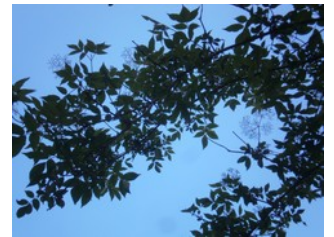
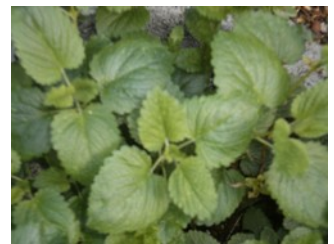




Pfingsten - das liebliche Fest der **BEGEISTERUNG!**



**4 HOCHWERTIGE
BILDUNG**



**10 WENIGER
UNGLEICHHEITEN**



**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**

sdg-portal.de/de

Wir brauchen

**"Investitionen in den Rohstoff 'Geist'
unserer Kinder und Heranwachsenden"**

**Geist braucht Nahrung -
optimale Ernährung durch kompetente Hauswirtschaft!**

Wir fordern:



**→ Leitliniengerechte Ernährung für Schülerinnen
und Schüler in der Gemeinschaftsverpflegung**

→ mehr unter

www.kita-schulverpflegung.bayern.de/mittagsverpflegung/162616/index.php

Nachhaltigkeit und Wertschätzung stärken:

- regionale und saisonale Produkte verwenden
- frisch zu bereiten nach fachlichen Standards
- durch qualifizierte Fachkräfte
mit leistungsgerechter Entlohnung



Veranstaltungen Mai - Juni 2020

DHB Netzwerk Haushalt -
OV Erlangen e.V.
Hauptstr. 55, 91054 Erlangen

Folge uns
 DHB.Erlangen

Vorbereitungslehrgänge finden endlich wieder statt!

"Geprüfte/r Fachhauswirtschafter/in"

jeden Donnerstag 16.30 - 21.15 Uhr

Info und Kontakt: hauswirtschaft@werner-praxis.de

"Hauswirtschafter/in"

jeden Montag 16.30 - 21.15 Uhr

Info und Kontakt: jutta.weierich.hartmann@t-online.de

Rezept des Monats

Essen wie Kasperl und Seppl -

donnerstags gibt's immer

Bratwürstl und Sauerkraut!

Ganz einfach: für jedes Familienmitglied die gewünschte Anzahl Bratwürstl kaufen und in der Pfanne braten.

Sauerkraut in einem Topf geben, 1 EL Honig zufügen, etwas Paprika und 1 Lorbeerblatt zugeben.

1 Apfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Kraut verteilen. Nach Wunsch Rosinen zugeben. Zum Kochen bringen und kurze Zeit durchziehen lassen.

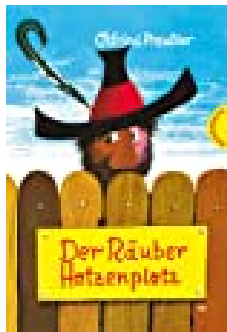
Mit Brot oder Kartoffelbrei genießen!

Guten Appetit!

Grundschulkind sind begeistert beim Mithelfen und haben

mehr Spaß beim Lesen - hier

Otfried Preußler:
Der Räuber Hotzenplotz



weitere Anregungen unter
www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/kochen-mit-kindern-und-jugendlichen-spass-hat-vorfahrt-11676

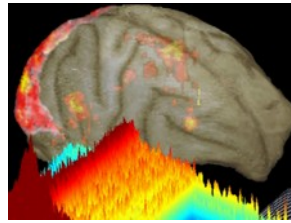
Zum Nachdenken



**Faulheit ist
Dummheit des Körpers,
Dummheit ist
Faulheit des Geistes**

Johann Gottfried Seume
* 29.01.1763, † 13.06.1810

Haushaltstipps



"Brain Food": Welches Essen hilft beim Denken?

Dazu gibt es interessante Forschungsergebnisse - die wichtigsten Tipps:

1. Genug trinken! Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist das A und O für ein gut funktionierendes Gehirn!
2. Blutzuckerspiegel konstant halten! Das Gehirn braucht diese Energiezufuhr regelmäßig. Komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Obst und Gemüse) liefern einen steten Nachschub.

Süßigkeiten bringen einen kurzen Schub, werden aber sehr schnell wieder abgebaut.

3. Ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen! Vitamin C ist nötig zum Sauerstofftransport - auch regelmäßiges Lüften und Bewegung an frischer Luft unterstützen dies.

Viele Menschen in Bayern haben einen zu niedrigen Jodspiegel. Jodmangel kann schwere Störungen auslösen, beeinträchtigt aber schon bei Unterversorgung das kognitive Leistungsvermögen. Beste Vorbeugung: regelmäßig Seefisch essen!

Magnesium ist ein wichtiger Faktor bei der Stressbewältigung, es ist z.B. in Haferflocken enthalten.

4. Hochwertige Proteine im Speiseplan einbauen! Nicht nur Fleisch und Milchprodukte sind gute Lieferanten, sondern auch Nüsse und Hülsenfrüchte.

5. "Guten" Fette (mit vorwiegend ungesättigten Fettsäuren) bevorzugen! Raps- und Leinöl, aber auch Mandeln und Nüsse fördern Funktion und Regeneration von Gehirn und Nervensystem durch wichtige Bausteine.

interessante Infos auch unter www.barmer.de

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem **Newsletter!**

Ihre e-Mail-Adresse verwenden wir ausschließlich zum Versand des Newsletters. Sie können die Löschung jederzeit beantragen.

DHB = Dein Haushalt bringt's!

Impressum

DHB - Netzwerk Haushalt
Landesverband Bayern e.V.
Zeugplatz 3, 86150 Augsburg
Telefon 0821 / 30223
Telefax 0821/ 150852



Internet: www.dhb-bayern.de
eMail: dhb-bayern@gmx.de
Rosemarie Weber, Landesvorsitzende

Layout: Elvira Werner

Fotos: Elvira Werner / Wandbild in einem Bildungshaus