

UNSERE LIEBLINGSGERICHTE – WAS KINDERN SCHMECKT UND AUCH GESUND IST

Tolle
Preise!

Ein köstliches Gewinnspiel mit tollen Preisen

Kinder haben ihre Vorlieben, wenn es ums Essen geht. Schon bald entwickeln sie ihren eigenen Geschmack. Doch nicht immer ist das, was unseren Kindern schmeckt, auch wirklich gesund und abwechslungsreich. Daher ist es für Eltern hilfreich, wenn sie auf einen Fundus von Rezeptideen zurückgreifen können, die bei Kindern gut ankommen und darüber hinaus auch noch gesund sind. Sicherlich kennen Sie auch das ein oder andere Rezept, das bei Ihrem Kind ganz oben auf der Wunschliste steht.

Gewinnen Sie einen Familienurlaub in Salzburg mit dem Lieblingsrezept Ihrer Kinder

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und schicken Sie uns bis zum 31.05.2011 ein bevorzugtes Lieblingsrezept Ihrer Kinder, von dem Sie meinen, dass es nicht nur schmeckt, sondern auch gesund ist.

Egal, ob Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert & Co – wichtig ist, dass Ihr Rezept die genauen Angaben für die Zutaten und die exakte Beschreibung der Zubereitung enthält.

Die eingesendeten Rezepte lassen wir von unserer Ernährungsexpertin auswerten. Die besten Rezepte veröffentlichen wir dann in einer unserer nächsten Ausgaben.

Weitere Infos
und Teilnahme-
bedingungen unter
www.skd-bkk.de



Mit gutem Beispiel voran

Mit unserer Aktion möchten wir Sie und Ihre Familie unterstützen, Genuss und Gesundheit zu verbinden.

Wenn Kinder von klein auf erleben, welche Lebensmittel gut schmecken und besonders gut für sie sind, ist ein wichtiger Grundstein für die gesunde Ernährung und somit gute Entwicklung gelegt. Zeigen Sie Ihren Kindern möglichst oft, wie schön es ist, etwas selber zuzubereiten und, dass oft aus wenigen Zutaten wie beispielsweise einem Vollkornbrot mit Butter und Schnittlauch oder Radieschen und Gurken oder sogar Honig schnell und einfach ein gutes Essen entsteht. Genießen Sie das Essen mit Ihrer Familie in Ruhe - ohne nebenbei fernzusehen oder zu telefonieren. Gönnen Sie sich diese gemeinsame Zeit. Es tut auch uns Erwachsenen immer wieder gut, wenn wir uns möglichst achtsam und bewusst ernähren.



Bitte senden Sie Ihr Rezept an:

SKDBKK, Postfach 1538, 97405 Schweinfurt
oder an: gesund@skd-bkk.de

Zu gewinnen gibt es: 2 Übernachtungen inkl. HP für 2 Erwachsene + 2 Kinder im Familienzimmer



Bildquelle: Salzburg Tourismus

Ein Urlaub rund um die Mozartstadt Salzburg bietet für Familien mit Kindern alles, was das Herz begehrt! Hochkultur soweit das Auge reicht, die Stadt und das Land Salzburg präsentieren sich hier von Ihrer beeindruckendsten Seite. **Sightseeing und einmalige Naturerlebnisse sowie das Landhotel Santner sorgen für einen gelungenen Aufenthalt in heimeliger Atmosphäre.**

Die Stadt Salzburg, die umliegende idyllische Hügellandschaft des Flachgaus, der Wallersee, das Trumer Seengebiet sowie das nahe Salzkammergut sind eine Reise wert. Kunst & Kultur, Natur & Gesundheit und Sport & Wellness, das sind nur einige der Möglichkeiten, die diese Region bietet.

Das **LANDHOTEL SANTNER** ist nur 10 Autominuten von der Salzburger Altstadt entfernt. Das heutige barocke Salzburg wurde 1997 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Das Hotel ist nach den Regeln von Feng Shui ausgerichtet und schafft damit einen harmonischen und zugleich vitalisierenden Ausgleich zum Alltag. Die Familienzimmer sind mit einem Doppelbett und zwei Schlafsofas ausgestattet und bieten Platz für die ganze Familie. Einige Zimmer verfügen



Bildquelle: Salzburger Land Tourismus

Umgebung ein. Zur Entspannung steht Ihnen ein Sauna- und Wärmekabinenbereich zur Verfügung. Mit kuscheligen Bademänteln vom Hotel und Slippers gelangen Sie gemütlich von Ihrem Zimmer aus dorthin. Gegen Aufpreis können Sie sich im Kosmetik und Fußpflegebereich verwöhnen lassen oder eine spannende Massage vom hauseigenen Masseur genießen. Ein Vierbettzimmer gibt es bereits ab 135 Euro pro Nacht inkl. Frühstück.

Info und Buchung: Landhotel Santner
Alte Wiener Straße 1 / A-5301 Eugendorf
Tel. +43 (0) 6225 8214-0 / www.hotel-santner.at
Weitere Informationen über Hotels im gesamten Alpenraum gibt es unter: www.alpenjoy.de