreinigungs- und Pflegeprodukte unterstützt die Sebapharma zahlreiche Projekte, die zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beitragen. Neben der bewussten Auswahl von Lebensmitteln, gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung spielt bei der Gesundheitserziehung auch die Hygiene eine Rolle. Mit Projekten wie Gesundheitstagen an Schulen oder **Informationsveranstaltungen rund um das Thema „Haut"** aus der Reihe „Kosmetik für Kids" möchte die Sebapharma bereits im Kindesalter die Entwicklung eines Bewusstseins für die eigene Gesunderhaltung fördern und den Kindern spielerisch die richtige Hautreinigung und -pflege näher bringen. Die Hautpflegeprodukte von sebamed sind auf den pH-Wert 5,5 abgestimmt, bieten idealen Schutz für gesunde Kinderhaut und machen das regelmäßige Händewaschen so zum Kinderspiel.

Qualitätszirkel Ernährung Rheinland-Pfalz QZE e.V.

Der Qualitätszirkel Ernährung Rheinland-Pfalz QZE e.V. ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Diätassistentinnen und Diplom-Oecotrophologinnen, die selbstständig im Bereich der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie tätig sind. Jedes Mitglied ist eine qualifizierte, versierte Ansprechpartnerin für Patienten, Verbraucher, Ärzte, Krankenversicherungen, Betriebe, Vereine, Verbände, Schulen, Kindergärten u.a. in allen Fragen der Ernährung. Wir bilden uns regelmäßig fort, tragen unser Fachwissen zusammen. Dadurch bietet unser Qualitätszirkel Patienten und Auftraggebern Sicherheit in Bezug auf die fachliche und menschliche Kompetenz in der Ernährungsberatung, Ernährungstherapie und der Projektabwicklung. Unsere Angebote: Ernährungsberatung, Ernährungstherapie, Aktionstage, Publikationen, Ausstellungen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Fortbildung für Multiplikatoren und Fachkräfte, Lehr- und Dozententätigkeit. Wir sind anerkannt bei den gesetzlichen Krankenkassen als kompetente Vertragspartner. Deshalb bezuschussen die gesetzlichen Kassen unsere Angebote und Leistungen. Wir arbeiten neutral und produktunabhängig.

Techniker Krankenkasse Rheinland-Pfalz

Wir setzen uns aktiv für die Interessen unserer Versicherten ein. Dafür arbeiten wir eng mit allen Beteiligten im Gesundheitswesen, in Politik, Verwaltung, Medien und Wissenschaft zusammen.

Wir garantieren unseren Versicherten eine umfassende Gesundheitsversorgung - innovativ, wirtschaftlich und qualitativ hochwertig. Dafür führen wir Vertragsverhandlungen mit Ärzten, Krankenhäusern, Reha- und Pflegeeinrichtungen, Zahnärzten und vielen anderen entscheidenden Gesundheitsakteuren im Land.

Unser Know-how nutzen wir, um gemeinsam mit Partnern im Land gesundheitspolitische Aufgaben zu lösen, wichtige Themen anzupacken und positive Entwicklungen voranzutreiben. Wir agieren zuverlässig und konstruktiv. Das ist unsere Vorstellung von sozialer Verantwortung und gesellschaftlichem Engagement.

VOG Ingelheim

Zentrale Vermarktungseinrichtung des rheinhessischen Obstbaues

Eines der wichtigsten Obstanbaugebiete Deutschlands liegt in Rheinhessen. Hier im nördlichen Teil des Oberrheingrabens und durch die umliegenden Mittelgebirge geschützt, herrscht ein besonders günstiges Klima mit wenig Regen, viel Sonne und hohen Durchschnittstemperaturen. Im Rheintal und im angrenzenden Hügelland werden deshalb Kirschen, Zwetschen, Äpfel, Mirabellen, Birnen und Beerenobst angebaut. Außerdem befindet sich hier ein bedeutender Spargelanbau, Ingelheimer Spargel ist ebenso wie der hier angebaute Rotwein weit über die Grenzen der Region bekannt und geschätzt.

Unsere Genossenschaft ist die zentrale Vermarktungseinrichtung für Obst und Spargel. Ca. 1.200 Mitglieder, die auch gleichzeitig Eigentümer der Genossenschaft sind, liefern ihr Obst am Zentralmarkt Ingelheim oder an einer der Sammelstellen in Mainz-Finthen und Klein-Winternheim an. Unsere Genossenschaft ist der größte deutsche Anbieter für Sauerkirschen und Mirabellen sowie der wichtigste Lieferant der Konservenindustrie. Den Konsumenten in der Region bieten wir unseren Spargel und unser reichhaltiges Obstsortiment in unseren Verkaufsstellen in Ingelheim und Bingen-Büdesheim an.

WASGAU

WASGAU Produktions und Handels AG

Die WASGAU Produktions & Handels AG mit Sitz im westpfälzischen Pirmasens betreibt 75 Super- und Verbrauchermärkte mit regionalem Schwerpunkt in Rheinland-Pfalz und dem Saarland.
Daneben versorgt WASGAU mit sieben Cash & Carry Betrieben Gastronomie und Großverbraucher als kompetenter Partner.

Die konzerneigene WASGAU Metzgerei und WASGAU Bäckerei versorgen die Märkte und Geschäfte mit Fleisch- und Wurstwaren, sowie mit Backwaren und Konditorei-Erzeugnissen. Der Anteil der Frische-Warengruppe am Gesamtsortiment beträgt über 50 %. Großen Wert legt die WASGAU Produktions & Handels AG auf ihre regionalen Partner und deren Erzeugnisse.

WASGAU als Gründungsmitglied möchte gerne Orientierung geben und im Projekt „LeckerEntdecker" als Botschafter für gesunde, gute und regionale Produkte helfen, dass Kinder von Anfang an zumindest Alternativen zu Fast Food und Fertigprodukten kennenlernen.

Jetzt die LeckerEntdecker unterstützen!

So können Sie dabei sein.*

☐ Projekte mitgestalten.

Wenn Sie als Unternehmen oder Organisation im Bereich Kinder / Ernährung tätig sind, können Sie eigene Projektideen einbringen oder bestehende mitgestalten. Hieraus ergibt sich oft eine optimale Plattform für die Vernetzung und für die Präsenz Ihrer Produkte oder Leistungen.

☐ Mitglied werden.

Als Mitglied des Vereins Die LeckerEntdecker e.V. werden Sie regelmäßig über Aktivitäten informiert und können sich selbstverständlich auch direkt einbringen.

☐ Mit Spenden unterstützen.

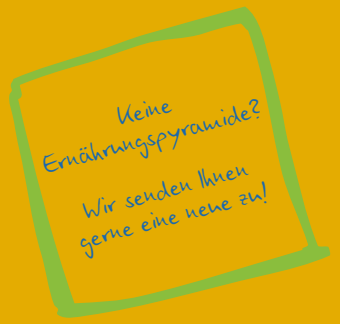
Um Projekte nachhaltig umzusetzen, bedarf es einer soliden finanziellen Basis. Daher freut sich der Verein – genauso wie die Kinder – über Ihre finanzielle Unterstützung. Diese kann selbstverständlich auch projektgebunden sein.

*** Mehrfachauswahl möglich**

Bildnachweis: Adobe.com: © BlueOrange Studio, © Fotofreundin, © Gorilla, © Manuel Tennert, © Oksana Kuzmina, © MNStudio, © Monkey Business, © azurita, © Studio Mike, © Maya Kruchancova, © Picture Factory; fotolia.com: © Irochka, © Monkey Business, © Robert Kneschke, © Zerbor, © nata_vkusidey, © pinkyone, © karandaev, © Markus Mainka, © jackfrog, © philipphoto, © tycoon101, © DenisMArt

Die Ernährungspyramide.

Ein wichtiger Baustein für kleine LeckerEntdecker.



Kontakt:
Die LeckerEntdecker
c/o Kreisverwaltung Mainz-Bingen
Amt für Gesundheitswesen
Große Langgasse 29
55116 Mainz
info@leckerentdecker.de
www.leckerentdecker.de

Die LeckerEntdecker

KINDER – ERNÄHRUNG – GESUNDHEIT – RLP

Die LeckerEntdecker e.V.
c/o Kreisverwaltung Mainz-Bingen
Amt für Gesundheitswesen
Große Langgasse 29
55116 Mainz
info@leckerentdecker.de

Gefördert durch

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR UMWELT, ENERGIE, ERNÄHRUNG UND FORSTEN

Die LeckerEntdecker e.V. unter der Schirmherrschaft von
Staatsministerin Ulrike Höfken und Staatsminister Dr. Volker Wissing

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR UMWELT, ENERGIE, ERNÄHRUNG UND FORSTEN

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, VERKEHR, LANDWIRTSCHAFT UND WEINBAU

Texte Ernährungstipps:
Leonie Gottschalk,
Studentin Gesundheitsförderung
an der Hochschule Fulda

Redaktion:
Leonie Gottschalk,
Andrea Schneider und
Dr. Gabriele von der Weiden

Konzept und Realisation:
PortaWell GmbH –
Gesundes Marketing, Mainz

Druck: Techniker Krankenkasse

Auflage: 10.000

www.leckerentdecker.de