

## Gesunde Kinderernährung

Für ihre gesunde körperliche und geistige Entwicklung brauchen Kinder eine ausgewogene Ernährung. Die besteht aus vielen verschiedenen Lebensmitteln:

- Gemüse, Salat
- Obst
- Getreide und Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Müsli, Cornflakes
- Kartoffeln
- Milch, Milchprodukte, Käse
- Fisch
- mageres Fleisch, fettarme Wurst
- Eier
- Öle und weiche Fette



Damit Kinder alle lebensnotwendigen Nährstoffe (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine) in der richtigen Menge aufnehmen, stehen die pflanzlichen Lebensmittel im Vordergrund. Je 200 Gramm Obst und Gemüse, 170 Gramm Brot und 130 Gramm Kartoffeln empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung bereits für 4 – 6-Jährige. Tierische Lebensmittel ergänzen den Speiseplan, Öle und weiche Fette runden ihn ab. Eine Ernährung nach diesem Leitfaden ist ideal für die ganze Familie.

### Natürlich abwechslungsreiche Mahlzeiten

Aus frischen Zutaten zubereitet schmeckt das Essen am besten, ist am preiswertesten und enthält am wenigsten Zusatzstoffe. Salzen und zuckern Sie sparsam. So gewöhnen Kinder sich an einen natürlichen Geschmack. Geht es einmal nicht ohne Fertigprodukte, bevorzugen Sie beim Einkauf solche mit kurzen Zutatenlisten. Kinder benötigen drei Haupt- und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten. Spezielle Kinderlebensmittel sind für eine gesunde Ernährung nicht erforderlich.

Kinder haben großen Durst. Bereits 7-Jährige sollten täglich knapp einen Liter trinken. Als Durstlöscher eignen sich Wasser, stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte und ungesüßter Tee. Milch zählt als Nahrungsmittel, nicht als Getränk.

### Energiespender Brot

Zwei bis drei Brotmahlzeiten täglich (z. B. Frühstück, Pausen- und Abendbrot) fördern die Konzentration und die körperliche Fitness von Kindern. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate liegen als Stärke vor, die langsam abgebaut wird und lange Energie spendet. Den größten Teil davon beansprucht das Gehirn, ein anderer Teil wird verbrannt. Ob beim Spielen, im Kindergarten oder im Schulunterricht, Kinder brauchen den Fitmacher. Gehen sie ohne Frühstück aus dem Haus, sollte spätestens in der ersten Pause eine Brotmahlzeit folgen. Sonst leiden Kondition und Konzentration. Auch Süßhunger kann eine Folge sein. Ideale Brotsorten für die Kleinen bestehen aus Vollkornmehl und feinem Schrot. Sie sind gesund und gut zu kauen. Die Favoriten: feine, milde, saftige Sorten mit und ohne Saaten.

### Treffpunkt Esstisch

Kinder mögen gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie. Appetitlich angerichtete Speisen und eine entspannte Atmosphäre machen den Esstisch zum beliebten Treffpunkt für alle Familienmitglieder. Planen Sie genug Zeit für Gespräche und zum Genießen ein. Probleme zu wälzen, schlägt Kindern auf den Magen. Das Thema Abnehmen sowie Diskussionen über gesunde Ernährung gehören ebenfalls vom Tisch verbannt.



Jedes Kind lehnt einige Speisen kategorisch ab. Zwingen Sie es nicht, diese zu essen. Das verstärkt die Abneigung. Treffen Sie stattdessen eine Vereinbarung: Das Kind darf zwei oder drei Gerichte dauerhaft abwählen, dafür probiert es alles andere.

Eltern sind Vorbilder beim Essen. Salzen Erwachsene jede Speise nach, werden die Kinder es imitieren. Essen sie kein Obst, werden die Kinder es ebenfalls verweigern. Worte und Ermahnungen zeigen keine Wirkung, wenn die Eltern es nicht vorleben.

Mit der Ernährungserziehung legen Eltern die Basis für die lebenslange Ernährung der Kinder. Tolerant und ein gutes Vorbild sein, so lautet die Zauberformel für weniger Stress am Esstisch.

### **Naschen erlaubt**

Süßigkeiten gehören in kleiner Menge zur Kinderernährung. So lernen die Kleinen einen vernünftigen Umgang mit dem Naschwerk. Tipp: Eine Kleinigkeit nach dem Mittag- oder Abendessen naschen. Anschließend Zähne putzen. Bieten Sie Süßigkeiten weder als Zwischenmahlzeit noch als Trost und Belohnung an.

### **Tipps für den Alltag**

- Regelmäßige, gesunde Mahlzeiten von Anfang an sollten selbstverständlich sein.
- Schaffen Sie eine gute Atmosphäre am Tisch. Streiten und Probleme wälzen verderben den Appetit.
- Genießen Sie das Essen und sprechen Sie bei Tisch nicht über Nährstoffe und Kalorien.
- Achten Sie auf Ihre eigene Ernährung. Seien Sie ein gutes Vorbild.
- Kinder interessieren sich nicht für Gesundheit. Motivieren Sie mit Begriffen wie Kraft, Stärke, Fitness, Aussehen.
- Verbieten Sie keine Lebensmittel und Speisen. Verbotenes zu essen, reizt Kinder besonders.
- Kinder lieben Pommes, Pizza und Spaghetti. Indem sie selbstverständlich ab und zu gekocht werden, verlieren sie den Reiz des Verbotenen.
- Peppen Sie Kinderspeisen auf. Reichen Sie Gemüsesoße zu Spaghetti oder belegen Sie (Vollkorn-) Pizza mit buntem Gemüse.
- Kochen Sie zusammen mit Ihren Kindern. Selbstgekohtes schmeckt den Kleinen fast immer.
- Appetitlose Phasen sind für Kinder genauso normal, wie Phasen, in denen sie ständig hungrig sind. Ist das Kind gesund, müssen Sie nicht eingreifen. Wird eine Phase zum Dauerzustand, sprechen Sie mit dem Arzt.

*Die Empfehlungen für eine Kinderernährung richten sich an gesunde Kinder ab ca. 3 Jahren. Liegen Krankheiten vor, besprechen Sie die Ernährung unbedingt mit dem Kinderarzt und suchen gegebenenfalls eine Ernährungsberatung auf.*

**Barbara Krieger-Mettbach**  
**Dipl.-Oecotrophologin**