

Essgewohnheiten

Manchmal kann man durch besondere Schnittformen oder Zubereitungsarten die Kinder doch noch dazu bewegen, das verhasste Obst oder Gemüse zu essen.

Ein Kind isst die Möhren lieber roh, ein anderes lieber gekocht. Seien Sie erfinderisch.

Nur kein Stress bei Tisch. Lassen Sie sich und Ihren Kindern Zeit die Speisen zu genießen.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht den Teller leer zu essen. Zum Fresser wird man nicht geboren, sondern erzogen.

Kleine Helfer

Ob im Garten oder in der Küche, wenn man mithelfen darf (nicht muss), schmecken das Gemüse oder die Früchte gleich noch mal so gut. Wenn Sie die Möglichkeit haben, überlassen Sie Ihren Kindern ein Stück Garten, in dem sie verschiedene Dinge anbauen können, oder lassen Sie auf der Fensterbank frische Kresse sprießen.

Bewegung

Der Energiebedarf, der durch Nahrung zugeführt werden soll, steht natürlich im direkten Zusammenhang mit dem Verbrauch hauptsächlich durch körperliche Aktivität.

Spielen, Toben, Rennen und zwischendurch ein Stück Obst und einem großen Schluck Mineralwasser.



Herausgeber:

Fachausschuss für Ernährung und Gesundheit im:

Verband der Köche Deutschlands e.V.
Steinlestr. 32
60596 Frankfurt
Tel: 069/63 000 60
Fax: 069/63 000 610
www.vkd.com



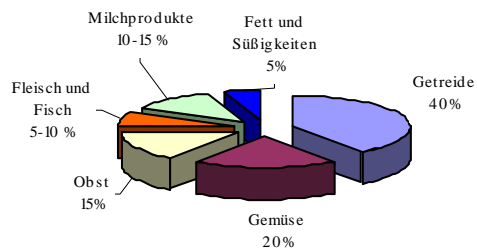
Richtige Ernährung im Vorschulalter



Kinder brauchen Energie

Den Energiebedarf decken Sie am besten mit:

Mischkost in Prozenten



- 40 % Getreideprodukten, vorwiegend Vollkornprodukte
- 20 % Gemüse, teils roh, teils gekocht
- 15 % Obst, vorwiegend frisch
- 5-10 % Fleisch und Fisch
- 10-15 % Milch und Milchprodukte
- 5 % Fett, teils tierisch, teils pflanzlich Süßigkeiten mit Bedacht

Trinken ist sehr wichtig

1-2 Liter am Tag sollten es schon sein, je nach Wetter und Aktivität des Kindes.

Gesunde Ernährung, was heißt das eigentlich?

Eine bedarfsgerechte Mischung von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, die teils roh, teils gegart verzehrt werden. Also keine einseitige Kostform, sondern von allem etwas.

Einseitige Ernährung entsteht

wenn ein Lebensmittel ohne Ersatz vom Speiseplan gestrichen wird. So ist z. B. bei rein vegetarischer Ernährung auf den Ausgleich der Eisenzufuhr und des Vitamin-B-Komplexes zu achten.



Vitamintabletten

Bei einer ausgewogenen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse (Rohkost) erhält Ihr Kind genügend Vitamine. Wichtig ist, dass die Nahrung nicht einseitig ist.



Bioprodukte

Bioprodukte versprechen gesünder zu sein als „Normalkost“. Dies ist, laut einer Studie von Frau Dr. Kersting von der Forschungsstelle für Kinderernährung in Dortmund, jedoch nicht immer der Fall. Sie schließt sich jedoch der Meinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung an, dass Biowaren zum Schutz von Natur und Umwelt empfehlenswert sind.