



Für Kinder und Jugendliche

10 TIPPS FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG*

Wie Sie Ihr Kind heute ernähren, bestimmt,
wie gesund Ihr Kind im Erwachsenenleben
sein kann. Jetzt informieren!

previmed.de



SO ESSEN IHRE KINDER GESUND

Viele Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bereits im Kindesalter angelegt. Was beim Kleinkind noch niedlich aussieht, kann sich für den Erwachsenen später zu einem dauerhaften Gesundheitsproblem auswachsen. Falls Sie sich unsicher sind, sprechen Sie uns an.

1 Gute Ernährung ist bunt und vielfältig

Wenn es auf dem Teller kunterbunt aussieht und die Mama sogar lustige Namen für das Gericht erfunden hat, dann ist die Chance, dass das Kind auch zugreift, gleich dreimal so hoch. Verschiedenfarbiges Gemüse auf dem Teller und niedlich angerichtete Speisen werden von Kindern bevorzugt.

2 Gemüse und Obst – am besten fünfmal am Tag

Ernährungsexperten empfehlen fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit. Doch leider mögen nicht alle Kinder gekochtes Gemüse. Darum ein Trick, der auch kleine Gemüsemuffel anlockt: Gemüse ist auch im rohen Zustand sehr gesund. Stellen Sie deshalb untertags oder am Abend ruhig einmal einen bunten Teller mit verschiedenem klein geschnittenem Gemüse bereit, woran sich die gesamte Familie bedienen kann. Mit Sicherheit wird auch Ihr Kind zugreifen und herausfinden, dass Gemüse ganz schön lecker schmeckt.

3 Kohlenhydrate geben viel Power

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein.

4 Diese Lebensmittel dürfen in der Küche nicht fehlen

Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist bei Kindern sehr hoch. Es ist daher hinsichtlich der Kinderernährung wichtig, dass Kinder mindestens einmal am Tag ein Glas Milch oder auch einen Joghurt zu sich nehmen, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen. All diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3-Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen

(B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Generell liefert Fett lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren. Fetthaltige Lebensmittel enthalten zudem fettlösliche Vitamine. Das ist prinzipiell wichtig und gut. Doch zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Unterscheiden Sie beim Kochen deshalb zwischen gesunden, pflanzlichen (z. B. Oliven-, Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette) und ungesunden, tierischen Fetten. Das bedeutet: Auch wenn Ihr Kind Schnitzel und Pommes liebt – zu häufig sollte dieses Gericht nicht auf dem Speiseplan stehen. Servieren Sie ihm lieber ein Putenfleisch mit Kartoffeln – und lassen Sie die Fritteuse weg.

6 Verwenden Sie Zucker und Salz immer sparsam

Die meisten Kinder sind echte Naschkatzen, und Süßes steht bei ihnen hoch im Kurs. Bis zu einem gewissen Maße ist dies auch völlig in Ordnung. Doch Süßigkeiten sollten auf keinen Fall fester Bestandteil der Ernährung eines Kindes sein – oder gar der Belohnung dienen! Versorgen Sie Ihr Kind lieber mit gesunden Snacks, wie Nüssen, Müsliriegeln oder Obst. Gehen Sie auch mit Salz sparsam um und beachten Sie auch „versteckte“ Salze in vielen Produkten (Wurst, Käse, Fast Food etc.). Denn Salz erhöht auch bei Kindern das Risiko für Bluthochdruck und Übergewicht. Wenn Sie es verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7 Viel Trinken ist wichtig

Wasser ist lebensnotwendig. Mindestens 1–1,5 Liter Flüssigkeit täglich sind auch bei Kindern angebracht, die viel schwitzen und toben: am besten Wasser mit oder ohne Kohlensäure. Zuckerhaltige Limonaden und Säfte sollten die Ausnahme darstellen.

8 Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten.

9 Gemeinsam kochen und genießen

Lassen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung des Essens helfen. Kleine Aufgaben fördern den Spaß am Kochen und an gesunder Ernährung. Außerdem will jedes Kind probieren, was es gekocht hat. Damit fördern Sie spielerisch seine Bereitschaft, auch mal neue Geschmacksrichtungen zu kosten. Essen Sie nicht nebenbei und und auf keinem Fall vor dem Fernseher. Denn Genuss ohne Ablenkung ist viel gesünder und fördert das Sättigungsempfinden.

10 Spaziergänge sorgen für ausreichend Vitamin D

Neben der Ernährung ist vor allem auch Bewegung wichtig für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Toben, Spielen oder ein Spaziergang an der frischen Luft sorgen außerdem dafür, dass Sonnenlicht auf die Haut trifft und so den Körper mit dem lebenswichtigen Vitamin D versorgt.