



Warum ist

ZU VIEL SALZ

nicht gut
für Kinder?



Warum ist zu viel Salz nicht gut für Kinder?

- Zu viel Salz kann den Körper belasten, besonders die Nieren, die das Salz wieder loswerden müssen.
- Salz versteckt sich oft in Fertigprodukten, wie Chips oder Wurst – da merkt man gar nicht, wie viel man davon isst.
- Wenn Kinder zu viel Salz essen, trinken sie oft zu wenig Wasser, obwohl der Körper es braucht.
- Gesundes Essen braucht nicht viel Salz, sondern schmeckt auch mit Kräutern und Gewürzen lecker.
- In der Vollwerternährung geht es darum, den Körper mit allem zu versorgen – aber nicht zu viel von etwas, das ihm schaden kann.

Besser: Weniger Salz – dafür mehr frische Zutaten und leckere Kräuter!