

DAS MAG ICH ... (NICHT)

In der Kindheit gelernte Ess- und Trinkgewohnheiten prägen uns für den Rest des Lebens. Deshalb ist es wichtig, mit gutem Beispiel voranzugehen und Gemüse und Obst oft den Vorrang zu geben.

GEMÜSE UND OBST

Gemüse und Obst sind gesund, das weiß doch jeder! Fünf Portionen sollen es pro Tag sein, davon mindestens drei mit Gemüse. Beim Obst reichen zwei Portionen, da es auch Fruchtzucker enthält. Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll: Die Hand Ihres Kindes zeigt dessen Portion und Ihre Hand die Portion für Sie selbst.

So bauen Sie Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan ein:

- Käsebrot mit Tomaten belegen
- Naturjoghurt oder ballaststoffreiches Müsli mit Beeren, Äpfel/Birnen, Clementinen, Bananen oder Trauben aufpeppen
- Gemüse-Sticks (Paprika, Möhren, Gurken) zum Knabbern
- Gemüse in den Auflauf bzw. die Nudel-, Reis- oder Fleischpfanne geben, z. B. Zucchini, Tomaten, Paprika, Champignons, Blumenkohl- oder Brokkoliröschen

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Sie liefern wichtiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb sollten es drei Portionen Milch und Milchprodukte am Tag sein. Nutzen Sie am besten solche, denen kein Zucker zugesetzt wurde. Ein Glas Milch, eine Scheibe Käse auf dem Brot oder zum Überbacken auf dem Gemüseauflauf, noch etwas Naturjoghurt mit pürierten Früchten – schon sind die Portionen in den Tag eingebaut. Auch Milchersatzprodukte (wie Sojajoghurt) zählen zu den drei Portionen.

AUS IH
WIRD GANZ SCHNELL

MMH!



Fotos: everet (1)/Shutterstock

DAS RICHTIGE GETRÄNK

Das beste Getränk ist immer noch Wasser. Nicht nur für den Körper, sondern auch für unsere Umwelt tun wir Gutes, wenn wir das aus der Leitung trinken. Es ist eines der am besten überprüften Lebensmittel in unserem Land und schont Ressourcen: keine Verpackung, keine Transportwege. **Wichtig:** Stand das Wasser länger als vier Stunden in der Leitung, lassen Sie es so lange laufen, bis es wieder kühl aus der Leitung kommt. Verwenden Sie dieses Wasser z. B. zum Blumen gießen. Alternativen zum Leitungswasser sind Mineralwasser oder ungesüßte Tees (siehe rechts).



Diese Sorten mögen Kinder:
Türkischer Apfel, Johannisbeer-Kirsch,
Waldfrucht, Bio Heimische
Gartenfrüchte, Rooibos
Tee Vanille oder Sahne-Karamell,
Waldfrucht, Bio Hibiskusblüte
mit schwarzer Johannisbeere.

VOLLKORN

Greifen Sie zu! Vollkornprodukte liefern mehr Nährstoffe und Ballaststoffe als Nicht-Vollkornvarianten. Und so können Sie sie in den Tag einplanen:

- Statt weißem Reis probieren Sie Naturreis (bitte ausreichend lange kochen!)
- Knäckebrot und Brote als Vollkornvarianten testen
- Dinkelvollkorn-Nudeln kommen bei Kindern bestens an
- Selbst bei Zwieback und Keksen gibt es mittlerweile Vollkornvarianten

Tipp: Um Vollkornbrote eindeutig zu erkennen, reicht ein Blick in die Zutatenliste: Steht Vollkornmehl an erster Stelle, haben Sie einen Treffer gelandet.

ZAHNSCHUTZ

Vereinbaren Sie mit Ihrem

Kind, dass nach jedem Genuss von Süßem die Zähne zusätzlich geputzt werden. Denn: Die Beißerchen mögen keine Süßigkeiten. Aber nicht nur die darin enthaltene Zuckermenge ist entscheidend, es spielen auch Faktoren wie Häufigkeit und Einwirkzeit eine Rolle (Vorsicht vor allem Klebrigen!). Denn der Zahnschmelz muss sich nach jedem Zucker-/Säureangriff regenerieren. Im Idealfall reduziert Ihr Kind durch das für ihn lästige Zähneputzen automatisch den Zuckerkonsum und beugt somit auch noch Diabetes vor.

AUSNAHMEN BESTÄTIGEN DIE REGEL

Jeder Tag ist anders. Phasen, in denen Ihr Kind einseitig oder wenig isst, sind normal. Setzen Sie es nicht unter Druck und machen Sie kein großes Thema daraus. Solange es gesund und aktiv bleibt und weiterwächst, ist alles fein. Je eher Sie Ihrem Kind vorleben, wie normal gute Ernährung ist, umso selbstverständlicher wird es diese selbst umsetzen. Gerichte, die heute abgelehnt werden, können schon in vier Wochen ein Lieblingsgericht sein.

Eine der wichtigsten Phasen der ausgewogenen Ernährung ist das Wachstum. Als Grundregel gilt, dass Kinder und Jugendliche fünf Mahlzeiten am Tag benötigen, um leistungsfähig zu bleiben.

Umso gesünder die Auswahl der Lebensmittel, umso besser für die Gesundheit Ihres Kindes.

UNSER ERNÄHRUNGS- SERVICE



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940
(mittwochs von 9 bis 12 Uhr)

E-Mail: ernaehrungsservice@bunting.de (Bitte geben Sie Ihren Markt mit an.)