

## Ernährung

„ *Der Mensch ist, was er isst*“ ... sagt ein Sprichwort



Mahlzeiten im Alltag

- Kinder haben nur geringe Energiereserven. Sie brauchen eine klare Mahlzeitenstruktur: Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Nachmittagsimbiss, Abendessen. Denn wer kein regelmäßiges Essen bekommt, behilft sich schneller mit Chips, Süßigkeiten, Snacks und Fastfood!
- Achten Sie besonders auf ein vollwertiges Frühstück (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Milchprodukte).  
**Kinder, die gut frühstücken, zeigen bessere Schulleistungen.**
- Gönnen Sie ihren Kindern und sich selbst genügend Zeit zum Essen und Genießen.
- Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, z. B. Tischspruch.
- Kinder essen Gesundes lieber, wenn es schön zubereitet und angerichtet ist.

**Was sollen Kinder essen?**

Für Kinder ist am besten eine vielseitige „**Optimierte Mischkost**“.

- Reichlich: (**zuckerfreie**) Getränke und pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Gemüse, Obst)
- Mäßig: tierische Lebensmittel (fettarme Varianten von Fleisch, Wurst, Käse)
- Sparsam: fett- und zuckerhaltige Lebensmittel

Für Kinder gilt: mindestens die Hälfte der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn sein.

Kinder essen deutlich mehr Obst und Gemüse,

- wenn es in Stücke geschnitten ist (Apfelstücke, Karottenstifte, Gurkenscheiben, Orangenspalten).

Das Angebot prägt die Nachfrage,

- wenn Süßigkeiten und Knabberzeug frei verfügbar sind, werden sie auch gegessen.

Genug getrunken?

- Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder verdünnter Saft, selten Colagetränke, Limonaden oder Eistee.

Kinder brauchen Nahrungsmittel zum Kauen und Beißen,

- das fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, fördert die Mundmotorik und kräftigt Zahnfleisch und Kaumuskulatur.
- Keine Chips, Knabberartikel und keine Süßgetränke zum Fernsehen. Diese Regel hält alle Familienmitglieder schlank...

Wie viel sollten Kinder essen?

- Gesunde Kinder essen so viel, wie sie brauchen.
- Geben Sie Ihrem Kind kleine Portionen und nur soviel auf den Teller, wie es essen möchte.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen, wenn es satt ist.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Neues zu probieren.
- Respektieren Sie, wenn Ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt.

Stimmt die Atmosphäre?

- Essen Sie gemeinsam in der Familie, Kinder lernen die richtige Nahrungsauswahl und das Sozialverhalten am Tisch. Eine angenehme Atmosphäre ist Wegbereiter für normales Essverhalten.
- Schalten Sie Fernseher und andere Medien beim gemeinsamen Essen ab.

„Liebe geht durch den Magen“ oder: was Essen mit der Seele zu tun hat.

- Loben Sie gutes Ernährungsverhalten, ignorieren Sie schlechtes.
- Süßigkeiten und Fastfood können Zuwendung und Liebe nicht ersetzen, sie helfen nicht über Traurigkeit und Probleme hinweg.
- Manche Kinder verweigern demonstrativ bestimmte Nahrungsmittel oder ihr Verhalten bei Tisch soll Aufmerksamkeit einfordern.

Bleiben Sie ruhig und geben Sie die eingeforderte Zuwendung in positiver Form.

Gerade übergewichtige Kinder brauchen klare Grenzen in der Erziehung.

- Ihrem Kind helfen Sie durch feste Regeln beim Essen.
- **Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder.**
- Übergewicht beim Kind ist ein Auftrag an die gesamte Familie, alle müssen bei der gesunden Ernährung mitziehen.

Was wissen Ihre Kinder über das Essen?

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Mahlzeitenplanung und bei der Zubereitung der Lebensmittel mit ein, gemeinsames Kochen lehrt Kinder, was drin ist im Essen.
- Hinterfragen Sie die Zusammensetzung von Fertigmahlzeiten.
- Süßigkeiten, Knabberartikel und Fastfood sind Hauptbestandteil der Werbespots!

Bewegung gehört zum Leben ...

Mit regelmäßiger Bewegung fördern Sie die gesamte Entwicklung Ihres Kindes und nebenbei das Normalgewicht.

Am einfachsten geht das mit Alltagsbewegungen, z. B.:

- kurze Wegstrecken zu Fuß gehen
- Treppensteigen statt Aufzug
- Bewegung in spielerischer Weise (Seilspringen, Ballspiele, Gummi-Twist u. a.)

