



PGA-Gesundheitstipp für Juli

Alternativen zu Eis, Eistee & Co

Der Sommer ist nun endlich in Österreich angekommen und damit haben verlockende Eiscremes, Eistees und Co wieder Hochsaison. Dass es nicht immer Zucker pur sein muss, sondern, dass es auch leckere Alternativen gibt, möchten wir heute zeigen:

- Süße frische Früchte der Saison schmecken bei den heißen Temperaturen besonders gut und lassen sich optimal für unterwegs vorbereiten!
- Köstliche Eistees lassen sich hervorragend selbst zubereiten. Tee kochen, auskühlen lassen und mit frischen Früchten und Zitrone abschmecken! Erfischung pur! Die im Handel erhältlichen Eisteesorten sind aufgrund des hohen Zuckeranteils nicht zu empfehlen. Weiters enthalten einige Sorten auch Koffein, das für Kinder nicht geeignet ist!
- Eis kann man auch leicht selber herstellen und so den Zuckergehalt beeinflussen und folglich reduzieren. Frische Früchte wie Erdbeeren oder Marillen sind aufgrund des Fruchtzuckers von Haus aus süß.

Natürlich darf auch das eine oder andere Mal ein Eis gegessen werden, es kommt nur auf die richtige Menge an. Unsere ZahngesundheitserzieherInnen empfehlen, nach dem Eisgenuss den Mund immer mit Wasser nachzuspülen, um Karies zu vermeiden!

PGA-Bildungstipp:

Im Herbst startet ein völlig neu konzipierter Lehrgang an der PGA-Akademie. In nur 8 Modulen können Sie berufsbegleitend zum/zur **Dipl. Bewegungstrainer/in für Kinder** werden. Informieren Sie sich näher beim Infoabend am 7. Juli 2010 von 19 bis 21 Uhr in der PGA Akademie (Museumstraße 31a, 4020 Linz) oder am Telefon unter 0732 78 78 10 -10.