



Der Ernährungskalender für Eltern und Grundschüler

Inhalt:

- Ernährung und Schule
- Die Getränkeauswahl
- Brot, Getreide und Beilagen
- Obst und Gemüse
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch und Ei
- Fette und Öle ; Umgang mit Fast Food
- Süßigkeiten, Knabberereien und Co ;
Kinderlebensmittel
- Die Mahlzeiten
- Der Schultag beginnt mit dem Frühstück
- Mein Lieblingsfrühstück
- Mein Pausenfrühstück
- Ernährungsverhalten
- Kochen mit Kindern: Rezepte

Ernährung und Schule

Liebe Eltern!

Mit der Einschulung Ihres Kindes beginnt ein neuer, wichtiger Lebensabschnitt.

Für alle stehen aufregende Zeiten bevor: der Alltag ändert sich, Ihr Kind geht einen weiteren Schritt in Richtung Selbstständigkeit, lernt neue Freunde kennen und meistert jeden Tag andere Herausforderungen.

Auch Sie übernehmen neue Aufgaben: Sie unterstützen Ihr Kind bei den Hausaufgaben, sorgen dafür, dass es morgens pünktlich aufsteht und frühstückt und schmieren Brote für die Schulpause. Stillsitzen, konzentriert zuhören, selbstständig arbeiten: Die Schulzeit bringt viel neues für Ihr Kind. Das ist spannend und aufregend, kann aber auch sehr anstrengend sein.

Ein gutes Frühstück, in Ruhe mit der Familie gegessen, ist der beste Start in einen erlebnisreichen Tag. Überhaupt können Sie Ihr Kind mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sehr unterstützen. Bei den teils komplizierten, teils widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen fällt es jedoch nicht leicht, das Wesentliche in die Tat umzusetzen. Dieser Ernährungsplaner wird Ihnen dabei helfen! Vielleicht finden Sie Anregungen, Ideen und neue Rezepte, die für Sie interessant sind.

Viel Spaß mit diesem Kalender und einen guten Start ins neue Schuljahr!

Wenn man sich an die eigene Schulzeit erinnert...

Am Anfang war es ungewohnt und manchmal auch sehr anstrengend, stiltzuzsitzen und dem Lehrer aufmerksam zuzuhören. Wenn man dann auch noch abgelenkt wurde, etwa vom Magenknurren, weil für das Frühstück zu Hause keine Zeit mehr war, oder man noch keinen Appetit hatte...

Für Kinder im Grundschulalter sind zwei physiologische Besonderheiten zu berücksichtigen, welche die Leistungsfähigkeit beeinflussen:

Sie haben einen relativ hohen **Flüssigkeitsbedarf**. Wenn man diesen mit dem Bedarf eines Erwachsenen vergleicht, benötigen Kinder pro Kilogramm Körpergewicht viel mehr Flüssigkeit. Ein Flüssigkeitsverlust durch zu wenig trinken macht sich auch ziemlich schnell bemerkbar. Das Blut wird eingedickt, wodurch sich Sauerstofftransport und Nährstofftransport verschlechtern. Die Folgen davon sind Müdigkeit oder auch Kopfschmerz. Wenn man Durst verspürt, ist es allerhöchste Zeit, den Wassermangel auszugleichen, denn Durst ist bereits ein Alarmsignal des Körpers!

Außerdem haben Kinder nur **geringe Glykogenreserven** in Leber und Muskulatur. Glykogen ist die Speicherform der Kohlenhydrate, also Energie. Die geringen Glykogenreserven bedeuten, dass Kinder ihre Energiereserven ziemlich schnell aufgebraucht haben, und regelmäßig mit der Nahrung neue Energie aufnehmen müssen. Eine wichtige Voraussetzung für Leistungsfähigkeit!

Die Getränkeauswahl

Viel trinken macht fit! Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch, besonders in der Schule sollten Kinder immer die Möglichkeit haben zu trinken. Im Alter von 7-9 Jahren brauchen sie etwa 900 ml pro Tag, 10-12jährige 1000 ml.

Besonders geeignet:

- Wasser, das beste Getränk überhaupt! Ob frisches Leitungswasser oder Mineralwasser, beide sind gute Durstlöscher, recht preiswert und das am besten kontrollierte Lebensmittel!
- Außerdem Ungesüßte Kräuter - und Früchtetees
- Saftschorlen (aus Fruchtsaft mit 100% Fruchtgehalt und Mineralwasser) im Verhältnis 1 Teil Saft zu 2 Teilen Wasser.

Aus einer bunten Trinkflasche macht das Trinken gleich viel mehr Spass. Morgens z.B. mit Apfelschorle aufgefüllt, bunte Strohhalme dazu... So kann man fast alle Kinder zum trinken anregen.

Wasser ist ein lebenswichtiger Nährstoff. Kinder brauchen bezogen auf ihr Körpergewicht mehr Wasser als Erwachsene!

Nicht geeignet:

- Milch ist ein Nahrungsmittel und eignet sich nicht zum Durstlöschchen, sie enthält zu viel Fett.
- Fruchtsaftgetränke (im Vergleich zum Fruchtsaft haben diese einen geringeren Fruchtgehalt, meist weniger als 50% und sind stark gesüßt)- und Nektare,
- Limonade,
- Cola und andere stark gesüßte Getränke eignen sich genauso wenig, sie enthalten zu viel Zucker

Brot, Getreide und Beilagen

Dazu gehören neben Brot und Brötchen auch Getreideflocken, Hirse, Buchweizen etc., Kartoffeln, Nudeln und Reis.

Die darin enthaltene Stärke dient der Energieversorgung. Zudem enthalten sie wichtige B-Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Getreideprodukte, Reis und Nudeln sind in der Vollkornvariante am wertvollsten, weil dort auch noch die in den Randschichten und die im Keimling des Getreidekorns befindlichen wichtigen Nährstoffe vorhanden sind. Der hohe Ballaststoffgehalt sorgt für eine langanhaltende Sättigung.

Bei Geschmackstests hat sich gezeigt, dass Kinder eindeutig hellere Nudeln und Reis den Vollkornvarianten bevorzugen. Lässt man sie mit geschlossenen Augen probieren, können einige den Unterschied aber gar nicht herauschmecken. Viele Geschmackspräferenzen sind also gewohnungsbedingt. Mischen Sie doch einfach mal helle herkömmliche Nudeln mit welchen aus Vollkorn. So kann man Kinder allmählich daran gewöhnen.

Wenn ihr Kind Vollkornbrot ablehnt, probieren sie einmal eines aus fein gemahlenem Vollkornmehl. Die meisten Kinder mögen dieses genauso gerne wie herkömmliches Schnittbrot.



Tipps für die Auswahl der Beilagen:

- Kartoffeln mit oder ohne Schale gekocht, gebacken oder als Püree verarbeitet sind am fettärmsten.
- Fettreiche Variationen wie Pommes, Bratkartoffeln oder Kroketten sollte es eher selten geben.
- Pommes auf dem Backblech gebacken sind deutlich fettärmer, als frittierte.
- Getreide, z. B. Hirse oder Grünkern kann eine wertvolle Grundlage einer Mahlzeit darstellen.
- Reis und Nudeln in der Vollkornvariante sorgen für eine länger andauernde Sättigung, und sind im Nährstoffgehalt wertvoller.

Obst und Gemüse

„5 am Tag“, so lautet die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Das könnte auf den Tag verteilt so aussehen:

- (Portion 1): Morgens ein Glas frisch gepressten Orangensaft
- (Portion 2): Zum Pausenbrot eine Hand voll Cherrytomaten
- (Portion 3): Zum Mittagessen gekochtes Gemüse
- (Portion 4): Zwischendurch frisches Obst(z.B. eine Banane) und
- (Portion 5): zum Abendessen ein frischer Salat

Die Portionsgrößen kann man mit der Hand abmessen:

- Zwei Hände, zur „Schale“ gehalten für Kleinstückiges wie Kirschen oder Salat.
- Großstückiges, wie Apfel, Banane, Kohlrabi zählt pro Stück als eine Portion
- Frischgepresste Säfte zählen pro halbes Glas als eine Portion und können mit Wasser aufgefüllt werden.

Bieten sie frisches Obst kleingeschnitten zu einer Mahlzeit an. So greift jeder mal zu.

Auch zum Pausenbrot in der Schule schmeckt frisches Gemüse. Als Belag, z.B. Radieschen oder als Beilage zum Brot, z.B. Tomaten.

Besonders für unterwegs eignet sich Obst oder Rohkost wunderbar, man braucht es nicht umständlich verpacken und kann es zwischendurch, auch wenn wenig Zeit ist naschen.

Und was ist noch so toll an den frischen Leckereien?

Sie sind wahre Vitamin- und Mineralstoffspender. Besonders grünes Gemüse, wie Spinat oder Broccoli enthält viel Folsäure, ein sehr wichtiges Vitamin, dessen Zufuhr gerade bei Kindern oft zu gering ist. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe (verschiedene chemische Substanzen, die von den Pflanzen gebildet werden, z.B. Farbstoffe oder Geschmacksstoffe) können vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.



Noch eine weitere Eigenschaft der allermeisten Gemüse - und Obstsorten kann man sich zu nutze machen: Sie sind sehr kalorienarm, die idealen Lebensmittel also, um Übergewicht vorzubeugen.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der Kinderernährung.

Sie stellen den Bedarf an Calcium (wichtig für die Knochen), Proteinen und Vitamin B2 (wichtig im Stoffwechsel) sicher. Außerdem sind sie auch Lieferanten vieler anderer Nährstoffe, und sie enthalten Fett.

Um Kalorien zu sparen, empfiehlt es sich, die fettärmeren Varianten zu bevorzugen.

Die teilentrahmte Milch (1,5% Fett) unterscheidet sich im Nährstoffgehalt kaum von der Vollmilch. Nur entrahmte Milch (0,3% Fett) eignet sich nicht für die Kinderernährung, weil sie zu wenig von den fettlöslichen Vitaminen A und D enthält.

Ob Frisch- oder H-Milch, das ist Geschmackssache. Im Nährstoffgehalt gibt es auch hier kaum Unterschiede.



Beim Käse wird der Fettgehalt normalerweise im Bezug auf die Trockenmasse angegeben (Fett i. Tr.) Einige Anbieter meist von fettreduziertem Käse weisen jedoch den Absolutfettgehalt aus. Das macht es schwieriger zu vergleichen. Bei Schnittkäse kann man ungefähr so rechnen: Der Fettgehalt i. Tr. geteilt durch zwei ergibt ca. den Absolutfettgehalt. Meist ist der Unterschied gar nicht so groß, aber der fettreduzierte Käse ist oft teurer. Es lohnt sich, zu vergleichen!

Der Calciumgehalt in Käse ist höher als in Milch. Für Kinder, die keine Milch mögen, eine sehr gute Calciumquelle. Allerdings enthält Käse auch deutlich mehr Fett.

Zum Frühstück eine feine Sache:

Frisches kleingeschnittenes Obst, z. B. eine Banane oder eine Nektarine mit Naturjoghurt verrührt. Kindern, die morgens noch nichts essen können, könnte man einen Milchshake anbieten: Kalte Milch mit Banane im Standmixer püriert. (Oder jede andere Obstsorte, die sich zum pürieren eignet.) So kann der Schultag starten...

Fleisch, Wurst, Fisch und Ei



Jedes einzelne dieser Lebensmittel ist wichtig - als Lieferant von hochwertigem Eiweiß, B-Vitaminen für die Stoffwechselfunktionen, Eisen für die Blutbildung, Zink für die Immunabwehr und Jod für die Schilddrüsenfunktion.

Für eine ausreichende Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen sind aber schon

- drei Fleischgerichte pro Woche
- 1 bis 3 Eier pro Woche, und
- 1 bis 2 Fischgerichte in der Woche
völlig ausreichend.

Wurst und Fleischwaren sollten nicht täglich verzehrt werden, sie enthalten viele gesättigte Fettsäuren und Purine, die in zu großen Mengen die Gesundheit negativ beeinträchtigen können.

Auch hier kann man auf den Fettgehalt achten: fettarme Wurstwaren wie z. B. Schinken, Putenbrust - und Bratenaufschnitt bevorzugen, fettreiche Sorten wie Salami, Leberwurst, Frikadellen vernachlässigen.

Fettreicher Fisch ist sehr hochwertig: Sein Fett enthält die seltenen Omega-3-Fettsäuren, welche das Herz-Kreislaufsystem schützen. Dazu gehören z.B. Lachs, Makrele und Hering.

Vegetarier

Bei einer lactovegetabilen Kost (kein Fleisch) kann der Bedarf an Eisen durch viel eisenreiches Getreide, wie Hafer oder Hirse und die daraus hergestellten Produkte (Vollkornbrot, Vollkornflocken) gedeckt werden. Auch Hülsenfrüchte, Spinat oder Feldsalat sind sehr gut geeignet.

Eine vegane Ernährung (ohne Fleisch und Milch) erfordert eine sehr genaue Planung der Lebensmittelauswahl, um den Bedarf an Nährstoffen zu decken. Sie eignet sich für Kinder und Jugendliche nicht. Ein Mangel an Vitaminen oder Nährstoffen wirkt sich bei Kindern und Jugendlichen viel stärker aus als bei Erwachsenen.

Fette und Öle

Fette und Öle werden wegen ihrer lebensnotwendigen (essentiellen) Fettsäuren gebraucht. Außerdem liefern sie Vitamine, aber auch jede Menge Kalorien! Deshalb sollten sie nur sehr sparsam verwendet werden.



Auf die richtige Auswahl kommt es an!

Pflanzliche Fette sollten den tierischen vorgezogen werden. Raps-, Soja-, Walnuss- und Olivenöle sind besonders empfehlenswert.

Rapsöl enthält die wichtigen Omega-3-Fettsäuren, welche man auch in Fisch findet, und es ist außerdem sehr preiswert.

Butter oder Margarine? Butter enthält Cholesterin, Margarine ist cholesterinfrei und enthält ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper gebraucht werden. Eine gute Margarine sollte keine gehärteten Fette beinhalten (Zutatenliste). Beide Fette sollten nur sehr sparsam als Brotaufstrich verwendet werden.

Umgang mit Fast Food (Hamburger und Co)

In einer insgesamt ausgewogenen Ernährung können auch Fast-Food-Gerichte ab und an toleriert werden. (Ca. einmal in der Woche.) Auch hier macht es Sinn, den Fettgehalt zu vergleichen, sofern Nährwerttabellen im Restaurant ausliegen. Ein Hamburger hat ca. nur 1/3 des Fettgehalts, verglichen mit einem Big Mac. Mit einem Salat zur Ergänzung kann man den Fettgehalt etwas ausgleichen und auch den Nährwert erhöhen. Außerdem sollte das Fast-Food-Gericht nicht einfach „zwischen durch“ gegessen werden, sondern eine ganze Mahlzeit darstellen. Durch entsprechend fettarme Mahlzeiten morgens zum Frühstück und abends, mit viel frischem Obst und Gemüse lassen sich Fast-Food-Gerichte ab und zu integrieren, ohne eine zu hohe Kalorienzufuhr und eine Nährstoffunterversorgung zu riskieren.

Ein genereller Verzicht oder ein Verbot dieser Lebensmittel machen sie manchmal erst interessant und steigern ihre Attraktivität bei Kindern.

Süßigkeiten, Knabbereien und Co

Manchmal muss es Schokolade sein... dann heißt es, bewusst in kleinen Mengen genießen!

Süßigkeiten, Knabberartikel und stark gesüßte Lebensmittel können im Rahmen einer optimalen Kinderernährung etwa 10% der täglichen Energiezufuhr liefern. Dazu gehören neben Schokolade, Chips, Fruchtgummis etc. ebenso fettreiches Gebäck wie Croissants, Kuchen und stark gesüßte Frühstückscerealien, die es in vielen Varianten im Handel zu kaufen gibt.

Portionsgrößen :

Für Kinder von 7 bis 9 Jahren entsprechen 10% der empfohlenen Gesamtenergiezufuhr am Tag etwa 180 kcal. Das könnte sein:

- Ca 2 Gläser Limonade
- 9 Stück Butterkekse
- 9 Bonbons
- ca. 50 g Cornflakes
- ca. 50 g Fruchtgummis
- 6 Stücke Vollmilchschokolade
- ca. 30 g Chips

Kinderlebensmittel

In vielen Produktgruppen werden Varianten speziell für Kinder angeboten, z.B. Quarkdesserts, Getränke, Süßwaren, Frühstücksflocken, Aufschnitt etc. In bunten Verpackungen, oft mit Comicfiguren oder Spielzeug enthalten, sehen sie für viele Kinder sehr verlockend aus, und als Eltern möchte man seinem Kind ja auch was gutes tun. Aber diese Lebensmittel sind nicht nur viel teurer, sondern oft auch zu fett- und zuckerreich, oder sie enthalten unnötige Zusatzstoffe. Für die Kinderernährung sind sie komplett überflüssig!

Wichtig ist, dass diese Genusslebensmittel nicht anstelle einer Mahlzeit gegessen werden, da sonst die Bedarfsdeckung lebenswichtiger Nährstoffe nicht gewährleistet ist. Besonders das Frühstück zu Hause und das Pausenbrot in der Schule sind wichtige Mahlzeiten für Ihr Kind, die nicht durch Süßigkeiten ersetzt werden sollten.

5 Mahlzeiten am Tag

1. Eine kalte Hauptmahlzeit (Frühstück)
2. Eine Zwischenmahlzeit (Pausenbrot)
3. Eine warme Hauptmahlzeit (Mittag- oder Abendessen)
4. Eine Zwischenmahlzeit
5. Eine kalte Hauptmahlzeit (Mittag- oder Abendessen)

Die Mahlzeiten

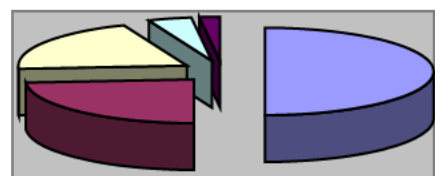
Regelmäßige Mahlzeiten sind sehr wichtig für Kinder, da der Energiespeicher schneller „leer“ ist als bei Erwachsenen und neue Energie mit der Nahrung aufgenommen werden muss.

Mit 5 Mahlzeiten am Tag sind Kinder bestens versorgt, und man verhindert, dass die Leistungskurve des Kindes zu stark absinkt, was besonders in der Schule zu Konzentrationsproblemen und Müdigkeit führen könnte. Außerdem kommt es schnell zu Heißhunger, wenn der Abstand zwischen den Mahlzeiten zu groß ist. Dieser sollte vermieden werden, aber ebenso ungünstig ist ständiges „zwischendurch essen“, womit man schnell den Appetit auf die richtigen Mahlzeiten verdirbt.

Beispiele für Zwischenmahlzeiten:

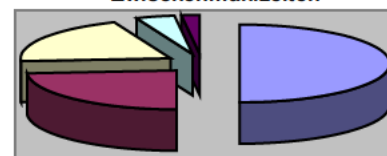
- Ein Rosinenbrötchen mit einer Mandarine
- Ein Vollkornbrötchen mit einem Glas Obstsaft
- Ein Obstquark

Welche Lebensmittel gehören zu welcher Mahlzeit?
Kalte Mahlzeiten



- Milch, Milchprodukte, Käse
- Obst, Rohkost
- Brot, Getreide
- Wurst
- Fett

Zwischenmahlzeiten



- Obst, Rohkost
- Milch, Milchprodukte
- Brot, Getreide
- Fett
- Süßigkeiten, Knabbereien, Limonade (selten)

Warme Mahlzeit



- Kartoffeln, Nudeln, Getreide, Hülsenfrüchte (täglich)
- Gemüse, Salat (täglich)
- Fleisch (2-3 mal / Woche)
- Fisch (1-2 mal / Woche)
- Öl

Gemeinsame Mahlzeiten sind bestens geeignet, um in der Familie über Erlebtes zu sprechen, sich gegenseitig zuzuhören und gemeinsam in den Tag zu starten oder ihn ausklingen zu lassen. Eine angenehme Atmosphäre ist sehr wichtig, daher sollte man auch nicht am Frühstückstisch die Hausaufgaben oder eventuelle Probleme in der Schule besprechen.

Planen sie genug Zeit für die Mahlzeiten ein, damit in Ruhe gegessen werden kann, besonders morgens verdirbt man mit Hektik schnell den Appetit. Wenn die Kinder an der Planung und Zubereitung der Mahlzeiten mit einbezogen werden, können sie diese noch mehr zu schätzen lernen. Lassen sie also ruhig mal Gemüse mit einem nicht zu scharfen Messer schnippeln, oder Teig rühren. Rezeptideen finden sie auf der letzten Seite des Kalenders!

Der Schultag beginnt mit dem Frühstück, ...



...gemeinsam mit der Familie in Ruhe gegessen, so kann ein erlebnisreicher Kindertag starten.

Das Frühstück dient nicht nur als Gelegenheit, den Tag gemeinsam mit der Familie zu beginnen und ein paar Minuten Ruhe zu genießen, bevor der oft hektische Tag beginnt, sondern es hat auch ernährungsphysiologisch eine besondere Bedeutung:

Die Energiespeicher werden wieder aufgefüllt, wichtige Nährstoffe dem Körper zugeführt und hungrige Mägen werden gesättigt.

Ein erstes Frühstück zu Hause, und ein zweites Frühstück in der Schule (Pausenbrot) bringen die besten Voraussetzungen für Kinder, in der Schule konzentriert am Unterricht teilnehmen zu können.

Je nachdem, wie viel ihr Kind morgens schon essen mag, kann das erste oder das zweite Frühstück üppiger ausfallen: Wer morgens noch nicht viel hinunter bekommt, freut sich über eine lecker gefüllte Pausenbrotdose in der Schulpause bestimmt...

Ideen für das Schulkinder- Frühstück

Erstes Frühstück: 5 EL Haferflocken mit 3 TL Haselnüssen mischen, eine halbe Apfelsine klein schneiden, mit 7 EL Milch über die Flocken geben.

Zweites Frühstück: 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 EL Frischkäse bestreichen und mit 1 in Scheiben geschnittenen Tomate belegen.

Erstes Frühstück: 1 $\frac{1}{2}$ Scheiben Vollkornbrot mit 1 EL Nussnougatcreme bestreichen, 1 TL Kokosraspel darüber streuen, dazu 3 EL Naturjoghurt mit $\frac{1}{2}$ kleingeschnittenem Pfirsich verrühren.

Zweites Frühstück: Bugs-Bunny-Müsli: 3 EL Haferflocken mit 1 kleinen geraspelten Karotte und 1 kleinem geraspelten Apfel vermischen, 1 TL Sonnenblumenkerne und 4 EL Joghurt dazu geben und alles verrühren.

Nicht vergessen: Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk!

Mein Lieblingsfrühstück

Stelle dir dein Frühstück zusammen! Was möchtest du in der Schule essen und trinken? Schneide die Bilder mit einer Schere aus, und klebe die „Zutaten“ mit einem Klebestift in die leeren Felder auf der nächsten Seite, aus welchen dein Pausenbrot bestehen soll! In die leeren Felder unten kannst du etwas malen, was du auch gerne zum Frühstück essen magst und hier noch fehlt. Lass dir dabei von Mama oder Papa helfen!



Orangensaft



Apfel



Wurst



Mineralwasser



Naturjoghurt



Banane



Salatblatt



Körnerbrötchen



Margarine



Karotte



Früchtetee



Käse



Orange



Paprika



Dinkelkrusti



Tomaten



Kiwi



Dinkelciabatta



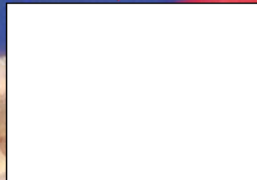
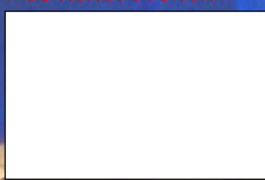
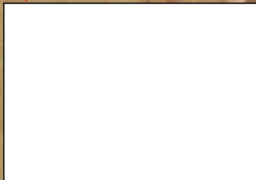
Apfelschorle



Rosinenbrötchen

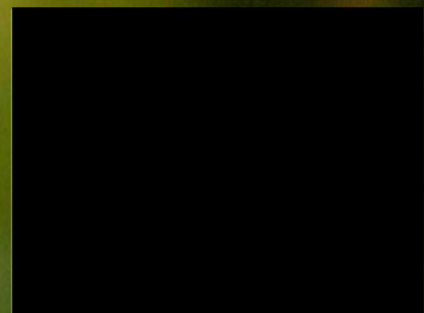
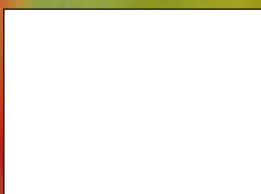
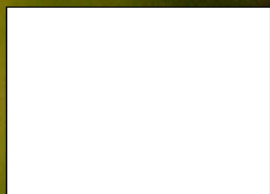
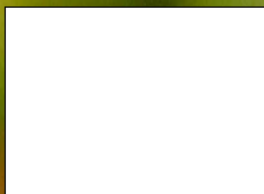
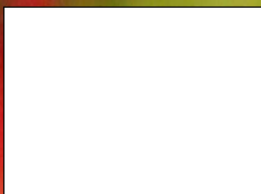
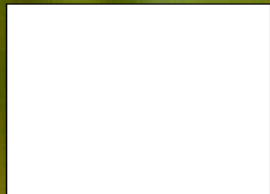
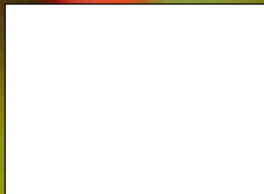


Kräuterquark



Mein Pausenfrühstück

So könnte es
aussehen...



Klebe deine Frühstückszutaten in die leeren Felder. Vergiss nicht, dir ein Getränk auszusuchen!

Ernährungsverhalten

Was isst mein Kind?

Der Ernährungsstil der Eltern prägt das Ernährungsverhalten des Kindes in den ersten Lebensjahren wesentlich.

Später werden Kinder verstärkt durch Gleichaltrige und durch die Medien und Werbung beeinflusst.

Wie kann ich das Ernährungsverhalten meines Kindes fördern?

- Ein gutes Vorbild sein: Kinder lernen durch Nachahmung
- Eine bunte gesunde Vielfalt von Lebensmitteln bereitstellen: Kinder lernen durch das Ausprobieren.

Wenn sie ein ausgewogenes Speisenangebot bereitstellen und ihr Kind ermutigen, verschiedene Lebensmittel zu probieren, schaffen Sie eine optimale Voraussetzung, für die Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens. Wenn ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt, zwingen sie es nicht, diese zu essen. Was und wie viel gegessen wird, sollte weitestgehend dem Kind überlassen werden. Eine zu starke Kontrolle des kindlichen Verhaltens durch die Eltern kann zu einem schlechteren Ernährungsverhalten führen. Eine flexiblere Ernährungserziehung ist empfehlenswert.

Nahrungsmittel sollten nicht als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden. (Wenn du dein Zimmer aufräumst, bekommst du Schokolade. Wenn du dein Zimmer nicht aufräumst, gibt es keinen Nachtisch.)

Wie viel isst mein Kind?

Wenn ihr Kind selbst entscheidet, wie viel es essen möchte, kann sich das natürliche Sättigungsgefühl entwickeln, welches die Nahrungsaufnahme reguliert. Besteht man immer darauf, dass der Teller leer gegessen wird, kann dieses Gefühl verloren gehen, und eine erhöhte Energieaufnahme mit Übergewicht zur Folge die Konsequenz sein!

Ich mag das nicht...

Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel

Kinder mögen nur Lebensmittel, die sie kennen und wiederholt probieren können, deshalb ist es wichtig, sie immer wieder anzubieten. Im Laufe der Zeit können sich die Vorlieben und Abneigungen auch verändern. Werden ganze Lebensmittelgruppen über längere Zeit abgelehnt, können sie ein paar Tricks anwenden, um diese attraktiver zu machen oder zu verstecken:

Gemüse: fein geraspelt oder püriert kann man es in Suppen oder Soßen „verstecken“. Roh ist es beliebtes „Finger Food“, welches in Dips getaucht werden kann und so für Kinder interessanter ist. Obst kann gewürfelt in Süßspeisen untergerührt werden oder als frisch gepressten Saft angeboten werden, (so enthält er noch fast alle Nährstoffe.) Milch kann mit Obst als Fruchtmilch aufgepeppt werden, oder in Soßen verwendet werden. Fisch wird als Ragout in Soße manchmal lieber gegessen, die beliebten Fischstäbchen sind im Backofen zubereitet fettärmer, als gebraten. Dazu dann fettarme Beilagen reichen. Fleisch: siehe vegetarische Ernährung auf der Seite: Fleisch, Fisch, Wurst und Ei

Kochen mit Kindern

Kokos-Gemüse-Frikassee

(Wer Bounty mag, wird dieses Gericht lieben!)

Für 4 Personen:

200 g Möhren, je eine rote und eine gelbe Paprikaschote, eine kleine Zucchini, 2 EL Öl, 4-5 EL Sojasauce, Pfeffer, 400 ml ungesüßte Kokosmilch, 1-2 TL Curry

1. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden, Paprika waschen, in dünne Streifen schneiden. Zucchini ebenfalls waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Gemüse in einer großen, beschichteten Pfanne im heißen Öl ca. 5 min unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Mit der Sojasauce und etwas Pfeffer würzen. Die Kokosmilch dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-8 min köcheln lassen. Mit Curry, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Vollkornreis.



Bunte Apfel-Möhren-Schnitze

(Wie Harry Potter und Hermine Granger - Apfel und Möhre sind ein unschlagbares Duo!)

Für 2 Personen:

1. 20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und klein hacken. 4 EL Zitronensaft, 6 EL Apfelsaft, 2 TL mittelscharfer Senf, etwas Salz, Pfeffer, 1 TL Honig und 2 EL Öl (z.B. Rapsöl) gut verrühren.
2. 400 g Möhren und 150 g Knollensellerie schälen und raspeln. Einen roten Apfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Möhren, Sellerie und Apfel mit der Sauce mischen und mit 3 EL Kresse und den Pinienkernen bestreuen. Dazu passt ein Vollkornbrötchen



Erbsenrahmsuppe

(Keinen Appetit? Ein Süppchen rutscht immer)

Für 2 Portionen:

1. 2 Scheiben gekochten Schinken in lange Streifen schneiden. Eine Zwiebel fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. 300 ml Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.
2. Von 300 g TK-Erbsen 2 EL beiseite stellen. Die restlichen Erbsen in die Suppe geben und zugedeckt 10 min köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab pürieren. 2 EL Creme fraiche in die Suppe einrühren und noch einmal gut aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. 50 ml Sahne halb steif schlagen und mit einem Löffel spiralförmig auf der Suppe verteilen. Schinkenstreifen und restliche Erbsen auf die Suppe geben.

