

Weiterführende Gesundheitshinweise

Gesunde Ernährung für Kinder

Eine gesunde Ernährung ist gerade für Kinder wichtig, damit ihr Wachstum und ihre geistige Entwicklung optimal unterstützt wird. Außerdem legst du hier den Grundstein, damit deine Kinder auch später gesunde Ernährungsgewohnheiten beibehalten. Übergewicht und eine ungesunde Ernährung im Kindesalter erhöhen das Risiko im weiteren Lebensverlauf an weiteren Zivilisationskrankheiten zu leiden wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen.

Viele Eltern haben jedoch ihre Schwierigkeiten ihre Sprösslinge für gesunde Ernährung zu begeistern. Um dich hier zu unterstützen, haben wir einige Tipps für dich parat, mit denen du deinen Kindern spielend einfach gesunde Lebensmittel schmackhaft machen kannst. Zunächst gehen wir jedoch noch kurz darauf ein, warum eine ausgewogene Ernährung gerade bei Kindern nicht zu kurz kommen sollte.

Im Wachstum spielen einige Mineralstoffe und Vitamine eine besonders wichtige Rolle. Dazu gehören:

- Kalzium, Phosphor und Vitamin D
- Eisen, Zink, Selen und Folsäure
- Jod
- Vitamin A
- B-Vitamine
- Vitamin C

Reichlich Pflanzliche Produkte

Wie auch für Erwachsene gilt bei der Lebensmittelauswahl: **Reichlich pflanzliche Produkte, mäßig tierische Produkte und wenig zucker- und fettreiches Essen.** Du kannst dich also auch hier an der Lebensmittelpyramide und den 10 Regeln der DGE orientieren und die Infos und Tipps aus allen acht Modulen rund um die gesunde Ernährung natürlich auch für deine Kinder nutzen.

Kinder haben im Verhältnis zu ihrer Körpergröße einen höheren Kalorienbedarf, da der Stoffwechsel und die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur mehr Energie benötigen und Kinder einen wesentlich höheren Bewegungsdrang haben als Erwachsene. Um den Energiebedarf zu decken, kann der Fettanteil in der Ernährung auf 30 bis 40 Prozent gesteigert werden, während er bei Erwachsenen eher bei 25 bis 30 Prozent liegen sollte.

Da der kindliche Verdauungstrakt etwas empfindlicher sein kann, ist es empfehlenswert schwer verdauliche Speisen wie Frittiertes zu meiden und die Menge an blähenden pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchte und Kohlgemüse nur langsam und je nach Verträglichkeit zu steigern.



5 Mahlzeiten am Tag

Im Gegensatz zu Erwachsenen macht es bei Kindern Sinn neben den 3 Hauptmahlzeiten 2 Zwischenmahlzeiten einzubauen. Regelmäßige Mahlzeiten geben dem Kind zum einen eine feste Struktur und versorgen es über den Tag mit Energie und Nährstoffen.

Frühstück

Ein gesundes Frühstück sollte aus Getreide, Obst und/oder Gemüse, Milchprodukten und Wasser bestehen. Das kann zum Beispiel ein mit Käse oder fettarmer Wurst belegtes Vollkornbrot mit etwas Rohkost oder ein vollwertiges Vollkornmüsli ohne Zuckerzusatz gemischt mit Milch oder einer angereicherten pflanzlichen Milchalternative wie Haferdrink und klein geschnittenem Obst sein. Generell kannst du sowohl zu den Haupt- als auch für die Zwischenmahlzeiten bunte Obst- und Gemüsesticks reichen. Als Getränk ist statt Wasser auch ein kleines Glas Orangensaft möglich, eine Saftschorle oder ein von Natur aus süßer Früchtetee.

Zwei Zwischenmahlzeiten

Als zweites Frühstück, ob zuhause oder in der Schule, eignet sich ebenfalls ein Vollkornbrot oder ein Müsli, je nachdem, was das Frühstück schon geboten hat. Müsli kann auch unproblematisch mit zur Schule genommen werden, entweder in zwei fest verschließbaren Schraubgläsern, welche separat mit Müsli und Milch oder Joghurt mit Obst befüllt werden oder in dafür vorgesehenen Boxen mit unterschiedlichen Fächern, welche genau für diesen Zweck vorgesehen sind. Lass dein Kind mitentscheiden und achte auf seine Vorlieben, das steigert die Wahrscheinlichkeit, dass das mitgenommene Essen auch tatsächlich gegessen wird. Trockenfrüchte und Nüsse können eine leckere und gesunde Ergänzung sein und sorgen für Abwechslung. Gleiches gilt für eine zweite Zwischenmahlzeit am Nachmittag.

Mittagessen

Mindestens eine warme Mahlzeit sollte es am Tag geben. Das kann das Mittagessen und/oder das Abendessen sein. Als Grundlage dienen hier komplexe Kohlenhydrate z.B. aus Vollkornnudeln oder -reis, Kartoffeln oder Pseudogetreide. Gibt es Mittagessen in der Schule, sollte man sich auch dieses einmal genauer anschauen, denn das Mensaessen entspricht leider vielerorts nicht den DGE-Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Zu wenig Gemüse, zu viel Fleisch und Fertigsoßen. Hier darfst du dich ruhig fragen, ob du deinem Kind nicht lieber ein eigenes vollwertiges Mittagessen mitgibst oder ggf. eine zusätzliche Portion Obst und Gemüse einpackst. Es ist wichtig, dass dein Kind sich nicht ausgeschlossen fühlt. Dazu kannst du dich also zum Beispiel mit anderen Müttern absprechen, welche ihrem Kind, wenn dieses dann nicht allein ist, ebenfalls lieber eigenes Essen mitgeben würden. Bunte Obst- und Gemüse-mischungen sind in der Regel beliebt bei den Kleinen, sodass dies nicht zu Ausgrenzung führen sollte. Möglich ist es ebenfalls, sich an den Schulträger zu wenden und zu erfragen, inwieweit sich das Mahlzeitenangebot ändern lässt.

Abendessen

Wenn es mittags bereits eine warme Mahlzeit gab, kannst du abends auch etwas Kaltes zubereiten oder aber eine zweite warme Mahlzeit oder eine Mischung wie z.B. Vollkornbrot und buntes, gedünstetes Gemüse dazu.



Praktische Tipps, um Kindern das Essen schmackhaft zu machen

- **In die Vorbereitung mit Einbinden:** Die meisten Kinder haben Freude daran, bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitzuhelfen und essen das Selbstgemachte dann auch lieber.
- **Frage nach Vorlieben** und Wünschen und bereitet die Speisen zusammen zu. Das erhöht an anderen Tagen die Kompromissbereitschaft – zumindest bei älteren Kindern.
- **Bereite die Lebensmittel ansprechend zu.** Farbenfrohe Rohkostteller, Apfelsterne und Gesichter und Tiere aus Gemüse sind nach wie vor beliebt und erhöhen die Bereitschaft Gesundes zu essen.
- **Vermeide es den Kindern anzugewöhnen, Süßigkeiten zum Trost** oder auch als Belohnung zu essen und nutze hierfür eher schöne Aktivitäten und nur ausnahmsweise mal Süßes. Andernfalls besteht die Gefahr, ungesundes Essverhalten anzugewöhnen, welches schwierig wieder abzutrainieren ist und Stressesser heranzuzieht.
- **Vertraue auf das natürliche Sättigungsgefühl** von Kindern. Im Gegensatz zu vielen Erwachsenen funktioniert dieses in jungen Jahren in der Regel gut und es passiert eher selten, dass zu wenig gegessen wird, solange ausreichend zur Verfügung steht. Durch zwanghaftes Aufessen des Tellers kann dieses Gefühl gestört werden, wenngleich natürlich zu unterscheiden ist, ob das Kind einfach nur möglichst schnell wieder spielen möchte und deswegen nicht aufisst.
- **Vermeide große Diskussionen um das Essen.** Überreden und das ständige Thematisieren von Essen, führen eher dazu, dass die Kinder eine negative Beziehung dazu aufbauen als gesund und gut zu essen.
- **Gemeinsam essen.** Die Nahrungsaufnahme ist eine soziale Aktivität, was auch dem Kind vermittelt werden sollte. In einer angenehmen Umgebung, wo es sich gut aufgehoben fühlt, isst es dann auch lieber. Ablenkungen wie Fernsehen und Spielzeug sollten möglichst vermieden werden.
- **Süßigkeiten in Maßen.** Statt Süßigkeiten zu verdammen, solltest du sie in Maßen erlauben. Zum einen haben Kinder, welche sich ansonsten vollwertig ernähren, in der Regel nicht das Verlangen, sich den Bauch mit Süßigkeiten vollzuschlagen und zum anderen kann der komplette Verzicht eher zu Frust und Ausgrenzung gegenüber anderen Kindern führen. Obst kann das Verlangen nach Süßem auch oft stillen. Wenn es Süßes gibt, sollte die Menge portioniert sein.
- **Bei der Verweigerung mancher Gemüsesorten** wie Brokkoli und Rosenkohl, kannst du süßlich schmeckende Sorten wie Möhren, Pastinaken, Süßkartoffel und Erbsen ausprobieren. Wenn auch das nicht angenommen wird, kann es helfen, püriertes Gemüse in kleinen Mengen unter das Essen zu heben.
- **Sorge für Abwechslung.** Kinder sind entdeckungsfreudig und leicht zu begeistern. Durch das Angebot von immer wieder neuen Gerichten und Lebensmitteln in den unterschiedlichsten Farben, kannst du dir dieses Bedürfnis zunutze machen.
- **Viel Bewegung und frische Luft** sorgen natürlicherweise für ein gesundes Essverhalten.



Rezeptideen

Nachfolgend haben wir eine kleine Sammlung an Rezepten für dich zusammengestellt, welche nicht nur Kinderherzen höherschlagen lassen und euch auf genussvolle Art mit vielen gesunden Stoffen versorgen.

Gesunde Bananen-Schoko-Eiscreme mit Beeren

Zutaten für 3 kleine Portionen:

- 3 sehr reife Bananen
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Erdnussmus
- 4 Stück Zartbitterschokolade
- 6 Datteln
- 1 Prise Salz
- 125 g Beeren eurer Wahl

Zubereitung:

1. Die Bananen in dünne Scheiben ausgelegt auf einem Teller über Nacht oder einige Stunden einfrieren.
2. Die gefrorenen Bananen in einen Mixer geben bzw. je nach Leistung des Mixers kurz antauen lassen und zusammen mit den restlichen Zutaten bis auf die Beeren zu einer cremigen Masse verarbeiten.
3. Auf 3 Portionen aufteilen und mit den Beeren und wahlweise ein paar Schokosplittern anrichten.

Je nach Leistung des Mixers und gewünschter Konsistenz, kannst du einen Schuss Haferdrink oder Milch hinzugeben.

Wer es ganz simpel und schnell halten möchte, kann auch lediglich die Bananen pürieren und hat im Handumdrehen eine gesunde Eisalternative. Für Schoko-Fans einfach 3 TL zuckerfreies Kakaoapulver hinzufügen.

Schnelle Pizzaschnecken

Zutaten für den Teig:

- 300 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g helles Weizenmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 125 ml warmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- Pizzagewürze



Zutaten für die Füllung:

- 1 Glas/Dose Mais
- 1 Glas/ Dose Pizzatomaten
- Dünn gehobelte Zucchini
- Pizzakräuter
- 200 g Streukäse

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig vermische zunächst alle trockenen Zutaten, füge dann lauwarmes Wasser und das Öl hinzu und lasse den Teig an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen.
2. Anschließend den Teig ausrollen, mit den Pizzatomaten bestreichen, das Gemüse und den Streukäse darauf verteilen, jedoch etwas vom Käse zurückbehalten.
3. Den Teig vorsichtig zusammenrollen und in Scheiben schneiden. Diese auf das Backblech legen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
4. Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen und die Schnecken darin ca. 20 Minuten backen.

Grüner Smoothie

Grüne Smoothies sind eine gute Möglichkeit, Kindern ein wenig mehr Grünzeug näher zu bringen. Die Farbe sorgt in der Regel schon für Begeisterung und solange nicht zu viel Grün verarbeitet wurde, kommen grüne Smoothies auch geschmacklich gut an.

Zutaten:

- 2 Bananen
- 2 Orangen
- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 Kiwi
- 1/2 Bio Zitrone mit Schale
- Stück Ingwer
- Wasser

Zubereitung:

1. Bananen, Orangen, Kiwi und Ingwer schälen und in Stücke schneiden
2. Den Babyspinat und die Bio- Zitrone waschen. Die Zitrone auspressen und die Schale reiben.
3. Alle Zutaten im Mixer zu einer möglichst homogenen Masse mixen.



Gesundes Nutella

Zutaten:

- 200 g Dattel(n), getrocknete, entkernt
- 100 g Walnüsse/Haselnüsse
- 80 g Haferflocken
- 1-2 EL Kakao, nach Geschmack
- 350 ml Wasser, heißes, bei Bedarf auch etwas mehr

Zubereitung:

1. Die Datteln mit heißem Wasser übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
2. Die Walnüsse dazugeben und alles zusammen mit einem Stabmixer zu einer Creme mixen.
3. Haferflocken und Kakao dazugeben und ebenfalls mit verarbeiten.
4. Die Creme in heiße Gläser füllen, sobald sie abgekühlt sind im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen.

Weiterführende Gesundheitshinweise

Die Kraft des Keimens

Das Keimen lassen von Samen und Körnern geht in den meisten Fällen schnell und unkompliziert. Es führt zur Steigerung der Verdaulichkeit und Nährstoffe reichern sich an. Du kannst allerlei Sorten je nach Geschmacksvorlieben wählen. Seien es Getreidekörner wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste oder Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Sojabohnen. Gekeimte Samen müssen bei ausreichendem Keimvorgang nicht mehr extra gekocht werden, sondern können auch roh verzehrt werden. Dies ist selbst bei den sonst roh ungenießbaren Hülsenfrüchten der Fall.

Am Beispiel von Buchweizen möchten wir dir die vielen Vorteile des Keimens verdeutlichen. Um dich nicht direkt mit zu vielen Informationen zu überfordern, haben wir eine Anleitung für dich parat, wie du innerhalb kürzester Zeit Buchweizen zum Keimen bringst und wie du ihn am besten verwendest.





Die Vorteile des Keimens am Beispiel von Buchweizen:

- Durch den Prozess des Keimens verringert sich der Gehalt der Phytinsäure. Diese kann Komplexe mit Mineralstoffen und Vitaminen bilden und somit die Nährstoffaufnahme reduzieren.
- Außerdem steigert sich die Bekömmlichkeit, sodass der Buchweizen leichter verdaulich ist.
- Gekeimter Buchweizen enthält viel Coenzym Q10 sowie Bioflavonoide. Kennt man diese Stoffe normalerweise aus Anti-Aging-Cremes, kann man hier auf die natürlichen Wirkstoffe aus dem Buchweizen zurückgreifen.
- Der Gehalt der Nährstoffe steigert sich. Hier sind besonders Vitamin C, B1, B2, E und Niacin sowie Magnesium, Calcium, Kalium, Zink und Phosphor hervorzuheben.
- Außerdem werden die Kohlenhydrate zu Einfachzucker abgebaut und der Fettgehalt sinkt, sodass sich insgesamt eine Kalorienersparnis ergibt.

Du benötigst lediglich einen Behälter, je nach gewünschter Menge. Für kleine Mengen kannst du auch ein Keimglas nehmen, so wie du es auf dem Foto siehst. Das Keimglas solltest du jedoch maximal bis zur Hälfte befüllen, damit noch genug Platz zum Keimen bleibt. Dann lasse den Buchweizen darin für ca. 1 Stunde in Wasser einweichen. Anschließend gießt du das Wasser ab, lässt ihn nun noch 1-1,5 Tage stehen und spülst ihn ca. 3x täglich (oder öfter) mit kaltem Wasser. Hast du kein Keimglas, verwende einfach ein Sieb.

Beim Kauf solltest du auf gute Qualität achten. Am besten Bio-Qualität und möglichst regional. Mittlerweile bekommt man ihn z.B. im Biomarkt oder im Reformhaus auch aus Europa.

Ist das Superfood erst einmal fertig gekeimt, kann es vielseitig in der Küche eingesetzt werden, z.B. als Topping für Müslis, Salate, Suppen oder Hauptgerichte. Der Buchweizen kann auch leicht angeröstet werden, um ihm ein paar leckere Röstaromen zu verleihen und für Abwechslung zu sorgen.



Weiterführende Literatur

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt zahlreiche Tipps und die wichtigsten Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung, zu Referenzwerten, Nährstoffen und Leitlinien: <https://www.dge.de/>

Auch weitere offizielle Verbände und Institutionen bieten hilfreiche Informationen zu den Themen Ernährung und Gesundheit:

- Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de/>
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung_node.html
- Max Rubner-Institut: <https://www.mri.bund.de/de/home/>
- Bundesinstitut für Risikobewertung: <https://www.bfr.bund.de/de/start.html>

Sehr empfehlenswert sind auch die Sendungen, Tipps und Rezepte rund um die Ernährungs-Docs aus dem NDR-Fernsehen: <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/index.html>

Literatur der Ernährungs-Ikone Claus Leitzmann ist ebenfalls zu empfehlen, z.B. „Die 101 wichtigsten Fragen – Gesunde Ernährung“, „Klartext Ernährung“ oder für etwas tiefergreifende, wissenschaftlichere Lektüre: „Ernährung in Prävention und Therapie“.

Nicht nur für Vegetarier und Veganer, sondern für alle Menschen sehr nützliche Infos rund um Ernährung, die es einem unter anderem einfacher machen, den Anteil an Pflanzenkost zu steigern: „Vegan Klischee ade – Niko Rittenau“