



Power mit Beatrice

Wie man Kids gesund und gleichzeitig genussvoll ernährt

Die Förderung eines gesunden Lebensstils beginnt bereits im Kindesalter. Dabei übernimmt das Kind Normen und Werte der Umwelt betreffend Umgang mit dem Ess- und Trinkverhalten. In diesem Spektrum entwickeln Kinder dann ihren eigenen Geschmack und ihre Vorlieben. Süss ist die einzige Präferenz, die Kinder von Geburt an mitbringen. Alle anderen Geschmacks-Vorlieben werden erlernt.

Kinder brauchen Energie, um sich zu bewegen, und natürlich für ihr Wachstum. Dabei arbeitet der Stoffwechsel auf Hochtouren. Wichtig ist, dass die Energiebilanz immer ausgeglichen ist. D. h., wenn über die Nahrung gleich viel Energie zugeführt wird, wie vom Kind wieder verbraucht wird, ist die Energiebilanz ausgeglichen. Isst das Kind über längere Zeit mehr als verbraucht wird, führt dies zu Übergewicht. Kinder sollten so aktiv wie möglich sein, dazu gehören Bewegung im Alltag und sportliche Aktivitäten.

Für die richtige Ernährung der Kinder nach dem Säuglingsalter – das heisst nach dem 1. Lebensjahr bis zum Eintritt der Pubertät empfehle ich eine Mischkost, gleich wie bei den Erwachsenen. In der richtigen Menge sind alle Nahrungsmittel erlaubt.

WICHTIGE GRUNDLAGEN

- **Getränke:** Wasser trinken. Bitte, geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken oder künstlich gesüsst Light-Produkten (Süssgetränke sind nicht geeignet, da zu viel Zucker).
- **Früchte und Gemüse:** 3 Portionen Gemüse pro Tag, 2 Portionen Früchte pro Tag à 40 g. Es gibt eine Vielfalt von Gemüse und Früchten – bitte, denken Sie an die Saison!

► **Regelmässiges Essen:** Das beginnt mit einem ausgewogenen Frühstück z. B. Müesli, Früchte oder Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Milch. Fleisch, Fisch und Eier max. 5 Portionen pro Woche – 1 Portion Fisch und 1 bis 2 Eier pro Woche.

Pro Tag 3 bis 4 Milchprodukte (z. B. 1 dl Milch oder 1,5 dl Kindermilch, 100 g Joghurt, 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse).

Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähig. Damit können Sie dem «Schlecken» vorbeugen!

► **Kohlenhydrate:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln anstelle von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln.

► **Gesunde Öle und Fette:** Pro Tag 2 Kaffeelöffel Öl, Fette und Nüsse. Hochwertiges Pflanzenöl, (z. B. Raps-, Olivenöl) mindestens 1 Kaffeelöffel. Kaltgepresstes Öl ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Das finden Sie in Raps-, Baumnuss- oder Sojaöl. Zudem empfehlenswert: 1 Kaffeelöffel gemahlene Mandeln, Baumnüsse oder Haselnüsse.

► **Ungesundes in kleinen Mengen erlaubt:** Süssigkeiten, salzige Knabberien und energiereiche Getränke: Geben Sie Ihrem Kind pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit oder Snack. Zum Beispiel ½ Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stk. Petit beurre, 1 Glas Süssgetränk. Süssigkeiten enthalten häufig auch versteckte Fette und Zucker (Achtung Gewicht und Karies).

► **Beim Essen Bildschirm aus!** Wer TV schaut und mit dem Computer spielt, hat kein Sättigungsgefühl und isst dabei zu viel! Für die Kinder ist es wichtig, eine liebevolle und entspannte Atmosphäre beim Essen erfahren zu dürfen.

SPASS BEIM ESSEN

Zu allen guten Vorsätzen für eine gesunde Ernährung gehören Spass und Freude am Essen. Kinder beurteilen das Essen nicht nach dem Gesundheitswert – sie erleben es mit allen Sinnen. Das heisst: Das Aussehen, der Geruch und der Geschmack zählen für die Kleinen am meisten.

5 TIPPS FÜR FREUDE & GENUSS BEIM ESSEN

1. Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen und der Zubereitung der Mahlzeiten mithelfen – so lernt Ihr Kind die verwendeten Lebensmittel kennen und wird gluschtig auf die Mahlzeit.
2. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen. Wenn am Esstisch aber zu wenig gegessen wird, dann gibt es bis zur nächsten Mahlzeit nichts zu naschen.
3. Essen Sie wenn möglich immer zur gleichen Zeit und sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre.
4. Lassen Sie Ihr Kind auch mal mit den Lebensmitteln «spielen». Durch Anfassen und spielerisches Degustieren lernen Kinder die Lebensmittel besser kennen.
5. Verbieten Sie Süssigkeiten nicht. Am besten richten Sie eine Naschbox ein, die zu einer bestimmten Zeit – z. B. direkt nach der Mahlzeit – geöffnet werden darf, um eine bestimmte Menge Süsses herauszunehmen. Zähneputzen danach nicht vergessen! SIE bestimmen, wie viel Süsses gegessen werden darf!

Weitere Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken gibt www.sge-ssn.ch.



SO HABE ICH MEINEN KINDERN EINE GESUNDE ERNÄHRUNG BEIGEBRACHT

Als meine Kinder klein waren, habe ich folgende Tricks angewendet, um sie für Früchte und Gemüse zu begeistern.

- ▶ **Tipp 1** Meine Spezialitätenwoche, das heisst, 1 Woche lang gab es exotische und spezielle Menus mit viel Gemüse und Früchten. Das wurde zelebriert und dabei wurde viel gelacht, weil alle Freude daran hatten.
- ▶ **Tipp 2** Warum Geburtstag nicht einmal anders feiern? Statt Kuchen und Süssigkeiten gibt es Gemüse und Früchte. Zum Beispiel mit Gemüse Schmuck basteln, aus Karotten entstehen Fingerringe. Dabei wird das ausgehöhlte Material gegessen. Das macht Spass.
- ▶ **Tipp 3** Eine schöne, farbige Platte mit mundgerecht geschnittenen Früchten dekorieren.
- ▶ **Tipp 4** Mit Gemüse und Früchten basteln. Aus einer Karotte wird eine Flöte, aus einem Apfel wird das Gesicht von Pinocchio. Das ist sehr kreativ und macht viel Freude. Das Restmaterial und der Gegenstand werden danach natürlich gegessen.