

Gesund groß werden – Praktische Ernährungstipps für Eltern

Erstellt am 18. Januar 2006, zuletzt geändert am 18. Januar 2006

Mehr Zeit für Kinder e.V. und Barmer

Jedes Kind is(s)t anders. Das eine mag lieber den knackigen Biss von rohem [Gemüse](#), das andere dagegen bevorzugt weichen Brei. Manche Kinder finden Erbsen und Möhren lecker, andere mögen Gemüse nur versteckt im Nudel-Gemüse-Auflauf. Doch eines haben alle Kinder gemeinsam: Was und wie viel sie essen sollten, darüber sind sie mit ihren Eltern meistens verschiedener Meinung. Vielen Eltern fällt es nicht leicht, ihre Kinder an eine [gesündere Ernährung](#) heranzuführen. Häufig fehlt im Alltag die Zeit, um z.B. mit frischen Lebensmitteln zu kochen. Dabei ist es gar nicht so schwer, Kindern den Spaß am gesunden Essen zu vermitteln – denn jedes Kind liebt Überraschungen! Wenn das Essen lustig aussieht und lecker schmeckt, ist die Lust auf Neues schnell geweckt.

Getränke: Freunde oder Falle?

Kinder trinken oft weniger, als sie brauchen. Und dann am liebsten süße Getränke, doch diese liefern nur leere Zuckerkalorien. Ein Glas Colagetränk (200 ml) enthält sieben Stück Würfelzucker! Die richtigen Durstlöscher sind Obstsaftschorlen (1 Teil Obstsaft mit mindestens 3 Teilen Wasser mischen), ungesüßte Früchte- und Kräutertees, die auch kalt lecker schmecken, Malzkaffee und Mineral- oder Leitungswasser. Optimal sind 1,5 und an heißen Tagen auch 2 Liter am Tag. Tipp: Suppen und Kaltschalen helfen, den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Getreide und Kartoffeln: Energiespender Nummer eins

Bei Brot, Brötchen, Nudeln, Haferflocken und Reis öfter mal zur Vollkornvariante greifen. Sie enthält besonders viele Vitamine und Mineralstoffe wie beispielsweise B-Vitamine und Eisen sowie sättigende Ballaststoffe. Vollkornbrot muss nicht dunkel und schwer zu kauen sein: Es gibt auch Brotsorten, bei denen das Korn ganz fein vermahlen ist. Kartoffeln liefern vor allem in Kombination mit Ei oder Kräuterquark hochwertiges Eiweiß. Als Salz-, Pell-, Folien- oder Backofenkartoffel sind sie nahezu fettfrei, und auch die heiß geliebten Pommes verlieren an Schwergewicht, wenn man sie im Backofen statt in der Friteuse zubereitet.

Gemüse und Obst: Fitmacher und Pausenfüller

Frisches Obst und Gemüse steckt voller Mineralstoffe und Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe und hat nur wenige Kalorien. Doch leider belegen Obst und Gemüse in der Hitliste der beliebtesten Lebensmittel bei Kindern nicht die oberen Ränge. Oft mögen sie keine ganzen Früchte wie Äpfel, Birnen oder Orangen. Klein geschnitten als Spalten oder als bunter Obstsalat essen Kinder die süßen Früchtchen aber liebend gerne. Für zwischendurch eignen sich Streifen aus Gurke, Möhre, Kohlrabi und Paprika. Zum Trinken gibt es Obst und Gemüse auch als direkt gepressten Saft. Kinder mögen leicht süß schmeckende Gemüse wie Möhren, Erbsen oder Mais. Farbenfrohe Nudeln mit einer selbst gemachten Soße aus frischen Tomaten, Möhren, Paprika, Zwiebeln und Mais überzeugen selbst die hartnäckigsten Gemüsemuffel.

Milch und Milchprodukte: Das macht stark!

Kinder brauchen reichlich Kalzium, um stabile Knochen und Zähne aufzubauen. Bereits ein Glas Milch (200 ml), 1 Scheibe Gouda (45 % Fett i.Tr., 30 g) und 200 g Naturjoghurt decken den Tagesbedarf für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren. Für den Kalziumgehalt von Milch spielen der Erhitzungsgrad und der Fettgehalt keine Rolle. Um Fett einzusparen, sollte Ihr Kind mehr fettarme Milch (1,5 % Fett) als Vollmilch (3,5 % Fett) trinken. Spezielle Kinderjoghurts und fertige Milchdrinks mit Fruchtgeschmack bringen statt der versprochenen Frucht oft viel verstecktes Fett und Zucker sowie Farb- und Aromastoffe mit. Wählen Sie beim Einkauf lieber Naturjoghurt und geben Sie frische Früchte dazu. Selbstgemixte Shakes aus Bananen, frischen oder aufgetauten Beerenfrüchten mit Milch oder Buttermilch sehen toll aus und schmecken lecker.

Fisch – Nährstoffschatz für kleine Piraten

Seefisch sollte mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Neben Jod liefert er weitere wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, fettlösliche Vitamine, hochwertige Fettsäuren und Fluor. Leicht verdaulicher Fisch ist für die Kinderküche ideal – vor allem Fischfilets eignen sich gut, da sie keine Gräten enthalten. In Sauce, mit buntem Gemüse und Reis oder lustigen Nudelfiguren kommt Fisch bei Kindern immer gut an. Achtung: Panierter Fisch, wie Fischstäbchen, saugt sich mit Fett voll. Garen Sie den Fisch im Backofen oder verwenden Sie ein Öl, das gut abtropft.

Fleisch, Wurst, Eier – weniger ist besser!

Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitamine, oftmals aber auch viel Fett und Cholesterin. Salami und Streichwurst bestehen z.B. zu 30 bis 40 Prozent aus Fett. Wählen Sie magere Sorten wie Pute, Roastbeef oder Schinken ohne Fettrand. Fleisch und Wurst sollten nicht öfter als drei- bis viermal pro Woche auf den Teller kommen. Tipp: Herzhafte vegetarische Brotaufstriche bringen Abwechslung aufs Brot und sind die Basis für ein lustiges Gesicht – aus einem roten Paprikastreifen als Mund, einer Möhrenstift-Nase und zwei Essiggürkchen als Schlitzaugen. Eier liefern hochwertiges Eiweiß, aber auch gesättigte Fettsäuren und reichlich Cholesterin. Ein bis drei Eier pro Woche sind daher das Maximum.

Fette und Öle – richtig auswählen

Fett liefert doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß und sollte daher sparsam und bewusst eingesetzt werden. Besonders kaltgepresste Öle aus Raps oder Oliven enthalten viele lebenswichtige, ungesättigte Fettsäuren. Achten Sie schon beim Einkauf auf fettarme Milchprodukte, Käse- und Wurstsorten und sparen Sie beim Kochen Fett ein. Würzen Sie zum Geschmacksausgleich mehr mit Kräutern. Besonders tückische [Dickmacher](#) sind die versteckten Fette in [Süßigkeiten](#), Chips und Pommes.

Süßigkeiten und Snacks – Naschen erlaubt!

Verbieten Sie Knabbereien nicht grundsätzlich, sonst greifen Kinder heimlich und meist noch ausgiebiger zu als vorher. Bei einer ausgeglichenen Ernährungsweise ist auch Platz für [Süßigkeiten](#) und Snacks. Legen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Regeln fürs Naschen fest und achten Sie auf das anschließende [Zähneputzen](#). Gesunde Alternativen, die mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten und trotzdem lecker schmecken, sind Fruchtschnitten oder ungeschwefelte Softfrüchte.

Für Kinder ist das Beste gerade gut genug

Es lohnt sich, beim Einkauf auf Qualität zu achten. So wenig Rückstände wie möglich in der Nahrung empfehlen die Mediziner. Produkte aus kontrolliert [biologischem Anbau](#) sind unbelasteter und überzeugen durch natürlichen Geschmack. Kinder sollen erfahren können, wie eine reife Tomate schmeckt oder ein ungefärbter Orangensaft aussieht. Lebensmittel sollten möglichst naturbelassen sein und keine chemisch-synthetischen [Zusatzstoffe](#) enthalten.

Quelle

Mehr Zeit für Kinder e.V. (www.mzfk.de)

BARMER (www.barmer.de/presse)

Reformhaus INFORMATION (www.reformhaus.de)