



## Ernährung für Kinder

In keiner Phase des Lebens ist Ernährung so wichtig wie im Kindesalter. Für Wachstum und Immunsystem müssen insbesondere Kinder mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Diese Zeit ist auch eine sensible Phase, um ernährungsbedingten Krankheiten im späteren Leben vorzubeugen, wie etwa Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Krebs.

Darüber hinaus prägt die Ernährung im Elternhaus maßgeblich die Essgewohnheiten und Geschmacksvorlieben, die dann oft ein Leben lang beibehalten werden. Die Weichen werden früh gestellt: Wer bereits im Vorschulalter Äpfel und Karotten knabbert, wird sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch weiterhin daran erfreuen können. Abkömmlinge aus der Bonbonpädagogik werden sich wohl auch als Erwachsene mit Süßigkeiten belohnen.

Eltern, Erzieher und Lehrer legen die Grundsteine für die Zukunft der nächsten Generation. Ein falsch erlerntes Essverhalten der Kleinen lässt sich im Erwachsenenalter nur schwer korrigieren.

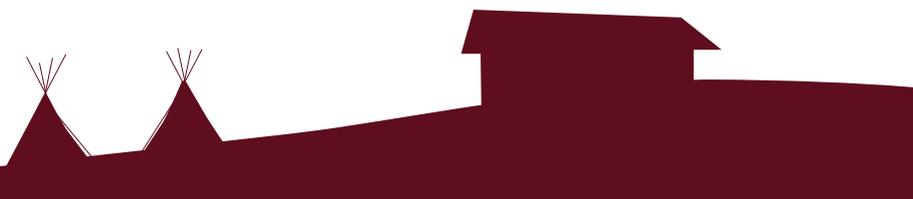
## Was sollen Kinder essen?

Optimal sind fünf Mahlzeiten am Tag: So wird der kleine Organismus nicht zu sehr belastet und ein Leistungstief bei Vorschul- und Schulkindern rechtzeitig abgefangen. Konkret bedeutet das drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei kleinere Zwischenmahlzeiten.

"Fünf am Tag" ist gerade auch für Kinder empfohlen. Gemeint sind fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Daneben gehören Getreideprodukte und Kartoffeln sowie reichlich Getränke, etwa Wasser oder Säfte, auf den Tisch. Seltener sollten Sie Kindern tierische Lebensmittel zu essen geben, wie Käse, Fleisch, Eier und Wurst. Süßigkeiten oder Gebäck sollen eine Ausnahme bleiben.

## Auf das Gewicht achten

10 bis 20 Prozent der Kinder in Deutschland sind übergewichtig. Die Ursache dafür ist bekannt: Diese Kinder essen zu viel Fett, zu viele Süßigkeiten und bewegen sich zu wenig. Fettzellen, die im Kindes- und Jugendalter aufgebaut





werden, bleiben ein Leben lang erhalten; sie können im Erwachsenenalter nur noch verkleinert werden.

Eine falsche Ernährung stört den Stoffwechsel der Kinder auf empfindliche Weise. Wer bereits als Kind dick ist und dies auch als Heranwachsender nicht verändert, legt die Grundlagen für ernste Krankheiten, wie Diabetes, Herzinsuffizienz und auch Krebs. Achten Sie also auf das Gewicht Ihrer Kinder! Abhängig vom Alter ist bei Kindern die tägliche Kalorienzufuhr wie folgt empfohlen:

Alter	Jungen	Mädchen
4 bis 7 Jahre	1500 kcal	1400 kcal
7 bis 10 Jahre	1900 kcal	1700 kcal
10 bis 13 Jahre	2300 kcal	2000 kcal
13 bis 15 Jahre	2700 kcal	2200 kcal
15 bis 19 Jahre	3100 kcal	2500 kcal

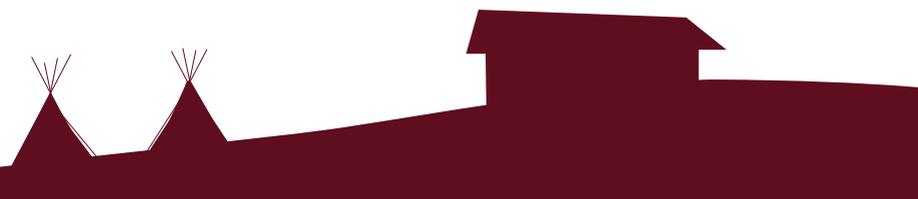
Quelle: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Wie viel Energie jedes Kind tatsächlich benötigt, hängt - ähnlich wie beim Erwachsenen - von mehreren Faktoren ab, etwa davon, ob das Kind einen hohen Bewegungsdrang besitzt. Bei einer vollwertigen, ausgewogenen Kost ist die Gefahr für eine Überernährung mit Übergewicht sehr gering. Zählen Sie deshalb nicht die Kalorien und sprechen strenge Verbote aus, sondern motivieren Sie die Kinder zu gesunder Ernährung, auch durch Ihr eigenes, gutes Vorbild.

## Kinder wollen motiviert werden

Kinder essen nur, so lange es ihnen schmeckt. Obst oder Gemüse "auf Teufel komm raus" vorzuschreiben, bringt da gar nichts. Für Kinder hat Essen nichts mit Gesundheit zu tun, sie essen mit allen Sinnen. Sie gehen nach Aussehen, Geschmack und Geruch.

Wenn Sie als Eltern ein Vorbild sind und selbst reichlich Obst und Gemüse zu sich nehmen, ist das schon die halbe Miete. Doch es gibt noch ein paar weitere Tipps, mit denen es gelingt, Kinder an gesunde Kost heranzuführen:





Mindestens eine Mahlzeit am Tag sollten Sie mit Ihren Kindern gemeinsam einnehmen. Denn noch viel lieber als wir selbst essen Kinder in Gemeinschaft.

Fast allen Kindern schmeckt zum Frühstück Müsli mit frischem, geschnittenem Obst. Wer da trotzdem kein Frühstück mag, sollte wenigstens ein Glas Milch oder Fruchtsaft trinken und sich ein reichliches Pausenfrühstück mitnehmen.

Um die Pausenbrote attraktiv zu machen, hat es sich bewährt, möglichst täglich zwischen den verschiedenen Brotsorten und -belägen zu wechseln. Geben Sie Ihrem Kind doch mal ein Sesam-, Kürbis- oder Sonnenblumenkernbrot mit.

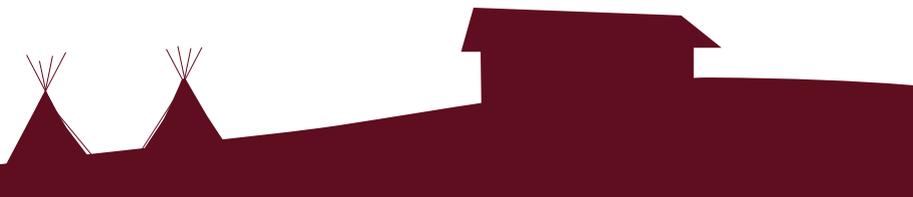
Spaghetti oder Pizza mögen fast alle Kinder. Vermischen Sie die Nudeln mit Zwiebeln, Tomaten und einem anderen Gemüse, etwa Brokkoli, Paprika oder Fenchel. Oder machen Sie daheim eine Pizza und belegen Sie sie mit frischen Pilzen, Paprika oder Karotten. Salat von einem großen, gemeinsamen Teller lockt Kinder an den "Grünzeug-Futtertrog", z.B. zum Mittag- oder Abendessen.

Kinder mögen in der Regel Desserts mit frischem Obst oder Obstsalate. Schneiden Sie Obst der Saison klein und geben einfach etwas Zitronen- oder Orangensaft dazu.

Auch selbst gemachte Milchshakes aus Bananen oder Erdbeeren begeistern die meisten Kinder – bitte ohne Zucker! Oder haben Sie schon mal daran gedacht, z.B. ein Clowngesicht als Zwischenmahlzeit zu servieren? Aus frisch geschnittenen Tomaten, Pilzen, Karotten oder Gurken können Sie lustige Gesichter oder Figuren auf den Teller zaubern. Zum Spielen im Kinderzimmer serviert, wird so etwas zum gesunden Naschen verführen.

## Tipps fürs Pausenbrot

In der Schule oder Vorschule benötigen Kinder in der zweiten Vormittagshälfte eine Zwischenmahlzeit, um leere Energiespeicher wieder aufzufüllen. Das Pausenbrot gegen das Leistungstief sollten Sie abwechslungsreich gestalten, um vorzubeugen, dass es sonst wo landet - nur nicht im Bauch Ihres Kindes.





Ein Pausensnack aus Vollkornbrot und einem Milchprodukt, etwa Käse, Quark oder Joghurt liefert nicht nur wertvolle Kohlenhydrate für die Energie, sondern auch wichtiges Calcium.

Bei Kindern, die morgens nur wenig frühstücken, sollten die Pausenbrote umso größer ausfallen. Wechseln Sie die Brotsorten häufig. Für den Belag beliebt sind Tomaten- oder Gurkenscheiben.

Mundgerecht zerkleinertes Obst, Bananen, Äpfel oder Orangen, das man in kleinen Portionen verpackt, bieten sich als Nachtisch an.

Als Pausengetränk empfehlenswert sind Milch, Buttermilch oder Kefir. Sollte das Pausenbrot mittags dennoch wieder mit nach Hause kommen, gibt es einen weiteren Trick: Man beteiligt die Kinder morgens an der Zubereitung, das erhöht die Motivation.

