



Warum ist

ZU VIEL FLEISCH

nicht gut für Kinder?



Warum ist zu viel Fleisch nicht gut für Kinder?

Wenn Kinder zu oft Fleisch essen, kann das auf Dauer ungesund sein:

- Im Fleisch ist oft **viel Fett und Salz** – das ist nicht gut für Herz und Kreislauf.
- Zu viel Fleisch kann den Bauch schwer machen, und man fühlt sich müde oder unwohl.
- Wer zu viel Fleisch isst, bekommt **zu wenig Vitamine und Ballaststoffe** aus Obst, Gemüse und Vollkorn.

Darum sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Man soll nicht jeden Tag Fleisch essen. **Besser sind** auch mal **Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen oder Getreide**. Und natürlich **viel Gemüse** – das tut der Verdauung gut, macht fit und hält uns gesund!