



Gesundes Essen für Kinder

VON DR. M RIEDL, DR. A. FLECK, DR. J. KLASSEN

Am besten ist auch für Kinder eine ausgewogene Kost mit reichlich Gemüse, täglich Obst sowie in Maßen Fleisch und Fisch. Lediglich der Kohlenhydratanteil darf bei den Kleinen und Jugendlichen im Wachstum etwas höher sein – am besten in Form von Vollkornprodukten.

Kinder bewegen sich viel. Deshalb ist ein kleiner Imbiss vormittags und nachmittags für sie durchaus richtig. Aber keine Dauernascherei! Sind Brezeln oder Kekse allzeit verfügbar, verlernt der Körper Hunger- und Sättigungsgefühl – Übergewicht ist vorprogrammiert.

Kinder können nicht wissen, was gut für sie ist. Sie gucken viel bei anderen ab. Daher müssen Eltern die Führungs- und Vorbildrolle übernehmen. Wer unverdrossen verschiedene Gerichte anbietet, hilft seinem Kind, sich an eine gesunde Geschmacksvielfalt zu gewöhnen – und so auch eine Vielfalt an Nährstoffen und Vitaminen abzubekommen. Selbst kleine Gemüse-Verächter greifen zu, wenn sie richtig hungrig sind. Also z.B. Gurke, Möhre, Kohlrabi in Stifte schneiden und in der Spielpause anbieten. Oder als Vorspeise auf den Tisch stellen, während das Mittagessen noch brutzelt.

Geschmack ist Übungssache!

Studien belegen, dass Kinder Neues oft erst beim achten oder zehnten Probieren mögen. Nicht aufgeben! Eine gute Regel ist: Die Eltern entscheiden, was auf den Tisch kommt – das Kind kann wählen, wie viel es davon isst. Nur falls

schon Übergewicht besteht, müssen Eltern auf die Portionsgrößen achten.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt, Kindern Fleisch, Fisch und Milchprodukte nicht vorzuenthalten. Denn sie liefern hochwertige Eiweiße, den Knochenbaustein Kalzium, Jod, Eisen, Zink und Vitamine. Ein Mangel vor allem an Vitamin B12 droht bei rein pflanzlicher beziehungsweise veganer Kost und kann für Kinder fatal werden, weil Gehirn und Nervensystem Schaden nehmen.

Nur wenn sich Eltern das nötige Ernährungswissen aneignen und wirklich wissen, worauf sie achten müssen, können Kinder auch fleischlos gesund aufwachsen. Hülsenfrüchte, Tofu oder andere Sojaprodukte, Vollkornprodukte, Nusskerne, Gemüse, Obst, Omega-3-reiche Öle gehören dann täglich auf den Speiseplan.

Adipositas und Diabetes nehmen auch bei Kindern seit Jahren stark zu. „Das verwächst sich“ gilt selten, entscheidend ist daher, rechtzeitig gegenzusteuern. Aus einem munteren Wonneproppen kann sonst ein Erwachsener mit schweren

Problemen werden. Für die Obergrenze des Gewichts bei einem Schulkind gilt: Größe des Kindes in Zentimetern minus 100. Ein Achtjähriger etwa, der 1,28 m misst und 32 kg wiegt, hat also deutlich Übergewicht. Durch eine Umstellung der Ernährung und genügend Bewegung sollte das Kind stattdessen im Laufe eines Jahres sein Gewicht halten.

Leicht wird übersehen, wie viel Zucker schon in „unverdächtigem“ Essen steckt: Frucht- und Trinkjoghurt, Kakao, Ketchup, Apfelmus ... Mit Saft, Knuspermüsli und süßen Brotaufstrichen erreichen manche schon zum Frühstück die halbe empfohlene Tagesdosis Zucker. Da stellt die ganze Familie besser morgens auf einen Quark mit Obst um.

Der Grundstein für Ernährungsgewohnheiten wird in der Kindheit gelegt. Eltern sind dabei die Vorbilder:

- Alle essen möglichst oft zusammen am gedeckten Tisch.
- Regelmäßigkeit zählt: Frühstück, Mittag- und Abendessen sind Hauptmahlzeiten – nicht überspringen!
- Basis der Ernährung ist eine ausgewogene Mischkost mit Obst u. Gemüse.
- Fast Food und Fertiggerichte (Pizza, Pommes) sollten die Ausnahme bleiben.
- Beziehen Sie Ihr Kind ein, wenn Sie Mahlzeiten wie Nudelgerichte, Eierspeisen oder Salate frisch zubereiten.
- Süßes und Knabberkram wie Salzgebäck, Chips und Co. kosten wenig Geld, aber auf Dauer die Gesundheit.

Literatur und Rezepte [\(verlinkt\)](#):

