

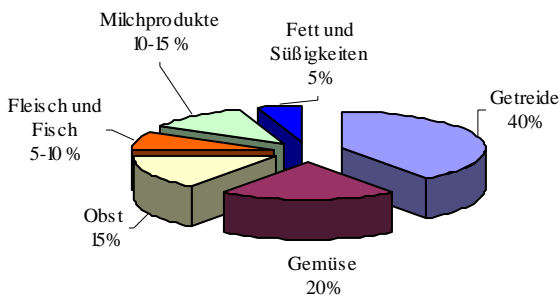
Gesunde Ernährung für unsere Kinder

Wären unsere Kinder Küchenmeister, dann gäbe es vorwiegend Pommes frites, Pizza, Nudeln und Süßes. Doch wir wissen, das ist nicht gesund. Deshalb müssen wir auf eine gesunde Ernährung unserer Sprösslinge achten.

Eine gesunde Ernährung besteht aus einer Mischung von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, die teils roh, teils gegart verzehrt werden. Die Kost sollte niemals einseitig sein. Bieten Sie Ihren Kindern von allem etwas an.

Mischkost

Mischkost in Prozenten



Getreideprodukte z.B. Brot, Nudeln, Reis, Hafererzeugnisse

Gemüse: reichlich einplanen

Obst: zweimal täglich für den kleinen Hunger

Fleisch und Fisch: Fleisch ruhig mal durch Fisch ersetzen

Milchprodukte: bevorzugt fettarm

Fett und Süßigkeiten: in Maßen genießen

Obst und Gemüse liefern uns neben den lebenswichtigen Mineralstoffen und Vitaminen auch sekundäre Pflanzenstoffe. Sie schützen unseren Körper vor Bakterien, stärken das Abwehrsystem, regulieren den Blutdruck, sowie den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und schützen vor Herz-Kreislauferkrankungen.

Übrigens: Ein zuviel an Mineralstoffen und Vitaminen kann es so schnell nicht geben, da der Körper Überschüssiges meist wieder ausscheidet.

Was vielleicht noch interessiert: Direkt nach dem Verzehr von Obst ist der Zahnschmelz sehr weich. Wer dann sofort die Zähne putzt, kann den Zahnschmelz schädigen.

Vitamintabletten – brauchen das unsere Kinder?

Bei einer ausgewogenen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse (auch Salate) erhält das Kind genügend Vitamine. Jedoch ist die Gabe von Vitamin D für den Knochenaufbau sinnvoll (wird normalerweise vom Kinderarzt verordnet) und außerdem kann Kindern zu Stärkung des Zahnschmelzes Fluor verabreicht werden. Da Jod den Schilddrüsenerkrankungen vorbeugt, ist es sinnvoll mit jodiertem Salz zu kochen.

Kinder sollten 5-6 mal am Tag kleine Mahlzeiten zu sich nehmen und dabei das **Trinken nicht vergessen.**

1-3 Jährige brauchen täglich einen Liter, 4-9 Jährige zwischen 1 Liter und 1,5 Litern. Geeignet sind verdünnte Fruchtsäfte, Mineralwasser (öfter die Marke wechseln, wegen der unterschiedlichen Zusammensetzung der Mineralien), Früchte- und Kräutertees.

Milch und Milchprodukte liefern für das Wachstum wichtiges Eiweiß und auch Calcium, das für gesunde Knochen sorgt. Also zwischendurch mal ein Früchte-Joghurt oder Quark ist nicht verkehrt. Aber Achtung, manche Sorten enthalten sehr viel Zucker!

Vegetarische Ernährung: Generell ist gegen die vegetarische Ernährung nichts einzuwenden, wenn die Nährstoffe aus Fleisch und Fleischprodukten durch viel Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und die richtige Kombination der Lebensmittel ersetzt werden. Für Kinder ist eine rein vegane Kost, ohne Milch und Eier jedoch ungeeignet. Bei Kindern, die ovo-lacto-vegetabil (also vegetarisch mit Milch und Eiern) ernährt werden, muss der Nährstoff „Eisen“ im Auge behalten werden. Eisen wird von unserem Körper aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter aufgenommen als aus Fleisch und Wurst (nur 5 % statt 20 %). Mit der Zugabe von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln (z.B. Orangen, Kiwi, Paprika) erhöht sich die Aufnahme um das Doppelte. Eisen ist vor allem in Vollkorngetreide, Vollkornreis, Salat, Petersilie, Hülsenfrüchten, Wirsing, Spinat, Fenchel, Möhren, Schwarzwurzeln und roter Beete sowie in Trockenfrüchten enthalten.

Ganz wichtig: *Möchten Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren, dann gehen Sie bitte zu einer Ernährungsberatung, damit Sie mehr Information zur richtigen Kombination der Lebensmittel erhalten. Nur bei richtiger Auswahl der Lebensmittel ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen (vor allem B₂ und B₁₂) sowie Mineralstoffen (Eisen und Calcium) gewährleistet.*

Fleisch und Fisch: Fleisch ist ein idealer Eisenlieferant, außerdem ist in Fleisch und Fleischprodukten (Wurst, Pasteten) das für den Stoffwechsel wichtige Vitamin B12 enthalten. Jedoch enthält es vor allem gesättigte Fettsäuren, die unser Körper durchaus auch selbst herstellen kann. Die lebensnotwendigen n mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst aufbauen kann, sollten die Kinder über Öle wie z.B. Distel-, Sonnenblumen-, Oliven- oder Sojaöl an Salaten erhalten. Auch Fisch sollte auf dem Speiseplan nicht fehlen, als Lieferant der für die Gehirnentwicklung wichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese sind vor allem in Fettfischen wie dem Lachs und der Makrele enthalten.

Bioprodukte

Bioprodukte versprechen gesünder zu sein als „Normalkost“. Jedoch ist dies laut einer Studie von Frau Dr. Kersting von der Forschungsstelle für Kinderernährung in Dortmund nicht unbedingt der Fall. Sie schließt sich jedoch der Meinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung an, dass Biowaren zum Schutz von Natur und Umwelt empfehlenswert sind. Was Sie Kleinkindern nicht verabreichen sollten, ist Vorzugsmilch aus dem Bio-Laden oder vom Bauernhof. Sie kann möglicherweise EHEC-Bakterien enthalten, die zu Durchfallserkrankungen oder sogar zu Nierenerkrankungen bei Kindern führen können.

Fruchtzwerge und Co

Vom Handel werden immer mehr Produkte speziell für Kinder hergestellt. Dabei werden bewusst Verpackungen und auch Beigaben (z.B. Sammelkarten...) gewählt, die Kinder ansprechen. Die Eltern werden über die Werbung auf den hohen Gehalt an Milch und Vitaminen etc. hingewiesen. Es ist jedoch zu bedenken, dass viele dieser Produkte nur Magermilchpulver oder ähnliches enthalten. Die Vitamine und Mineralien werden künstlich zugesetzt und können die einer gesunden Ernährung nicht ersetzen. Außerdem enthalten diese Riegel, Schnitten, Zwerge usw. meistens sehr viel Zucker und sind im Verhältnis zu anderen Lebensmitteln vielfach teurer.

Eine Empfehlung des Fachausschusses für Ernährung und Gesundheit!



Verband der Köche Deutschlands e.V.

Steinlestr. 32 ● 60596 Frankfurt ● Tel: 069/63 000 60 ● Fax: 069/63 000 610 ● www.vkd.com