Edition Familie

sailer

Alles über

Ernährung

So essen Kinder ausgewogen

Inhalt

Alles über Ernährung – So essen Kinder ausgewogen

I. Gesunde Ernährung – Was ist das?	**Seite 04 bis 13**
1) Experteninterview	Seite 04
2) So ernähren Sie Ihr Kind richtig	Seite 05
a) Essen	Seite 05
b) Trinken	Seite 07
3) Einkaufshilfe: Gesunder Speiseplan	Seite 08
4) Gesund durch den Tag	Seite 09
a) Gesundes Frühstück	Seite 09
b) Leckeres Pausenbrot	Seite 11
II. Extrawurst: Ernährungsvarianten	**Seite 14 bis 23**
1) Intoleranzen	Seite 11
a) Gluten	Seite 11
b) Fruktose	Seite 16
c) Laktose	Seite 18
2) Ernährungsethik: Vegetarisch, Vegan und Rohkost	Seite 20
3) Alles Bio oder was?	Seite 22
III. Probleme rund ums Thema Ernährung	**Seite 24 bis 39**
1) Kleine Sünden	Seite 24
a) Wie viel Süßes darf mein Kind naschen?	Seite 24
b) Passt Fast Food in eine gesunde Ernährungsweise?	Seite 25
2) Essmuffel: So klappt's mit dem gesunden Essen!	Seite 27
3) In der Waagschale	Seite 31
a) Übergewicht	Seite 31
b) Untergewicht	Seite 34
c) Gewichtskontrolle	Seite 35
4) Lebensmittel sind keine Erziehungsmittel	Seite 36

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Inhalt

Alles über Ernährung – So essen Kinder ausgewogen

IV Gesunde Rezepte	**Seite 37 bis 47**
1) Leckere Pausenbrote	Seite 37
a) Apfel-Bagel	Seite 37
b) Möhren-Gurken-Brot	Seite 38
c) Kraftbrot	Seite 39
d)Gemüsesticks	Seite 40
e) Obstspieße	Seite 41
2) Fruchtige Vitaminbomben	Seite 42
a) Salat mit Melone und Feta	Seite 42
b) Ampel-Eis	Seite 44
c) Obst-Shake mit Haferflocken	Seite 46
3) Veggie: Heute mal ohne Fleisch	Seite 47
V. Ernährung macht Spaß: alles für Ihr Kind	**Seite 48 bis 55**
1) Bastelanleitung: Avocado-Bäumchen	Seite 48
2) Rätselspaß	Seite 49
3) Malvorlagen	Seite 51

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Gesunde Ernährung für Kinder?

Wie sieht die richtige Ernährung für Kinder aus? Was brauchen Kinder im Wachstum und wovon sollten Sie die Finger lassen? Wir haben 5 Fragen an die Ernährungswissenschaftlerin Julia Schwidurski gestellt

Interview

Expertin für Ernährung
Julia Schwidurski

❇ Worin unterscheiden sich denn die Bedürfnisse eines Kindes von denen eines Erwachsenen, was die Ernährung angeht? Worauf sollte bei der Kinderernährung besonderer Wert gelegt werden?

Kinder befinden sich, anders als Erwachsene im Wachstum. Für dieses starke Wachstum brauchen sie ausreichend gefüllte Nährstoffspeicher, um die normale Entwicklung zu gewährleisten. Dazu gehören natürlich u.a. auch viel Kalcium und Proteine, die das Knochen- und Muskelwachstum stark beeinflussen.

❇ Worin ist Kalzium enthalten?

Vor allem natürlich in Milchprodukten.

❇ Wie kann ich das denn ausgleichen, wenn mein Kind Milch nicht mag oder keine Laktose verträgt?

Es gibt auch Gemüsearten mit einem hohen Kalziumanteil, z.B. Brokkoli, Spinat, Mandeln, Pistazien und Haselnüsse, Vollkornprodukte und Mineralwasser mit Kalzium. Viele Menschen wissen nicht, dass Mohn einen hohen Kalziumgehalt aufweist: In 20 Gramm Mohnsamen steckt soviel Kalzium wie in 100 ml Buttermilch.

❇ Woraus genau besteht eine ideale Kinderernährung?

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund empfiehlt zunächstmal reichlich pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse wie Nudeln und Brot, Kartoffeln. Das ist alles ideal, um satt zu werden und enthält genug gesunde Ballaststoffe. Tierische Lebensmittel sollten hingegen nicht der Hauptbestandteil einer Mahlzeit sein. Das bedeutet: Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch sollten eher mäßig verzehrt werden. Mit fett- und zuckerreiche Lebensmitteln sollten Eltern eher geizen; Butter und Margarine, Streichwurst, Frittierfett, Süßigkeiten und Knabberkram also nur selten oder in vernünftigen Maßen anbieten.

❇ Was sollten Kinder trinken?

Kinder sollten auf jeden Fall ausreichend trinken, also wann immer sie Durst verspüren. Milch ist übrigens kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel. Sie enthält zuviel Fett. Besser sind kalorienfreie oder kalorienarme Getränke wie Wasser, stark verdünnte Saftschorlen oder ungesüßte Kräutertees. Light-Produkte mit Süßstoffen sind ungesund, besonders für Kinder!

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli · WAPITI · Benni · Junior I Love English · I Love English · Stafette · Tierfreund · Dein Planet

So isst Ihr Kind gesund

Erwachsene wissen, was gesund ist und dem Körper gut tut. Aber wie schaffen es Eltern, dass auch ihr Kind sich gesund ernährt? Wir haben sechs wertvolle Tipps

Fruchtjoghurt mit Vitaminen, Milchsnacks mit extra viel Kalzium, Wurst in Bärchenform und der bekannte Nussaufstrich, den sogar Sportler frühstücken: Die **Nahrungsmittelindustrie** lässt sich allerhand einfallen, um ihre verarbeiteten Produkte ans Kind zu bringen. Oft mit **übertriebenen Versprechungen** über den gesundheitlichen Wert der Snacks. Dabei ist es so einfach, die ganze Familie gesund zu ernähren:

Vitamine und Vollkorn

Täglich sollte **vitaminreiches Gemüse**, auch mal als Salat oder Rohkost, auf dem Speiseplan stehen. Kartoffeln, Reis und Nudeln liefern weitere **Mineralstoffe** und wichtige komplexe Kohlenhydrate. Wenn Ihre Kinder **Vollkornprodukte** mögen und vertragen, umso besser.

Fleisch liefert Eiweiss

Fleisch wird oft überschätzt. Natürlich liefert es wichtiges **Eiweiß**. Leider stecken aber auch viele **ungesunde tierische Fette** darin. Deshalb brauchen Fleischgerichte wirklich nicht öfter als zweimal pro Woche auf dem Teller zu landen. Bei **Wurst und Würstchen** überwiegen übrigens die ungesunden Aspekte. Sie enthalten viel ungesundes Nitritpökelsalz und Fett.

Fisch hilft beim Wachsen

Fisch hingegen darf ruhig öfter auf den Tisch, mindestens aber einmal pro Woche. Neben **Eiweiß,** und **Omega-3-Fettsäuren** beinhaltet Fisch auch **Jod** – besonders wichtig fürs **Wachstum**. Hier können Sie auch zu Tiefkühl-Ware greifen, wenn Sie nicht gerade in Meeresnähe leben. Die beliebten **Fischstäbchen** bestehen leider zu einem großen Teil aus Panade, die viel Fett aufnimmt. Entweder im Backofen zubereiten oder fettarme Beilagen dazu wählen.

So isst Ihr Kind gesund

Obstteller statt Süssigkeiten

Süßes ist als Mittagessen bei Kindern sehr beliebt. Dennoch sollten Sie Mahlzeiten wie Pfannkuchen, Milchreis oder Griesbrei nicht öfter als alle 14 Tage servieren. Stattdessen können Sie einen bunten **Obstteller für den ersten Appetit nach der Schule** bereitstellen. Überhaupt ist Obst ein guter Kompromiss, wenn zwischendurch die Lust auf Süßes erwacht. Es ist fettarm und steckt voller Vitamine.

Das sollte Ihr Kind trinken

Tee und Limonaden mit **Zucker** sind auf Dauer sehr ungesund für Kinder. **Süßstoffe** sind für Kinder komplett ungeeignet. Geben Sie Ihrem Kind besser Fruchtsaft mit viel Mineralwasser gemischt oder ungesüßten Tee.

Milchprodukte enthalten viel Kalzium, das ist wichtig für den **Knochenbau**. Sie eignen sich für die tägliche Ernährung gut in Form von Quark-Dips zu bunten Gemüsesticks oder als Käse im Schulbrot. Milch und Joghurt mit frischem Obst sind auch immer beliebt.

Das Auge isst mit

Achten Sie darauf, dass die Mahlzeiten appetitlich und lustig angerichtet sind, denn Kinderaugen sind besonders kritisch. Sie können den Gerichten auch eigene vielversprechende Phantasie-Namen geben, wie Monster-Creme oder Superkräfte-Suppe. Die Verkauftricks der Nahrungsmittelhersteller funktionieren nämlich auch bei Selbstgemachtem.

Olli und Molli · WAPITI · Benni · Junior I Love English · I Love English · Stafette · Tierfreund · Dein Planet

So trinkt Ihr Kind gesund

Ausgewogene Ernährung hört nicht beim Essen auf. Denn „gesund“ bedeutet auch: das Richtige trinken. Wir verraten Ihnen, was ins Glas gehört

Damit Ihr Schulkind gesund bleibt, ist es wichtig, dass es täglich rund einen Liter Flüssigkeit zu sich nimmt. Bei Kindern liegt der Wasseranteil im Körper bei etwa 75 Prozent. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann bei Ihrem Kind zu Schwindel, Müdigkeit, Kopfschmerzen und mangelnder Konzentration führen.

Die richtige Menge

Damit Sie die Trinkmengen genau im Blick behalten, füllen Sie Ihrem Kind die richtige Menge in trinkgerechte Portionen ab. Etwa ein bis zwei Gläser zu den Mahlzeiten, den Rest in kleinen Portionen über den Tag verteilt. Beim Spielen vergisst Ihr Kind das Trinken schnell, darum sollte immer ein Getränk in der Nähe stehen. Erklären Sie Ihrem Kind, warum es so wichtig ist, viel zu trinken. Ein kleiner Trick ist: Greifen Sie zum Strohhalm. Ob bunt oder mit lustigen Figuren daran: Ein Strohhalm gepaart mit dem Lieblingsglas bewirkt bei Kids wahre Wunder. Denn so macht das Trinken gleich viel mehr Spaß.

Das richtige Getränk

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, besonders auf Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees zurückzugreifen. Aber auch Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 1:3 (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) sind gut zum Durstlöschen. Limonaden, Eistees oder Fruchtsaftgetränke sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes nicht geeignet. Auch Light-Produkte sind keine Lösung. Denn sie sind süßer als die regulären zuckerhaltigen Getränke und führen bloß dazu, dass die Geschmacksnerven Ihres Kindes sich zu sehr an die Süße gewöhnen.

Mein Kind ist ein Trinkmuffel

Auch in Speisen befindet sich viel Flüssigkeit, etwa in Suppen, Saucen, Obst oder Salat. Gerade wenn Ihr kleiner Trinkmuffel sich schwertut mit Wasser oder Tee, sind Suppen eine prima Alternative. Nicht zählen dürfen Sie dagegen das Glas Milch zum Frühstück. Das ist zwar ein guter Kalziumlieferant, aber kein Getränk. Milch besteht nur zu 87 Prozent aus Wasser und wird daher als Nahrungsmittel angesehen.

Mein Kind treibt viel Sport

Wenn Ihr Kind sich viel bewegt und die Außentemperaturen in die Höhe schnellen, sollte es das Doppelte des empfohlenen Tagesbedarfs trinken. Logisch, denn beim Toben und Spielen schwitzt Ihr Kind und verliert dabei eine Menge Flüssigkeit.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli · WAPITI · Benni · Junior I Love English · I Love English · Stafette · Tierfreund · Dein Planet

Checkliste: Gesunder Speiseplan

Mit unserem ausgewogenen Einkaufzettel vermeiden Sie ungesunde Einkäufe

Vitamine, Eiweiße, Kohlenhydrate und etwas Fett: Aus diesen Bausteinen setzt sich eine gesunde Ernährung zusammen. Doch was gehört wie oft auf den Speiseplan? Welcher Genuss ist tagtäglich erlaubt und was sollten Sie und Ihre Kinder nur gelegentlich zu sich nehmen?

Unsere Checkliste verrät auf einen Blick, welche Getränke und Nahrungsmittel für Sie und Ihre Kinder zu einer gesunden Ernährung gehören.

Einkaufszettel für einen gesunden Speiseplan:

Täglicher Genuss ohne Reue

- Obst, am besten zwei Mal am Tag
- Gemüse
- Brot und Vollkornprodukte
- fettarme Milchprodukte (etwa 500 ml)
- Rapsöl
- 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit: (Mineral-)Wasser, Tees (ungesüßt)

In Massen geniessen

- Fleisch und Wurst etwa jeden zweiten Tag
- Fisch, egal ob gebraten, gegrillt, gekocht oder gedünstet
- Eier in allen Variationen (also auch in Teigen/Aufläufen)

Finger weg von diesen Genussmitteln

- Speck
- Knabbergebäck
- Sahne
- Creme fraiche
- fettreicher Käse
- Zucker
- Schmalz
- Butter
- Limonade, Cola, Energydrinks

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

Welches Frühstück sollten Schulkinder bekommen? 1

Ein reichhaltiges Frühstück ist für Schulkinder enorm wichtig: Es gibt Kraft für den Tag und liefert den Gehirnzellen ausreichend Energie zum Denken in der Schule. Wir verraten, was morgens auf den Teller gehört

Wissenschaftliche Studien belegen: Kinder, die frühstücken, haben eine **höhere Gedächtnisleistung**, passen im Unterricht besser und kommen sicherer zur Schule. Der Grund: Mit jedem Bissen wird Energie aufgenommen, die Ihr Kind für den Schulweg und den Vormittag braucht.

So ködern Sie Ihren Frühstücksmuffel:

- Bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind am Morgen wenigstens ein Glas **Milch, Kakao** oder **Fruchtsaft** trinkt.
- **Decken Sie den Frühstückstisch reichhaltig:** mit warmer Milch mit Honig, dazu Naturjoghurt mit frischem Obst, Nüssen und Honig gesüßt. Das Geheimnis: Obst liefert Vitamine, Nüsse die ungesättigten Fettsäuren, Milch und Joghurt das Eiweiß.
- **Für den Weg zur Schule:** Packen Sie für den kleinen Hunger eine Fruchtschnitte oder einen Müsliriegel ein.
- **Getränke in der Schule:** Milch, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser und ungesüßter Tee löschen den Durst und liefern Energie.
- **Zwischenmahlzeit in der Schule:** Vollkornbrötchen mit Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauch garnieren. Dazu einen geschnittenen Apfel einpacken. Nüsse, Studentenfutter oder Trockenobst sind wahre Power-Snacks. Und: Überraschen Sie Ihr Kind auch mal mit einem **Schoko-Riegel.** Aber maximal einer pro Woche.
- Am **Wochenende** darf's ruhig mal etwas opulenter sein: mit Rührei, Obstsalat, frischen Brötchen und Aufschnitt.
- **Wenn es schnell gehen muss:** Servieren Sie Müsli oder Toast mit Frischkäse und Radieschenscheiben.
- **In der Ruhe liegt die Kraft:** Frühstücken Sie am Morgen gemeinsam mit Ihrem Kind – ohne auf die Uhr zu schauen und mit mehr als einer Tasse Kaffee.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli · WAPITI · Benni · Junior I Love English · I Love English · Stafette · Tierfreund · Dein Planet

Welches Frühstück sollten Schulkinder bekommen? 2

- **Getränke und Lebensmittel nach Saison** auswählen: Im Sommer schmeckt eine Apfelsaftschorle, im Winter wärmt ungesüßter Früchtetee, der in der Thermoskanne mit zum Pausenbrot kommt.
- **Das Auge isst mit:** Stechen Sie Sterne, Herzen oder andere Formen aus Brot, Wurst oder Käse aus. Das geht ganz einfach mit Plätzchenförmchen! Kresse und frisches Gemüse peppen jeden Snack auf. Ein Spieß mit dem Lieblingsobst Ihres Kindes bringt Abwechslung in die Pausen-Box. Lassen Sie sich von unseren Rezepten für Pausenbrote inspirieren **www.schule-und-familie.de/rezepte/pausenbrote.html**

- **Übrige Waffeln, Pfannkuchen, kalte Bratwürste** und **Hackbällchen** vom Mittagessen schmecken auch in der Schule gut.
- **Motto-Pause:** Legen Sie Ihrem Kind einen kleinen Zettel zum Pausenbrot auf dem steht: „Heute gibt es Piratenfrühstück“ oder „Heute frühstückst du wie eine echte Prinzessin“.
- Bieten Sie **Obst- und Gemüsesorten, die Ihr Kind nicht mag,** immer wieder an. Geschmäcker können sich ändern!

Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

Essen und Trinken in der Schule 1

Schule und Eltern können Schulkinder darin unterstützen, das Richtige aus der großen Palette der Lebensmittel auszuwählen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie genau darauf achten, was Sie Ihrem Schützling für die Pause einapcken

Frühstück und Pausenbrot: Eltern und Kind sind verantwortlich

Ein **Frühstück vom Bäcker oder Schulkiosk** ist selten ausgewogen und gesund. Vor allem dann nicht, wenn Kinder frei über den Einkauf entscheiden. Mit **knurrendem Magen** fällt die Wahl schnell auf einen Schokoriegel anstatt auf ein gesundes Vollkornbrötchen. Deshalb ist das **Frühstück zu Hause** im Schulalter besonders wichtig.

Seien Sie ein Vorbild

Für den kleinen Hunger reicht morgens eine **Tasse Kakao und ein Toast**. Mehr wäre natürlich toll. Aber Alles Reden nützt nichts, wenn Sie **mit schlechtem Beispiel vorangehen** und morgens hektisch einen Kaffee trinken, dazu nur einen Keks essen oder sogar ganz ohne Frühstück das Haus verlassen. **Seien Sie ein gutes Vorbild und nehmen Sie sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück** mit Ihrem Kind. Packen Sie gemeinsam ein gesundes Pausenbrot für die Arbeit und die Schule ein.

Fördern Sie Selbstständigkeit

Je älter Ihr Kind wird, desto mehr wird es selbst bestimmen wollen, was es isst. **Berücksichtigen Sie die Wünsche für das Pausenbrot**, aber achten Sie aber darauf, dass die Mahlzeit **ausgewogen** bleibt. Fördern Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes, indem Sie es seine Pausenmahlzeit so weit wie möglich selbst zubereiten lassen: **Brote schmieren, Obst waschen und Gemüse klein schneiden** können auch schon jüngere Schulkinder.

Feedback einholen

Fragen Sie regelmäßig nach, wie das Pausenbrot geschmeckt hat und nehmen Sie gemeinsam Änderungen vor. Sonst landen viele **ungegessene Pausenbrote** im nächsten Papierkorb oder werden auf dem Schulhof verschenkt.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli · WAPITI · Benni · Junior I Love English · I Love English · Stafette · Tierfreund · Dein Planet

Essen und Trinken in der Schule 2

Vorbild: Schule

Auch die Schule sollte ihren Teil zu einem gesunden Pausenfrühstück beitragen.

Mit dem Butterbrot in der Hand auf dem Pausenhof Verstecken zu spielen ist nicht die richtige Art und Weise, den Pausen-Snack zu zelebrieren. Deshalb bietet es sich gerade für Grundschüler an, die Pausenmahlzeit gemeinsam mit dem Klassenlehrer oder der Klassenlehrerin im Klassenraum einzunehmen. Danach drüfen sich die Kinder auf dem Schulhof austoben.

Das peferkte Mittagsessen

Viele Kinder essen auch mittags in der Schulkantine. Damit sie dort gerne ihre Mahlzeit einnehmen, sollte Folgendes gegeben sein:

- Der Speisesaal sollte freundlich eingerichtet sein und es sollte eine lockere und angenehme Atmosphäre vorherrschen.
- Lange Wartezeiten an der Essensausgabe sollten vermieden werden.
- Die Lehrkräfte sollten ebenfalls im Speiseraum essen. So können sie als Vorbild das Ernährungsverhalten der Kinder positiv beeinflussen.

- Auf dem Speiseplan sollten auch die typischen Lieblingsspeisen von Kindern berücksichtigt werden.
- Die Gerichte sollten lecker schmecken und appetitlich angerichtet sein.
- Zumindest bei den Beilagen sollte eine Auswahl angeboten werden.
- Das Essen sollte für alle bezahlbar sein. Im Bedarfsfall sollten Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung – zum Beispiel durch Sponsoren – bedacht werden.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Essen und Trinken in der Schule 3

Kleiner Snack am Nachmittag

Egal ob der Schulunterricht am Nachmittag, Hausaufgaben, Spiele oder Sport: all das verbraucht Energie. Deshalb sollte ein kleiner Snack am Nachmittag für neue Power sorgen. Obst und Gemüse eignen sich gut, aber auch Sandwiches, Joghurts und ab und zu ein paar Kekse sind bei Kindern sehr beliebt.

Genau so wichtig: Trinken

Ausreichend Trinken kommt in der Schule häufig zu kurz. Während des Unterrichts ist es sogar oft nicht erlaubt, in den Pausen vergessen es die Kinder dann. Dabei ist gerade für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit von Schulkindern von Bedeutung, genügend zu trinken. Während der Pausen, aber auch während des Unterrichts, sollten Kinder daher immer die Möglichkeit haben, genügend zu trinken. Besonders geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen.

Mein Kind verträgt kein Gluten

1

Gluten ist momentan in aller Munde. Oder auch nicht, denn viele vertragen das Getreideeiweiß nicht. Welche Anzeichen auf eine Intoleranz hindeuten und wie Sie mit der Unverträglichkeit gut leben können, lesen Sie hier:

In den Supermärkten gibt es seit einiger Zeit ganze Regalmeter mit **glutenfreien Produkten**. Sie haben sich vielleicht schon einmal gefragt, was dieses Gluten überhaupt ist: **Gluten ist der Stoff, der Mehl so schön klebrig macht**, genauer handelt es sich um **Getreideeiweiß**. Die Bezeichnung wird übrigens auf der zweiten Silbe betont (und nicht etwa wie die Mehrzahl von Glut ausgesprochen).

Viel Gluten ist in den gängigen Getreidearten wie **(Hart-)Weizen, Dinkel, und Roggen** enthalten, aber auch in den nicht so verbreiteten alten Sorten **Kamut, Emmer oder Einkorn**. Weniger Gluten findet sich in **Hafer und Gerste**. Doch nur **Hirse, Mais, Reis, Quinoa, Amarant und Buchweizen sind absolut glutenfrei**. Geschmacklich sind diese Alternativen nicht zu verachten, nur die Konsistenz von Backwaren ist wegen des fehlenden Glutens etwas weniger luftig und saftig. Es gibt übrigens auch Mehle aus **Kichererbsen oder Kastanien**, auch sie sind glutenfrei.

Doch wer muss seine Ernährung auf glutenfreie Nahrungsgmittel beschränken? **Ein gesunder Mensch verträgt das Klebeeiweiß problemlos**. Doch einige, wenige Menschen leiden unter einer **genetisch bedingten** Glutenunverträglichkeit. Ihre **Dünndarmschleimhaut** reagiert auf das Gluten mit Entzündungen. Eine solche Unverträglichkeit bleibt lebenslang und ist **nicht heilbar**. Laut „Deutscher Gesellschaft für Ernährung“ ist davon in Deutschland **eine von 200 Personen betroffen**.

Die Ernährungswissenschaftlerin Julia Schwidurski erklärt, wie sich die angeborene Unverträglichkeit bei kleinen Kindern äußert: „In den ersten Lebensmonaten, wenn es nur Muttermilch gibt, haben die Kinder keinerlei Beschwerden. **Symptome zeigen sich dann bei der Zufütterung, oft erst drei bis sechs Monate nach der Einführung glutenhaltiger Nahrung.**“ Neben **Erbrechen, Appetitlosigkeit und schlechter Laune** gehört dann auch ein **aufgeblähter Bauch** zu den Alarmsignalen. Bei einem Verdacht sollten Sie mit Ihrem Kind zum Arzt gehen, auch wenn es mittlerweile **Schnelltests** in der Apotheke gibt.

Extrawurst: Ernährungsvarianten

Mein Kind verträgt kein Gluten

2

Übrigens: Eine sichere Diagnose kann nur bei einer glutenhaltigen Ernährung gestellt werden. Daher sollte die Umstellung auf glutenfrei erst erfolgen, wenn die Zöliakie sicher festgestellt ist. Bleibt es bei der falschen, also glutenhaltigen Ernährung, werden die **Darmzotten** zerstört. Diese Erhebungen der **Darmschleimhaut** enthalten wichtige **Rezeptoren**. Fehlen diese, kann es zu **Mangelerscheinungen oder weiteren Unverträglichkeiten** kommen.

Steht die Diagnose fest, kann die **Zöliakie** nur durch einen **strengen Verzicht** auf glutenhaltige Lebensmittel behandelt werden. Leider können fast alle **industriell verarbeiteten Produkte** aus dem Supermarkt kleinste Spuren von Gluten enthalten, auch Fleischsalat, Kartoffelchips oder Schokolade. Und selbst solche **winzigen Mengen an Gluten** können erneut Beschwerden auslösen. Julia Schwidurski empfiehlt deshalb, in einem Haushalt mit Zöliakie-Erkrankten auf jeden Fall **Haushaltsgeräte wie Brotmesser, Brettchen, Rührgeräte oder auch Butterdosen doppelt anzuschaffen** und glutenfreie Speisen sauber getrennt zuzubereiten. „Außerdem könnten **größere Mengen Laktose** den ohnehin angegriffenen Darm eventuell noch mehr reizen. **Mit Milchprodukten also besser sparsam umgehen** und langsam austesten, was vertragen wird."

Und noch eine Warnung der Ernährungswissenschaftlerin: Wenn Sie im Laden ein **Reis-, Soja-, Mais- oder Buchweizenbrot** sehen, bedeutet das **noch lange nicht**, dass es wirklich **glutenfrei** ist. Wenn solche Produkte nicht zugleich als glutenfrei ausgewiesen sind, bestehen sie wahrscheinlich zum größten Teil aus glutenhaltigen Getreiden.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

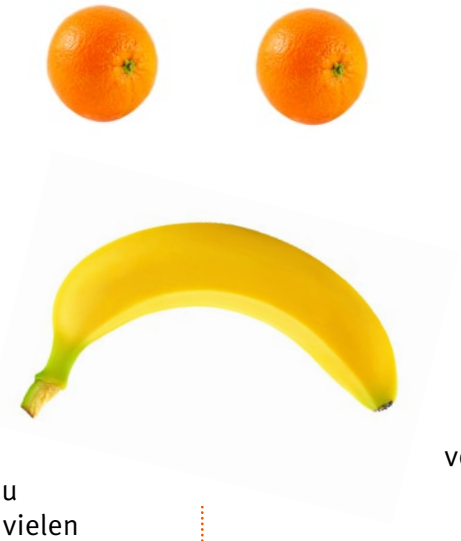
Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

Fruktoseunverträglichkeit bei Kindern

1

Wenn die Vitaminbombe zum Miesepeter wird: Auch Obst kann einem den Appetit verderben. Nämlich dann, wenn eine Intoleranz gegenüber Fruchtzucker vorliegt. Wir sagen Ihnen, welche Probleme auftreten können und wie Sie damit umgehen

Obst ist gesund, sollte man meinen. Gegen den sprichwörtlichen **Apfel pro Tag** ist auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nichts einzuwenden. Im Gegenteil: Obst ist gerade für Kinder allemal gesünder als Süßigkeiten. Doch Fruchtzucker kann es in sich haben. Diese **Fruktose** kommt in Früchten und Gemüse natürlich vor und wird von den meisten Menschen auch gut vertragen. **Trockenobst** etwa ist wie ein Obst-Konzentrat und enthält entsprechend wesentlich mehr Fruktose im Vergleich mit der gleichen Menge der frischen Frucht. Eine Handvoll Rosinen ist für die meisten Leute die Grenze. Ein **Zuviel kann zu Durchfall führen**.



„Das ist völlig normal, genau wie **Bauchschmerzen** nach zu vielen frischen **Kirschen**“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin (B.Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement) Julia Schwidurski. Sie erklärt: „Verantwortlich ist für diese Beschwerden ein **Verdauungsenzym**, das nur in begrenzter Menge im menschlichen Körper vorhanden ist. Dieses Enzym hilft, **Fruchtzucker zu spalten** und bereitet ihn für die Verdauung vor. “ Ganz selten kommt eine komplette Abwesenheit dieses Enzyms schon bei der Geburt vor. Diese Krankheit wird als **hereditäre Fruktoseintoleranz** bezeichnet und kann zu **Leber- oder Nierenschäden** führen. Unter einer solchen genetisch bedingten Intoleranz leidet ungefähr nur **jeder zwanzigstausendste Mensch**. Schon von Kindesbeinen an ist dann der Konsum von Zucker mit unangenehmen, teils schweren körperlichen Beschwerden verbunden. Betroffene spüren das oft von selbst und meiden alles Süße. Bei der hereditären Fruktoseintoleranz **muss Fruktose lebenslang stark vermieden werden**, um einer Lebererkrankung vorzubeugen.

Anders verhält es sich mit einer **erworbenen Fruchtzuckerunverträglichkeit**, der **intestinalen Fruktoseintoleranz**. „Von der intestinalen Fruktoseintoleranz ist **jedes 2. bis 3. Kind betroffen**. Diese kann ebenfalls angeboren oder erworben sein und ist je nach Einzelfall vorübergehend oder chronisch“, so Frau Schwidurski. **Symptome** dafür sind

Extrawurst: Ernährungsvarianten

Fruktoseunverträglichkeit bei Kindern

2

Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall (oft auch mit einer Verzögerung) und **Abgeschlagenheit**. Ein **schmerzloser Atemtest beim Hausarzt bringt Klarheit**. Liegt tatsächlich eine Fruktoseintoleranz vor, empfiehlt Julia Schwidurski die Einführung einer **fruktosefreien oder fruktosearmen Ernährung**. Die Beschwerden sollten sich dann innerhalb weniger Wochen verbessern. Als Unterstützung dient vor, während und nach der Diät ein **Ernährungstagebuch**. Im Anschluss tastet man sich an seine **individuelle Fruktosegrenze** heran. Hilfreich ist es, auf versteckte „Fruktose“ zu verzichten und als Süßungsmittel z.B. auf **Reissirup** zurückzugreifen. Auf Trockenobst sollte möglichst ganz verzichtet werden.

Oft hört und liest man, dass die Beigabe von **Traubenzucker** zu den Mahlzeiten als „Krücke“ für die Verdauung von Fruchtzucker dienen könne. Doch das sei nicht unbedingt vorteilhaft. **„Traubenzucker erhöht den Blutzuckerspiegel schlagartig und kann überaktiv oder nervös machen**. Besser ist es, vorsichtig die Verträglichkeit kleinerer Obstportionen auszutesten. Am besten schreiben Sie zunächst auf, was verzehrt wurde, um zu erkennen, was besser oder weniger gut vertragen wird.“ Auf Früchte könne man gut verzichten, wenn **Vitamine** dem Körper stattdessen aus **fruktosearmem Gemüse** zugeführt werden, so die Expertin.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

Extrawurst: Ernährungsvarianten

Hat mein Kind eine Laktoseintoleranz?

1

Jahrzehnte lang hat die Industrie das gesunde Image von Milch gestärkt. Mittlerweile stellen sich viele die Frage: Macht Milch krank? Wir erklären, was an Milch problematisch ist, welche Anzeichen für eine Unverträglichkeit sprechen und wie Sie die Intoleranz in den Griff bekommen.

Bauchweh nach Milchgenuss, Durchfall von Getreide oder Obst: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten scheinen derzeit weit verbreitet zu sein. Betroffen sind meist Erwachsene. Doch wie ist es bei **Kindern**? Auf welche **Symptome** sollten Eltern achten?

„Bei einer **angeborenen Laktoseunverträglichkeit** steht die ärztliche Diagnose meist bald nach der Geburt fest“, so die Ernährungswissenschaftlerin Julia Schwidurski. **Muttermilch** enthalte zwischen 5,7 und 7,2 Prozent Milchzucker (Laktose), worauf laktoseintolerante Säuglinge unmittelbar reagieren würden. Sie sollten dann mit **Ersatznahrung, etwa auf Sojabasis**, ernährt werden. Bei manchen Babys verschwindet die Unverträglichkeit nach ein paar Monaten wieder. Bei der tatsächlich angeborenen Laktoseintoleranz **fehlt das Enzym Laktase** vollständig. Diese angeborene Form der Milchzuckerunverträglichkeit ist sehr selten: Sie **betrifft nur 1-3 Prozent aller Menschen**.

Im Körper gesunder Babys hingegen ist ein Enzym vorhanden, das Laktose spaltet und bei deren Verdauung hilft, die sogenannte Laktase. „Doch der **Laktasespiegel sinkt** etwa im Alter von drei Jahren bei allen Menschen ab, schließlich bekommen sie dann ja auch in den meisten Fällen keine Muttermilch mehr. Unverträglichkeiten auf ein individuelles Übermaß an Milchprodukten, die dann auftreten, sind nichts Außergewöhnliches.“ Kommt es dann nach dem Verzehr von Milch oder jungem Käse wie Gouda immer wieder zu **Krämpfen oder Durchfall**, sollte man beim Kinderarzt einen **entsprechenden Test** machen lassen und **Darmkrankheiten** wie

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

Hat mein Kind eine Laktoseintoleranz?

2

z.B. **Morbus Crohn** ausschließen. Ein **Ernährungstagebuch** hilft bei der Diagnose.

Was also tun, wenn mein Kind die Diagnose „Laktoseintoleranz" bekommt? „Zum einen gibt es mittlerweile **Laktase-Tabletten**, die das fehlende Enzym künstlich zuführen können. So ist auch mal eine konventionelle Eiscreme drin. Außerdem gibt es viele **laktosefreie Produkte**. Für Kinder sind besonders mit **Kalcium angereicherte Drinks und Joghurts auf pflanzlicher Basis zu empfehlen**. Generell gilt aber: Jeder Mensch hat eine ganz **individuelle Grenze** bei dieser Unverträglichkeit. Führen Sie ein Ernährungstagebuch und testen Sie kleine Mengen Milch oder Käse. Übrigens: **Je höher der Fettgehalt, umso verträglicher!** Oft ist ein kompletter Verzicht auf diese Köstlichkeiten gar nicht nötig." Laktose sei zwar kein unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung, so Frau Schwidurski, allerdings enthielten viele Milchprodukte notwendiges **Kalzium**. Das Mineral steckt zum Glück auch in vielen anderen Nahrungsmitteln wie **Spinat, Brokkoli, Erdbeeren, Pistazien oder Mohnsamen** und kann so zugeführt werden.

Frau Schwidurski rät: **„Achten Sie auch auf die Zutaten bei verarbeiteten Produkten wie Wurst oder Gebäck**. Oft wird Laktose als **Bindemittel** oder **Geschmacksverstärker** zugesetzt, wo man es als Verbraucher nicht unbedingt erwarten würde." **Häufiger Durchfall** durch Laktoseverzehr sollte möglichst vermieden werden, schließlich kann durch die ständige **Darmreizung** die Aufnahme von **Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen** behindert werden. Am besten finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, wie Sie den **Speiseplan laktosearm bzw. –frei umgestalten** können. Abgesehen von ein paar grundlegenden Regeln, kann der „neue" Speiseplan ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet werden – genau wie bei einer ganz normalen Ernährung.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

Vegetarisch, vegan oder Rohkost ... 1

Ohne Fleisch, ohne Ei, ohne Kochen: Wenn es um gesunde Ernährung geht, schwört jeder auf eine andere Methode. Aber welche Ernährungsvarianten machen Sinn und welche eignen sich für Kinder?

Verzicht auf Fleisch, Beschränkung auf rein **pflanzliche Kost, Rohkosternährung** – die Palette der individuellen Ernährungsformen ist breit. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, ist es auf das angewiesen, was ihm im Elternhaus serviert wird. Vegetarische, vegane Ernährung und Rohkost gelten als gesund. **Aber ist das auch gesund für Kinder?**

Wir haben die **Nürnberger Ernährungswissenschaftlerin** (B.Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement) **Julia Schwidurski** dazu befragt. Hier ihre Antworten:

Interview

Ernährungswissenschaftlerin Julia Schwidurski

❇ Kann ich mein Kind vegetarisch ernähren?

„Eine ausgewogene **vegetarische Ernährung schadet einem Kind in den seltensten Fällen**: Die sogenannte ovo-lacto-vegetarische Ernährung (also alles außer Fleisch und Fisch aber mit Eiern und Milchprodukten) kann laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung als Dauerernährung empfohlen werden. **Vitalstoffe, die im Fleisch stecken, sollten** aber **ersetzt werden**. Hülsenfrüchte zum Beispiel enthalten viel Eiweiß.

Bei jungen **Mädchen** muss darauf geachtet werden, dass sie **genug Eisen** zu sich nehmen. Mit einer bewussten Ernährung sind solche Mängel aber vermeidbar. Ich persönlich würde empfehlen, **mit vegetarischer Ernährung erst** zu **beginnen, wenn das Kind** mindestens **im Kindergartenalter ist**. Dann kann man erklären, warum es wichtig ist, bestimmte Sachen zu essen. Auch wenn sie vielleicht nicht dem Kindergeschmack entsprechen.“

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Vegetarisch, vegan oder Rohkost ... 2

❇ Was halten Sie von veganer Ernährung für Kinder?

„Dazu gibt es unterschiedliche Haltungen. **Je weniger Lebensmittel in Frage kommen, desto einseitiger ist der Speiseplan**. Dann muss man sich gut auskennen, um trotzdem alle Nährstoffe über die Ernährung oder Einnahme von Tabletten aufzunehmen. Ich glaube, dass es für Laien sehr schwer ist, Proteine und Kalzium ausreichend zu ersetzen. Möglich ist das natürlich, aber dafür muss man sich wirklich mit dem Thema beschäftigen und genau planen, was gegessen wird. **Die Hauptenergiequellen für gesundes Wachstum sind mit veganer Ernährung schwer zu gewährleisten**. Das kann in einem Haushalt mit Kindern zu einer gewissen **Belastung** werden. **Eisen** aus pflanzlichen Quellen zum Beispiel kann vom Körper nicht so gut verwertet werden. Der Status von **Vitamin B12**, für die Blutbildung wichtig, sollte regelmäßig überprüft werden. Gegebenenfalls führt der Arzt es durch Spritzen zu. **Jod** muss unbedingt z.B. über Jodsalz zugeführt werden. Auch **Zink, Eisen und Calcium** stammen in der herkömmlichen Ernährung aus Fleisch und Milchprodukten und sollten durch Alternativen ersetzt werden.“

❇ ... und eine Ernährung nur aus Rohkost?

„Nein. – Also, **reine Rohkost** halte ich **für die Ernährung von Klein- oder Schulkindern für absolut ungeeignet**. Zum einen ist sie nicht leicht verdaulich, zum anderen müssten Mengen von Nahrung zugeführt werden, um den Energiebedarf eines Kindes im Wachstum zu decken.“

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

5 Fakten über Bio-Nahrung 1

Soll mein Kind nur noch Bio essen? Gute Frage. Bio-Nahrung bietet gewisse Vorteile, muss aber nicht immer sein. Worauf Sie beim Kauf von Bio-Lebensmitteln achten sollten

1. Bio schmeckt besser

Viele Bio-Hersteller setzen auf den Eigengeschmack des Nahrungsmittels und **verzichten auf künstliche Geschmacksverstärker**. Vielleicht erstmal ungewohnt, doch nach einer Weile stellt man fest: Das eigene Geschmacksempfinden wird wieder empfindlicher. Und es schmeckt nicht mehr alles gleich. Oft sind im Bio-Laden noch **alte Obst- und Gemüsesorten** erhältlich. Radieschen z.B. sind wirklich scharf, Chicorée bitterer als konventionelle Sorten aus dem Supermarkt. Außerdem enthält ökologisch angebautes Obst und Gemüse weniger Wasser und **schmeckt intensiver**.

2. Bio ist gesünder

Vor allem Obst und Gemüse aus biologischem Anbau sind gesund. Sie enthalten mehr **Mineralien** und **Vitamine** als konventionelle Lebensmittel und sind **nicht mit chemischen Pflanzenschutzmitteln belastet**. Wussten Sie, dass in den manchen industriell verarbeiteten Lebensmitteln aus dem Supermarkt bis zu 400 verschiedene Zusatzstoffe enthalten sind? Anders bei Bio-Produkten: Hier wird **auf Konservierungsmittel, Süßstoffe oder künstliche Farbstoffe verzichtet**. Auch das Obst und Gemüse aus Bio-Anbau ist **frei von Chemikalien**. Denn hier ist die Verwendung bestimmter Pflanzenschutzmittel verboten. Folgende Sorten sollten Sie Ihrem Kind deshalb **unbedingt in Bio-Qualität auf den Teller legen**: Weintrauben, Erdbeeren, Birnen, Pfirsiche, Äpfel, Orangen, Paprika, Tomaten, Mandarinen, Gurke.

3. Artgerechte Tierhaltung

Kinder lieben Tiere. Sie können nicht verstehen, weshalb Kühe, Schweine und Hühner in der Massentierhaltung leiden müssen. Und es ist ja auch für uns Erwachsene schwer

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

5 Fakten über Bio-Nahrung 2

zu erklären. Warum also unseren Kindern etwas vormachen? **Tiere aus Bio-Haltung haben mehr Platz oder sogar einen Auslauf im Freien**. Die Gabe von **Antibiotika** wird **reduziert**, das **Futter** ist **artgerecht**.

4. Kinder sind Umweltschützer

In der Schule lernt heutzutage jedes Kind, wie wichtig Natur- und Klimaschutz für uns alle ist. Sie selbst als Elternteil wünschen sich bestimmt auch eine angenehme Zukunft für Ihren Nachwuchs. Sie können etwas dafür tun: Die Herstellung von Bio-Lebensmitteln setzt **weniger Treibhausgase** frei, weil z.B. **kein Stickstoffdünger** benutzt wird. Neben dem **Boden** wird auch das **Grundwasser geschont**. Biologischer Anbau ist gut für die **Artenvielfalt** in Wald und Wiese.

5. Manchmal ist Bio überflüssig

Ananas, Avocado, Mango, Kiwi, Grapefruits und Melonen werden meist nicht in Deutschland erzeugt. Sie kommen aus Regionen, in welchen das Klima günstig ist und auf den großen Einsatz von Chemikalien verzichtet werden kann. Außerdem werden sie für gewöhnlich ohne (die ggf. belastete) Haut oder Schale verzehrt. **Waschen Sie die Nahrungsmittel** trotzdem, um mit etwaigen Resten von Pflanzenschutzmitteln nicht in Berührung zu kommen. **Heimische Zwiebeln, Spargel oder Pilze ohne Bio-Siegel können ebenfalls bedenkenlos gekauft werden**. Sie enthalten kaum Pestizide.

Vor allem gilt: Bei kleinem Geldbeutel ist es wichtiger, gesunde Nahrung auf den Tisch zu bringen – konventionell erzeugte Lebensmittel, die möglichst wenig industriell verarbeitet wurden und nicht „bio“ sind, sind immer noch um ein Vielfaches besser als Tiefkühlpizzen, Tütensuppen oder Fast Food.

Probleme rund ums Thema Ernährung

Wie viel Süßes darf mein Kind essen?

Kinder lieben Süßes. Leider ist Zucker ungesund. Er macht dick und verursacht Karies. Aber hin und wieder ist auch Naschen erlaubt. Nur auf die Menge kommt es an!

Ein Stück Schokolade von Oma und Opa, ein Lolli an der Supermarktkasse: Kinder bekommen oft Süßigkeiten geschenkt. Doch viele Eltern fragen sich: **Wie viel Süßes darf mein Kind naschen?** Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihre Kleinen beruhigt naschen lassen können.

1. Seien Sie mit Ihren Kids nicht zu streng. Naschen **in Maßen ist erlaubt.** Die **Experten-Empfehlung:** Geben Sie nicht mehr Naschereien, als in die Hand Ihres Kindes passt. An **Geburtstagen** oder anderen Festlichkeiten, dürfen die Kleinen ruhig auch mal ein paar Süßigkeiten mehr naschen. Nur das **Zähneputzen nicht vergessen!**
2. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **nicht zu viel Zucker** isst oder trinkt. Gerade **Getränke sind oft zuckerhaltig,** ohne dass es Ihnen bewusst ist. Hat sich Ihr Kind einmal an die überzuckerten Lebensmittel gewöhnt, kann es sein, dass ihm normale Lebensmittel und Getränke nicht mehr schmecken.
3. Damit Getränke nicht so fad schmecken, stellen Sie einfach Ihre **eigene ungesüßte Limonade** her. Dazu reichen einige Spritzer frischer Zitronensaft oder **Minzblätter im Mineralwasser.** Schon hat das Wasser einen erfrischenden Geschmack. Auch ungesüßter Tee schmeckt kalt sehr gut.
4. Verzichten Sie bei einem süßen Mittagessen wie Grießbrei oder Milchreis auf eine **süße Nachspeise** oder die tägliche Ration Süßes. In diesem Fall ist bereits das **Mittagessen eine Süßigkeit.**
5. **Verbieten Sie den Kleinen das Naschen nicht,** denn Verbotenes ist immer besonders interessant und die Kids holen sich ihre Süßigkeiten irgendwann heimlich.
6. Stellen Sie die Regel auf, **nicht vor dem Mittagessen zu naschen**. Denn Süßes sollte **kein Ersatz für eine Mahlzeit** sein. Ein positiver Nebeneffekt: Nach dem Essen ist der Magen gut gefüllt und Ihre Kinder wollen nicht mehr so viel naschen.
7. Bei Süßigkeiten sollte es vor allem um das **bewusste Genießen** gehen. **Seien Sie Vorbild** und halten auch Sie sich an die eigenen Regeln.
8. Verzichten Sie bei Ihren Kids auch auf **Süßstoffe oder Limonaden ohne Zucker.** Denn Süßstoff schummelt dem Körper vor, dass er Zucker bekommt. Dadurch **verstärkt sich der Hunger auf Süßes** aber erst recht. Besser auf echten Zucker zurückgreifen und diesen sparsam verwenden.
9. In vielen Lebensmitteln ist **versteckter Zucker** enthalten. Achten Sie bei Lebensmitteln auf die Zutatenliste. Egal ob Fruchtzucker, Traubenzucker oder Honig, keine der genannten Zuckerarten ist gesünder als die andere.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Probleme rund ums Thema Ernährung

Fast Food – Schnelle Sünde 1

Döner, Pizza und Pommes frites schmecken lecker und sind an fast jeder Ecke zu bekommen. Links liegen lassen? Fällt gerade mit Kindern schwer und ist auch gar nicht nötig. Denn klug eingesetzt, kann auch Fast Food seinen Platz in einer gesunden Ernährung finden

Schnelles Essen wird leicht zum Dickmacher

Vor allem bei Jugendlichen ist **Fast Food** sehr beliebt. Kein Wunder, das Angebot ist groß: von **Döner Kebab, Pommes frites** über **Bratwürste** und **Hamburger** bis hin zur **Pizza** in allen Variationen. Dazu noch einen süßen **Softdrink** oder **Milchshake** – ganz nach dem Geschmack der Jugendlichen.

Der Vorteil von Fast Food? Es ist schnell verfügbar, schmackhaft und unkompliziert. Das

Problem: Die meisten Gerichte enthalten **jede Menge Kalorien und Fett**, liefern aber **kaum wertvolle Nährstoffe**. Nehmen Kinder zu viel und zu häufig Fast Food zu sich, besteht die Gefahr, dass sie schnell ungewollt zunehmen.

Die Kombi macht's

Fast Food gänzlich abzulehnen, würde es für Kinder noch verlockender machen. Im Sinne einer ausgewogenen Ernährungsweise gilt: **Ein- bis zweimal die Woche geht Fast Food klar**. Dennoch sollten Sie einiges beachten:

Kombinieren Sie clever: Auch Fast-Food-Restaurants bieten gesunde Alternativen an. Bauen Sie diese Angebote in Ihre Bestellung ein. Zum Beispiel bestellen Sie zum Hamburger **etwas Obst** oder zur Pizza einen **knackigen Salat**. Kombinieren Sie immer eine wertvolle Komponente mit einer weniger gesunden. Beim trinken gilt: Softdrinks sind Kalorienfallen. Wählen Sie besser ungesüßte Varianten wie Mineralwasser.

Schaffen Sie einen Ausgleich: Nutzen Sie die **anderen Mahlzeiten des Tages als Ausgleich**. Mit einem gesunden Frühstück und Abendessen fällt Fast Food zum Mittagsessen nicht so schwer ins Gewicht.

Sparen Sie Kalorien: Auch bei Fast Food gibt es große und kleinere Sünden. Mit einer vernünftigen Auswahl können Sie einiges an Kalorien einsparen. Ein Hamburger hat zum

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Fast Food – Schnelle Sünde 2

Beispiel nur halb so viele Kalorien wie ein größerer Burger mit Käse und Spreck. Bei Pommes frites oder einem Menü hilft die Bestellung der **kleineren Portion**, um unnötige Kalorien zu sparen.

Fast Food ist kein Snack: Was den Energiegehalt betrifft, ist **Fast Food** für Kinder **als Hauptmahlzeit einzuschätzen**. Deshalb sollte Ihr Kind sollte die Speisen in Ruhe und **bewusst genießen**. **Bewegung** hilft dabei, die große Kalorienaufnahme wettzumachen. Am besten machen Sie mit, denn gemeinsam macht es doppelt Spaß.

Burger für Zuhause

Fast Food muss nicht zwingend ungesund sein. Wenn Sie es **zuhause selbst zubereiten**, können Sie Ihre eigene, **gesunde Variante zaubern**. Zum Beispiel Hamburger aus **Vollkornbrötchen**, Salat und Frikadellen, Pommes frites aus dem Backofen mit bunter Rohkost oder eine **Pizza aus Vollkornmehl**. Oder bereiten Sie Ihr **eigenes Ketchup** zu. Das ist icht nur lecker und gesund, sondern günstiger als ein Besuch im Fast-Food-Tempel. Neben dem Geschmack finden Kinder und Jugendliche vor allem die unkonventionellen Tischmanieren beim Fast Food verlockend. Also drücken Sie mal ein Auge zu und **essen Sie mit den Fingern**. Strohhalme bringen Spaß und kleckern sollte auch erlaubt sein.

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

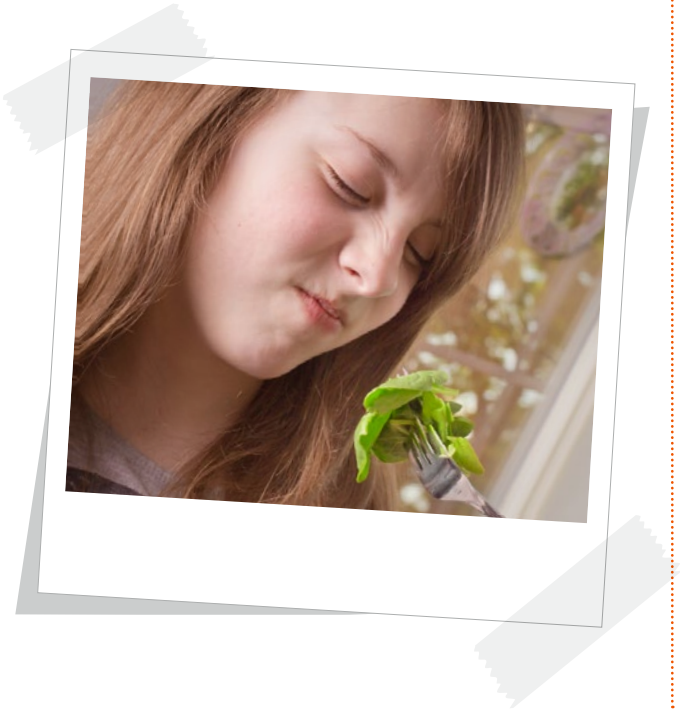
Probleme rund ums Thema Ernährung

Mein Kind will nicht essen

1

„Igitt, das schmeckt mir nicht!“ – Nörgelt Ihr Kind auch ständig am Essen herum? Keine Sorge: Das ist normal. Aber ausreichend zu essen, ist für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Wir verraten, wie es mit den Mahlzeiten klappt

Ausreichend zu essen ist wichtig für jedes Kind. Eine ausgewogene Ernährung gibt **Energie** und **Kraft** und hilft bei der K**onzentration.** Aber nicht jedes Kind ist so leicht zum Essen zu bewegen. Nicht nur übergewichtige Kinder können ernsthafte gesundheitliche Probleme bekommen, auch **Untergewicht kann** schon bei Kindern **krankhaft sein**. Laut des Ernährungsberichts 2008 waren rund 5 Prozent der 3- bis 6-jährigen Kinder untergewichtig und schon bei 10-Jährigen werden immer häufiger **Essstörungen** diagnostiziert.



Schwierige Phasen sind normal

Trotzdem ist nicht jedes Kind, das wenig und nur ungern isst, gesundheitlich gefährdet. Viele Kinder haben **eine Phase, in der sie nur bestimmte Lebensmittel und diese auch nur sehr unregelmäßig essen.** Andere Kinder probieren neue Dinge nur sehr vorsichtig. Wie viel ein Kind braucht, hängt auch vom **Ausmaß an Bewegung, dem Umfeld und dem Temperament des Kindes ab.**

So klappt‘s mit dem Essen

Klar, dass Sie trotzdem **etwas gegen die Essens-Unlust** Ihres Kindes **unternehmen** möchten. Deshalb haben wir **hilfreiche Tipps** für Sie zusammengestellt:

- **Vorbildfunktion:** Vermitteln Sie Ihrem Kind immer wieder, wie **wichtig gesundes Essen** ist. Das geht am besten, indem Sie selbst gesund und regelmäßig essen.
- **Nehmen Sie sich Zeit:** Essen Sie niemals in Eile. Genießen Sie stattdessen die **gemeinsame Mahlzeit.**
- **Guter Start in den Tag:** Bereiten Sie Ihrem Kind ein **liebevolles Frühstück** zu. Das macht gute Laune und motiviert für den Tag. Vielleicht macht ein Käsebrot mit einem lachenden Paprika-Mund Ihrem Nachwuchs mehr Appetit?
- **Große Auswahl:** Nehmen Sie Ihr Kind mit

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Probleme rund ums Thema Ernährung

Mein Kind will nicht essen

2

zum **Einkaufen.** Suchen Sie gemeinsam Obst und Gemüse aus und planen Sie, was Sie in der Woche essen möchten.

- **Keinen Zwang:** Zwingen Sie Ihr Kind niemals dazu, mehr zu essen. Denn darauf reagiert es im schlimmsten Fall mit **Trotz** und isst gar nicht mehr.
- **Bunte Runde:** Laden Sie Freunde und Freundinnen Ihres Kindes ein, die gerne essen. Denn Kinder schauen sich viel ab. Wenn die **beste Freundin** so herzhaft vom Spinat isst, dann schmeckt es bestimmt gar nicht so schlecht...
- **Mit allen Sinnen:** Kochen Sie gemeinsam. Dadurch erfahren die Kinder, wie Essen riecht, schmeckt und sich anfühlt.
- **Geduld:** Warten Sie, bis Ihr Kind hungrig ist. **Hunger** ist ein Zeichen des Körpers, dass ihm Energie fehlt. Wenn Sie Ihr Kind zwischendurch zum Essen drängen, wird diese natürliche Regulation aufgehoben. Das ist auf Dauer schädlich! Ein paar Stunden Pausen zwischen jeder Mahlzeit sind notwendig, damit sich das Hungergefühl einstellen kann.
- **Belohnen Sie Ihr Kind**: Vergeben Sie pro **neuem, gesundem Gericht**, das Ihr Kind probiert, einen goldenen Stern oder ähnliches. Bei zehn Sternen gehen Sie gemeinsam ins Schwimmbad, machen einen Vorlese-Marathon oder eine Fahrrad-Tour.

Dann sollten Sie zum Arzt gehen

Ist Ihr **Kind häufig krank** und ändert sein Verhalten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Am besten gehen Sie zu dem **Kinder-/Jugendarzt,** der Ihr Kind schon lange kennt und das **Essverhalten gut einschätzen** kann. Oftmals liegen Erkrankungen, zum Beispiel der **Schilddrüse**, in der Familie.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Probleme rund ums Thema Ernährung

Mein Kind möchte sich vegetarisch ernähren

1

„Ich esse doch keine Tiere!“. Viele Kinder möchten beim Essen auf Fleisch und Fisch verzichten. Solange die Ernährung ausgewogen bleibt, ist das kein Problem. Wir zeigen, was Sie bei einer vegetarischen Ernährung beachten müssen

In Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis haben Sie es bereits mitbekommen, nun bleibt auch bei Ihren Kinder das Fleisch auf dem Teller liegen. Immer häufiger entscheiden sich **Kinder, Vegetarier zu werden**. Als Eltern möchten Sie Ihr Kind unterstützen, denken aber auch an die **Gesundheit Ihres Nachwuchses.**

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

Studien bestätigen es immer wieder: Auch **Grundschüler können problemlos vegetarisch leben.** Aber nicht alle Vegetarier verzichten auf das Gleiche: **Laktovegetarier** essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier. Für **Ovo-Laktovegetarier** hingegen gehören Eier zum Speiseplan. Auch Ihr Kind sollte weiterhin Eier essen. Denn Kinder brauchen in der Wachstumsphase viel Eiweiß und Vitamin B12. „Am besten wäre es, wenn Ihr Kind ab und zu auch Fisch isst“, empfiehlt Ernährungswissenschaftlerin Birgit Henrich.

Zauberwort: Vielseitigkeit

Generell ist bei Fleischverzicht **eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig**. Gemüse gibt Kindern viele Nährstoffe, die sie für eine gesunde Entwicklung brauchen. **Fenchel, Spinat, Bohnen und Feldsalat** sind besonders gesund. **Vollkornprodukte, Hafer**

und Hirse sorgen dafür, dass Ihr Kind mit ausreichend **Mineralstoffen und Ballaststoffen** versorgt wird. **Vitamin-C-reiche Lebensmittel** wie **Orangen** sollten ebenfalls regelmäßig zum Essen dazu gehören. Ein weiterer Stoff, den Ihr Kind dringend benötigt, ist **Eisen**. Wichtig zu wissen: „Um die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Produkten zu erhöhen, trinkt Ihr Kind am besten **ein Glas Orangensaft** zum Mittagessen oder isst **zum Nachtisch einen Apfel** wegen des Vitamin C“, so Henrich.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Probleme rund ums Thema Ernährung

Mein Kind möchte sich vegetarisch ernähren

2

Die Pudding-Falle

Junge Vegetarier tappen oft in die **„Pudding-Falle“.** Das heißt, sie verzichten auf Fleisch, essen dafür aber nicht mehr Gemüse, sondern vor allem Süßigkeiten. So entstehen schnell **Mangelerscheinungen**, die das Immunsystem Ihrer Kinder schwächen und sie schneller krank werden lassen. Deshalb sollten Sie **mit Ihrem Kind zum Kinderarzt** gehen. In einem Gespräch sollte er über die genauen Beweggründe Ihres Kindes für den Fleischverzicht reden, Ihnen und Ihrem Kind erklären, worauf Sie zu achten haben und was Ihr Kind statt des Fleisches essen sollte. Auch eine **regelmäßige Blut-und Gewichtskontrolle** sollte der Arzt vornehmen.

In der Gesellschaft angekommen

Ihr Kind isst mittags in der Schule? Gibt es da überhaupt vegetarische Kost? Keine Sorge, inzwischen haben viele **Schulen und Kindergärten ein vegetarisches Menü auf dem Speiseplan** stehen. Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie in der Kantine der Schule nach.

Vegan für Kinder?

Mit vegetarischer Kost kommen Kinder gut zurecht; **veganes Essen ist für Ihren Nachwuchs aber nicht geeignet**. Der Verzicht auf alle tierischen Produkte kann sogar **gefährlich werden:** Es kann bei Ihrem Kind zu **Wachstums- und Konzentrationsstörungen** führen. Honig und Milchprodukte sollten also weiterhin auf dem Speiseplan stehen.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Probleme rund ums Thema Ernährung

Übergewicht bei Kindern

1

Zu viel und ungesundes Essen schadet nicht nur der körperlichen Gesundheit, sondern auch der Seele Ihres Kindes. Fehlende Fitness im Sportunterricht und eine rundliche Figur lassen Ihr Kind schnell zum Mobbing-Opfer werden. Wir helfen dabei, Ihr Kind in die richtige Bahn zu lenken

„Der Babyspeck wächst sich noch aus!“ Wie oft haben Sie diesen Satz schon gehört oder sich selbst wie ein Mantra vorgesagt! Fest steht: **Übergewicht und Fettleibigkeit kommen auch bei Kindern vor, obwohl kein Kind mit zu viel Gewicht auf die Welt kommt.** Viele Kinder bewegen sich zu wenig an der frischen Luft und essen gleichzeitig zu viele Kalorien. Auf Dauer lagert der Körper die überschüssige Energie ein und die Fettzellen werden größer oder vermehren sich.

Anzeichen für Übergewicht

Ob Ihr Kind übergewichtig zu werden droht, lässt sich an verschiedenen Anzeichen erkennen. Zuerst einmal sollten Sie einen Blick in das Vorsorgeheft werfen, das Sie zur Geburt Ihres Kindes bekommen haben. Dort trägt der Kinderarzt regelmäßig das Gewicht Ihres Kindes ein. **Liegt der individuelle Wert der Gewichtskurve über 90, wiegt Ihr Kind zu viel.**

Auch der **BMI (Body Mass Index)** kann Aufschluss über das richtige Gewicht Ihres Kindes geben. Ein BMI-Rechner (http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_mtp/bmi/bmi-rechner/rechner.php) verrät Ihnen, ob Ihr Kind zu viel wiegt. Der **Babyspeck** hat seinen Namen nicht von ungefähr. Denn als Baby ist der Speck nicht nur völlig unbedenklich, sondern sogar notwendig. **Bis zur Einschulung** sollte er sich allerdings spätestens verwachsen haben.

Gründe für Übergewicht bei Kindern

Die häufigsten Gründe für Übergewicht bei Kindern sind **ungesundes Essen und zu wenig Bewegung**. Statt draußen zu spielen, verbringen viele Kinder **zu viel Zeit vor dem Fernseher, dem Computer oder der Playstation.** In Schulen werden mehr und mehr Fertiggerichte serviert.

Und auch die Gene spielen eine wichtige Rolle. **Zu 75 Prozent ist Übergewicht vererblich, die Umwelteinflüsse machen nur 25 Prozent aus.**

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Probleme rund ums Thema Ernährung

Übergewicht bei Kindern 2

Warum ist Übergewicht so gefährlich für Kinder?

Übergewicht ist vor allem deshalb so gefährlich, weil es **viele Folgeschäden** verursacht. Der junge Körper Ihres Kindes hat schon mit Krankheiten zu kämpfen, die normalerweise erst in fortgeschrittenem Alter auftreten: **Diabetes, Gelenkprobleme, Gicht und eine Fettleber** gehen häufig mit Übergewicht einher. Auch **Stoffwechselstörungen und hoher Blutdruck** sind nicht selten.

Aber nicht nur gesundheitliche Probleme, auch **Scham, mangelndes Selbstbewusstsein und Schlafprobleme** zeigen sich als „Nebenwirkungen" von Übergewicht.

Therapiemöglichkeiten bei Übergewicht

Wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind unter Übergewicht oder sogar **Adipositas (Fettleibigkeit)** leidet, vereinbaren Sie einen Termin beim Kinderarzt. Dieser wird Ihr Kind körperlich untersuchen und sowohl Ihnen als auch Ihrem Kind einige Fragen zum Ess- und Freizeitverhalten stellen. Trifft tatsächlich die Diagnose Übergewicht zu, wird er die für Ihr Kind **passende Therapie** empfehlen.

Bei einer Therapie wird zuerst versucht, die seelischen Probleme zu beheben. Erst danach wird das Übergewicht angegangen. Dabei ist nicht nur die Willensstärke Ihres Kindes gefragt. Auch Sie als Eltern müssen sich konsequent an die Vorgaben halten. Grundsätzlich können Sie und Ihr Kind in Absprache mit dem Kinderarzt und anderen Experten zwischen **Einzel- und Gruppentherapie** wählen.

Welche Methode geeignet ist, hängt von vielen Faktoren ab, etwa von der Persönlichkeit Ihres Kindes oder den Ursachen und der Schwere des Übergewichts. Bei einem schweren Verlauf ist oft die **stationäre Therapie im Krankenhaus** ratsam. Ziel der Therapie ist, dass die Kinder lernen, **sich gesund zu ernähren und sich mit einfachen, lustigen Spielen mehr zu bewegen.**

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Probleme rund ums Thema Ernährung

Übergewicht bei Kindern 3

Was kann ich tun, wenn mein Kind zu dick ist?

Als Eltern sind natürlich auch Sie in der Verantwortung. **Achten Sie von Beginn an auf gesunde Ernährung**. So sollte Ihr Kind **drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten** essen. Ausreichend Flüssigkeit ist genau so wichtig. **Getränke, die unbedenklich genossen werden können, sind Wasser, Saftschorlen und ungesüßte Teegetränke.** Süßigkeiten sollten als Rituale, beispielsweise nach dem Essen, gesehen werden. Dabei reicht aber ein Teil pro Tag.

Mit Bewegung gegen die Pfunde

Bewegung ist genauso wichtig wie Ernährung. **Melden Sie Ihr Kind früh in einem Sportverein** an. Das hilft nicht nur der Gesundheit, sondern macht auch Spaß. **Spiele für drinnen und draußen finden Sie hier.** Ist Ihr Kind von Übergewicht betroffen, müssen Sie die richtigen Maßnahmen ergreifen. Entscheiden Sie zusammen mit dem Kinderarzt, ob eine Therapie sinnvoll ist und in welchem Ausmaß.

Möchten Sie als Elternteil dabei sein oder möchte Ihr Kind lieber alleine therapiert werden? Helfen womöglich auch bestimmte Medikamente? Sie sollten in stetiger Verbindung mit dem Arzt stehen. Vor allem sollten Sie ihrem Kind aber zeigen, **dass Sie es lieb haben und in allen Bereichen seines Lebens unterstützen.**

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Probleme rund ums Thema Ernährung

Untergewicht

Bei Kindern im Wachstum kann es passieren, dass sie ins Untergwicht geraten. Übergangsweise ist das nicht problematisch. Doch in manchen Fälle kann daraus ein anhaltendes Problem entstehen, das professionelle Hilfe benötigt

Eine bundesweite repräsentative Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) hat ergeben, dass **3,8 Prozent der 3- bis 6-jährigen Kinder untergewichtig** sind. Bei 1,4 Prozent liegt das Gewicht stark unter dem Normalgewicht. Bis zur Altersgruppe der 11- bis 13-Jährigen steigt der Anteil der untergewichtigen Kinder. Häufig reguliert sich das Gewicht von selbst. Doch in einigen Fällen kann Hilfe von außen notwendig sein.

Untergewicht kann eine vorübergehende Erscheinung sein

Wenn Kinder sich **während eines Wachstumsschubs** extrem in die Höhe schießen, können sie **auffällig dünn** wirken. Das gilt für Babys ebenso wie für Kleinkinder. Meist benötigt es nur etwas Zeit, bis sich das Gewicht entsprechend der Größe anzugleicht.

Manche Kinder sind erblich bedingt dünner als andere oder nehmen einfach nicht so schnell zu, obwohl sie viel essen. Sind diese Kinder dazu noch aufgeweckt und aktiv, wird das Zunehmen zusätzlich gebremst.

Deshalb macht es keinen Sinn, Ihr Kind zu sehr mit anderen Gleichaltrigen zu vergleichen. Jedes Kind ist vom Körperbau, Temperament, Bewegungsdrang und Essverhalten verschieden. Dadurch **können Kinder gleicher Altersstufen unterschiedlich viel essen**. Solange Ihr Kind gesund und fit wirkt und es sich gut fühlt, brauchen Sie sich keine Sorgen wegen eines niedrigen Gewichts zu machen.

Bei Bedenken können Sie sich ärztlichen Rat einholen. Das Gewicht Ihres Kindes wird bei jeder **Früherkennungsuntersuchung** festgestellt und festgehalten. Dadurch kann der Kinderarzt oder die Kinderärztin die Gewichtsentwicklung Ihres Kindes über längere Zeit beobachten und einschätzen.

Wann ist es Zeit, Hilfe zu suchen?

Ihr Kind ist ständig müde, antriebslos oder krank und hat leichtes oder sogar starkes Untergewicht? Dann wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Die Ärzte können zum Beispiel **chronische Erkrankungen, körperliche Fehlbildungen oder Allergien als Ursache** ausschließen. Eine **Ernährungsberatung** unterstützt Sie bei einer eventuell notwendigen Ernährungsumstellung. Sollte das Untergwicht dennoch andauern, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle für Essstörungen.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Einschätzung der Gewichtsentwicklung des Kindes

Zu dick, zu dünn oder ganz normal: Wie viel ist eigentlich gesund, wenn es um das Gewicht Ihres Kindes geht? Mit unseren Tipps schätzen Sie das Gewicht Ihres Kindes richtig ein

Geschlecht, Alter und Größe eines Kindes spielen für die Beurteilung des Körpergewichts die entscheidende Rolle. Ziehen Sie sogenannte **Wachstumskurven** (Perzentilkurven) zuhilfe, um das Gewicht Ihres Kindes richtig einzuschätzen. Diese Kurven finden Sie beispielsweise im **gelben Untersuchungsheft**. Bei Abweichungen von den Normwerten sollten Sie Ihren Kinderarzt um Rat fragen.

Auch bei jeder **U-Untersuchung** wird das Gewicht Ihres Kindes anhand dieser Wachstumskurven überprüft und festgehalten. So haben die Ärzte gut im Blick, wie sich das Gewicht Ihres Kindes über die Zeit entwickelt.

Wenn Ihr Kind unter einer **chronische Erkrankung** leidet oder eine **Behinderung** hat, müssen **spezielle Normwerte** zur Beurteilung des Gewichts herangezogen werden.

Beurteilung des Gewichts bei Kindern

Für die Beurteilung des Gewichts wird bei Kindern zuerst der **Body Maß Index (BMI)** bestimmt:

- Hierzu werden zunächst das Gewicht und die Größe des Kindes genau ermittelt.
- Der BMI errechnet sich dann aus dem Körpergewicht geteilt durch Körpergröße (in Metern) zum Quadrat (kg:m²).

Der BMI-Rechner **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_mtp/bmi/bmi-rechner/rechner.php) verrät Ihnen, ob Ihr Kind zu viel wiegt. Mit dessen Hilfe können Sie das Körpergewicht Ihres Kindes selbst einordnen. Nach Eingabe der entsprechenden Daten zeigt er Ihnen direkt, ob Ihr Kind im Bereich des **Normalgewichts** liegt oder davon abweicht.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Probleme rund ums Thema Ernährung

Lebensmittel als Erziehungshilfe?

„Wenn du jetzt leise bist, bekommst du später ein Eis.“ Wer hat nicht schon mal versucht, sein Kind auf diese Weise zu „bestechen“? Vor allem mit Süßigkeiten als Erziehungsmittel üben Eltern großen Einfluss auf Ihre Kinder aus. Wir verraten, warum das ungesund ist und geben Tipps, wie Sie Fehler vermeiden

Essen als Erziehungsmittel

Im Alltag werden Lebensmittel, insbesondere **Süßigkeiten, häufig dazu benutzt, um Kindern zu beeinflussen**. Ob als **Motivation**, zur **Beruhigung**, als **Belohnung** oder gar **Bestrafung**. Mit der eigentlichen Funktion des Essens hat das nichts mehr zu tun. Dieses Verhalten entwickelt sich schnell zur **problematischen Gewohnheit**.

Essen ist kein Ersatz für elterliche Zuwendung

Eltern jüngerer Kinder **deuten Signale** wie Müdigkeit, Wut, Langeweile oder den Wunsch nach Zuwendung und Aufmerksamkeit oft **falsch**. In der **Hektik des Alltags** oder aus **Unsicherheit** stellen sie das Kind dann mit Essen ruhig. Dieses Verhalten ist falsch. Von Anfang an ist es Ihre Aufgabe, die wirklichen **Bedürfnisse Ihres Kindes zu erkennen** oder zu erfragen und darauf mit elterlicher Zuneigung zu reagieren.

Fehlverhalten fördert Ungesunde Essgewohnheiten

Wenn Sie Essen und Trinken regelmäßig „missbrauchen“ und dazu einsetzen, Ihr Kind zu einem bestimmten Verhalten zu bewegen, **fördern Sie damit ein gestörtes Verhältnis Ihres Kindes zum Essen**. Denn Ihr

Kind erlebt diesen falschen Umgang sehr bewusst und verinnerlicht ihn gleichzeitig. Häufig entstehen daraus später **ungesunde Ernährungsgewohnheiten**.

Ihr Kind kann so nicht lernen, schwierige Situationen anders zu meistern. Viel zu leicht greift Ihr Kind auch im späteren Alter auf dieses Schema zurück und **bewältigt Schwierigkeiten mit vermehrtem Essen** oder Nahrungsverweigerung. **Essstörungen, Übergewicht oder Untergewicht** können die Folge davon sein.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Gesunde Rezepte

Pausenbrote für Kinder: Apfel-Bagel

Obst aufs Brot? Warum nicht! Das macht Spaß, bringt Abwechslung und schmeckt richtig lecker. Wetten, dass Ihr Kind nichts anderes mehr als Pausenbrot haben will, als diesen gesunden Apfelring?

Das brauchen Sie für einen Bagel:

- 1 Vollkorn-Bagel
- 2 EL Speisequark
- 1 Prise Kakaopulver
- 1/2 Apfel (waagrecht halbiert)

So geht's:

1. Den Bagel halbieren
2. Beide Hälften mit Quark bestreichen und etwas Kakaopulver darauf streuen
3. Die Apfelhälfte waschen, senkrecht in zwei Viertel und dann in Halbkreise schneiden, dabei das Kernhaus entfernen
4. Eine Bagel-Hälfte mit den Apfelscheiben belegen. Die andere Hälfte darüber klappen.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Gesunde Rezepte

Pausenbrote für Kinder: Möhren-Gurken-Brot

Karotten, Gurken und Brot: Klingt nicht wirklich aufregend, oder? Denkste! Die bunten Gemüse-Schnipsel machen das Brot nicht nur schön saftig, sondern zum gesunden Hit auf dem Pausenhof

Das brauchen Sie für ein Sandwich:

- 2 Scheiben Vollkorn-Toast
- etwas Butter oder Margarine
- ½ Karotte
- ¼ Schlangengurke
- 1 Scheibe Schinken
- 1 Scheibe Gouda

So geht's:

1. Die Brotscheiben toasten und dünn mit Butter oder Margarine bestreichen.
2. Die halbe Karotte und das Stück Gurke schälen und sehr fein raspeln.
3. Auf den Toastscheiben verteilen und etwas andrücken.
4. Wurst und Käse auf eine Seite legen, die andere Toastscheibe vorsichtig darüber klappen.

Gesunde Rezepte

Pausenbrote für Kinder: Kraftbrot

Dieser herzhafte Snack bringt Muckis und Köpfchen in Schwung und Würze in die Brotdose. Sieht fast aus, wie ein leckerer Burger, oder? Neidische Blicke garantiert!

Das brauchen Sie für ein belegtes Brot:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Etwas Butter oder Margarine
- Rohen Schinken
- Rote Paprika
- Blattsalat

So geht's:

1. Salatblätter und Paprika waschen. Paprika entkernen und in Ringe scheiden.
2. Brotscheiben dünn mit Butter oder Margarine bestreichen.
3. Gebuttert Brotscheibe mit Salat, Schinken und Paprikaringen belegen.
4. Mit der anderen Brotscheibe zuklappen.

Tipp:

Das Sandwich wird würziger, wenn Sie Zwiebelringe mit dazugeben. Statt Schinken können Sie natürlich auch Käse verwenden.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Gesunde Rezepte

Pausenbrote für Kinder: Gemüsestäbchen

Die knackigen Gläschen sehen fast aus, wie Indianer, richtig? Oder doch eher punkige Kakadus? Egal, was Sie und Ihr Kind in dem leckere Snack sehen: Sie werden ihn lieben und gar nicht mehr aufhören wollen, zu knabbern!

Das brauchen Sie pro Person:

- ½ Paprika
- ½ Karotte
- ½ Salatgurke
- 20g Quark
- Frischen Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- Frischhaltedose

So geht's:

1. Gemüse waschen und in Streifen schneiden.
2. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem Quark vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Quark-Dip in eine Frischhaltedose geben.
5. Gemüsesticks separat verpacken.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Gesunde Rezepte

Pausenbrote für Kinder: Obstspieße

Freche Früchtchen! Hier sieht man ganz deutlich: Die Show macht's. Mit den gesunden Süßigkeiten am Spieß wickeln Sie jeden Vitaminmuffel um den Finger.

Das brauchen Sie für 4 Spiesser:

- 500g frisches Obst (Trauben, Apfel, Birne, Banane, Melone etc.)
- Zitronensaft
- 4 Holzspieße
- Frischhaltedose

So geht's:

1. Obst in mundgerechte Stücke schneiden und farblich abgestimmt aufspießen.
2. Mit Zitronensaft beträufeln, damit das Obst nicht braun wird.
3. In die Frischhaltedose packen. Fertig!

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Gesunde Rezepte

Salat mit Melone und Feta

Bei dieser sommerlichen Variante trifft spanische Wassermelone auf griechischen Feta. Mmmh, was für eine leichte Erfrischung. Wenn sich dann noch etwas Minze dazugesellt, sollten Sie aufpassen: Suchtgefahr!

Der Salat aus Wassermelone und Feta-Käse ist deftig und erfrischend zugleich.

Wunderbar für einen Grillabend im Sommer!

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- ¼ Wassermelone
- 150 g Feta
- 10 cl Olivenöl
- Ein paar Zweige Minze
- Pfeffer

1

So einfach geht's:

1. Würfeln Sie die Wassermelone.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Gesunde Rezepte

Salat mit Melone und Feta

❷

2. Würfeln Sie den Feta.

❸

3. Schneiden Sie die Minzblätter klein.

❹

4. Vermischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und geben das Olivenöl hinzu. Stellen Sie den Salat vor dem Servieren für einige Zeit kalt.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

Gesunde Rezepte

Fruchtige Vitaminbombe: Ampel-Eis

Eis, Eis, Baby! Saft am Stiel sorgt für eine gesunde Abkühlung an heißen Sommertagen. Selbtsgemacht, gesund und lecker fruchtig!

In diesem selbstgemachten Eis für Kinder steckt garantiert kein Zucker und keine Sahne, sondern einfach nur frisches Obst und Fruchtsaft. Das beste daran ist, Sie können dieses Eis gemeinsam mit Ihrem Kind zubereiten!

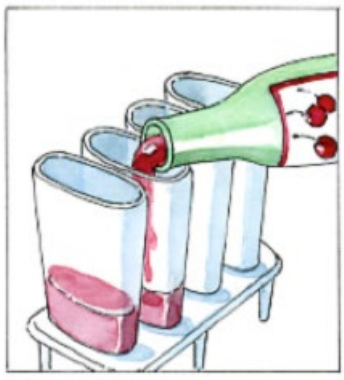
Die selbst gemachte Eis ist eine leckere, eisgekühlte Vitaminbombe – in Kiwis steckt viel Vitamin C!

Das brauchen Sie:

- 4 Stieleis-Förmchen (aus dem Haushaltswaren-Geschäft)
- Kirschsaft
- Orangensaft
- 2 Kiwis

So einfach geht's:

1. Stellen Sie die Stieleis-Förmchen in den Halter, füllen sie zu einem Drittel mit Kirschsaft und stellen sie für eine Stunde ins Gefrierfach.



1

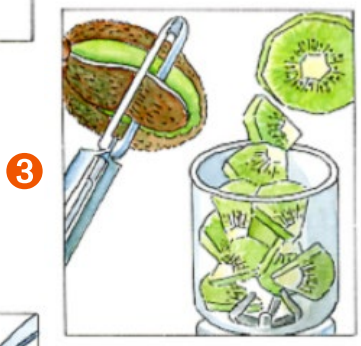
Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Gesunde Rezepte

Fruchtige Vitaminbomben: Ampel-Eis

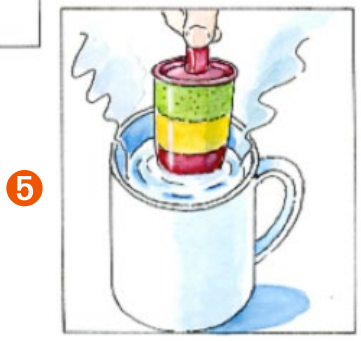
2. Nehmen Sie die Förmchen im Halter aus dem Gefrierfach und füllen ein Drittel Orangensaft hinein. Für eine Stunde einfrieren.

3. Schälen Sie die Kiwis, schneiden sie in Stücke und püriere sie in einem Mixer oder mit einer Küchenmaschine.



4. Füllen Sie zuletzt das Kiwi-Mus in die Eis-Förmchen und stecken in jedes Eis-Förmchen einen Stiel. Stellen Sie das Eis über Nacht ins Gefrierfach.

5. Tauchen Sie jedes Eis-Förmchen kurz in warmes Wasser. Nehmen Sie die Plastik-Hüllen ab. Viel Spaß beim Eis-schlecken!



Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Olli und Molli WAPITI Benni JUNIOR I LOVE ENGLISH I Love English Stafette Tierfreund DEIN PLANET

Gesunde Rezepte

Pausensnack für Kinder: Obst-Shake mit Haferflocken

Shake it off! Milchshakes sind nicht nur super angesagt bei Kindern, sie können auch richtig gesund sein. Zum Beispiel mit Haferflocken verfeinert. Das gibt Superkräfte und bringt Ihre Kinder zum Fliegen

Dieses Getränk ist eigentlich eine Mahlzeit. Die Kombination aus Obst, Milch und Haferflocken macht Ihr Kind in der Pause satt, ohne zu beschweren und beinhaltet eine ordentliche Portion Vitamine.

Nicht nur in der Schule versüßt dieser Drink Ihrem Kind die kleine Pause.

Das brauchen Sie:

- 1 Banane
- 1 reifen Pfirsich
- ½ l Milch
- 2 EL zart schmelzende Haferflocken

So geht's:

1. Schälen Sie die Banane und schneiden sie in Stücke.
2. Schälen Sie den Pfirsich, halbieren ihn und entfernen die Kerne. Schneiden Sie ihn in Stücke.
3. Geben Sie das Obst mit etwas Milch in den Mixer und pürieren es.
4. Geben Sie die restliche Milch und die Haferflocken dazu. Noch einmal mixen und in ein gut verschließbares Gefäß umfüllen.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Gesunde Rezepte

Veggie: Pizza-Funghi-Brot

Ohne Fleisch ist gar nicht langweilig: Packen Sie Ihrem Champion Champignons aufs Brot! Mit Tomaten, Rucola und Basilikum schmeckt dieser Pausenhappen gleich nach einer Portion Italien – Grandissimo!

Das brauchen Sie:

- Vollkornbaguette
- Butter
- 2 EL getrocknete, eingelegte Tomaten
- 4-5 große Champignons
- Ruccola
- Basilikum
- 2 EL geriebener Emmentaler
- Oregano, Salz, Pfeffer

So einfach geht's:

1. Für die Zubereitung ein Vollkornbaguette vom Knust/Kanten befreien, das weiche Innenleben herausholen und beiseite stellen. Die Hülle innen mit Butter ausstreichen.
2. Die getrocknete, eingelegten Tomaten sowie 4-5 große Champignons klein schneiden und etwas Ruccola klein zupfen. Pilze, Tomaten (mit dem Öl) und Ruccola vermengen. Etwas Basilikum sowie Emmentaler unterheben. Mit etwas getrocknetem Oregano sowie Salz und Pfeffer abschmecken (Vorsicht beim Salz).
3. Die Baguette-Hülle mit der Mischung füllen. Ist die Mischung zu saftig, kann sie mit dem Brotinnenleben „abgebunden" werden.

Das Handbuch zur Ernährung ist ein Geschenk von www.schule-und-familie.de und www.sailer-verlag.com

Avocado-Pflänzchen

Gesundes selber ernten ist kinderleicht. Probieren Sie es doch mal mit einem Avocado-Bäumchen! Das Fruchtfleisch der Avocado ist nämlich nicht nur super gesund, sondern auch super lecker.

Für kleine Gärtner: So pflanzen Sie einen Avocado-Kern richtig ein, damit ein grünes Avocado-Pflänzchen entsteht. Das Fruchtfleisch der Avocado schmeckt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt richtig gut und ist dazu noch reich an gesunden Fetten.

Sie brauchen:

- eine reife Avocado
- etwas Salz, Pfeffer und Curry
- etwas Zitronensaft
- ein Glas voll Wasser
- zwei Zahnstocher
- einen Blumentopf mit Erde

Halbieren Sie die Avocado und lösen SIe das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale. Zerdrücken Sie es mit einer Gabel und schmecken Sie den Brei mit Zitronensaf, Salz und Pfeffer ab. Schmeckt lecker als Dip zu Fleisch oder als kleine Nascherei.

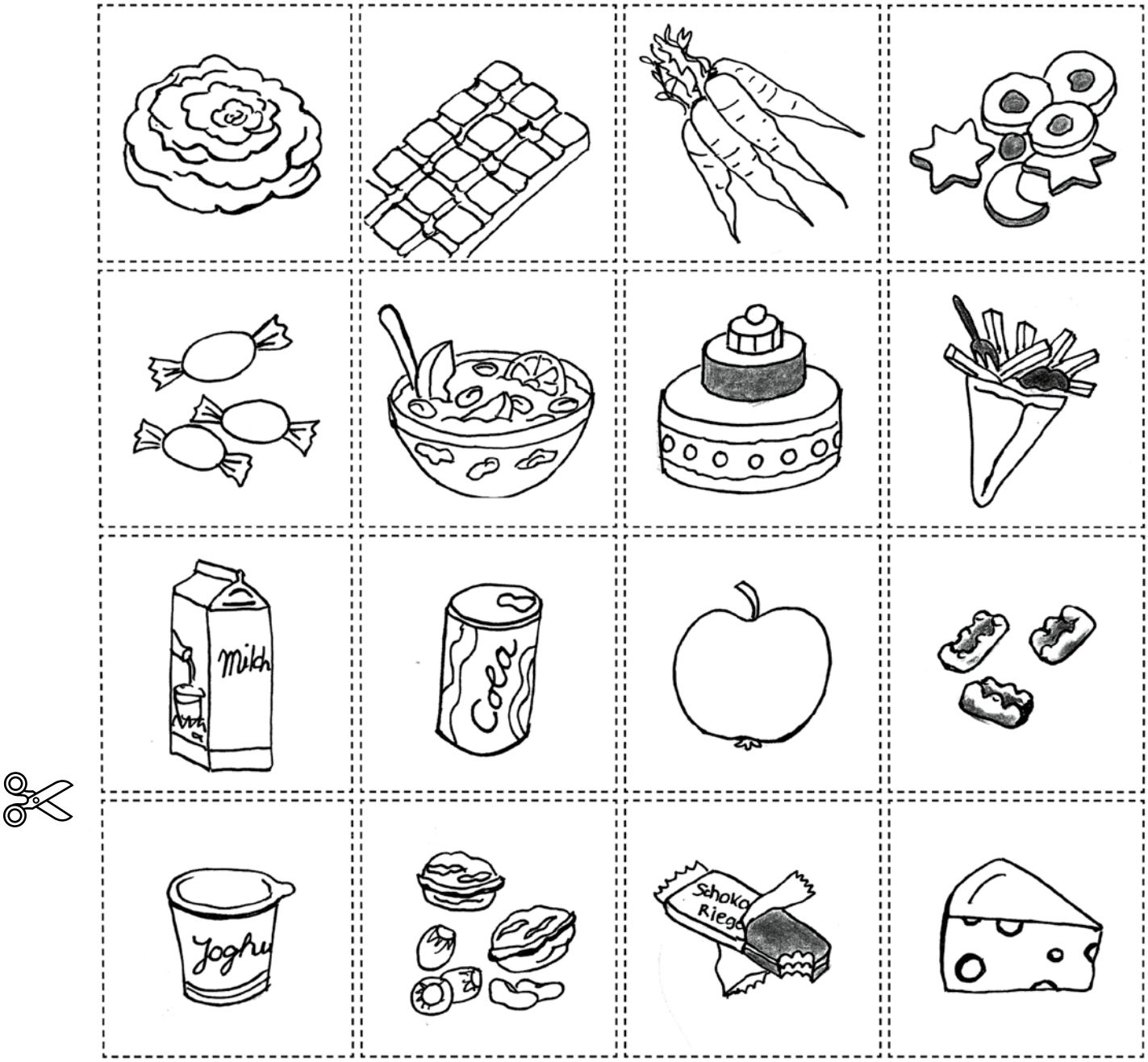
So ziehen Sie einen Avocado-Baum:

1. Weichen Sie den Kern über Nacht in Wasser ein.
2. Am nächsten Tag stecken Sie vier halbe Zahnstocher in den Kern und setzen ihn auf ein Wasserglas.
3. Mit etwas Glück zeigt sich nach einigen Wochen die erste Wurzel.
4. Nun können Sie den Kern in einen Blumentopf pflanzen. Das lange Warten lohnt sich – aus dem Avocado-Kern wächst eine schöne, große Pflanze!

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Gesund – ungesund!

Male die Lebensmittel bunt an und schneide sie aus. Klebe dann auf die eine Seite eines Blattes alle gesunden Lebensmittel – und auf die andere alle ungesunden.



Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Versteckter Zucker

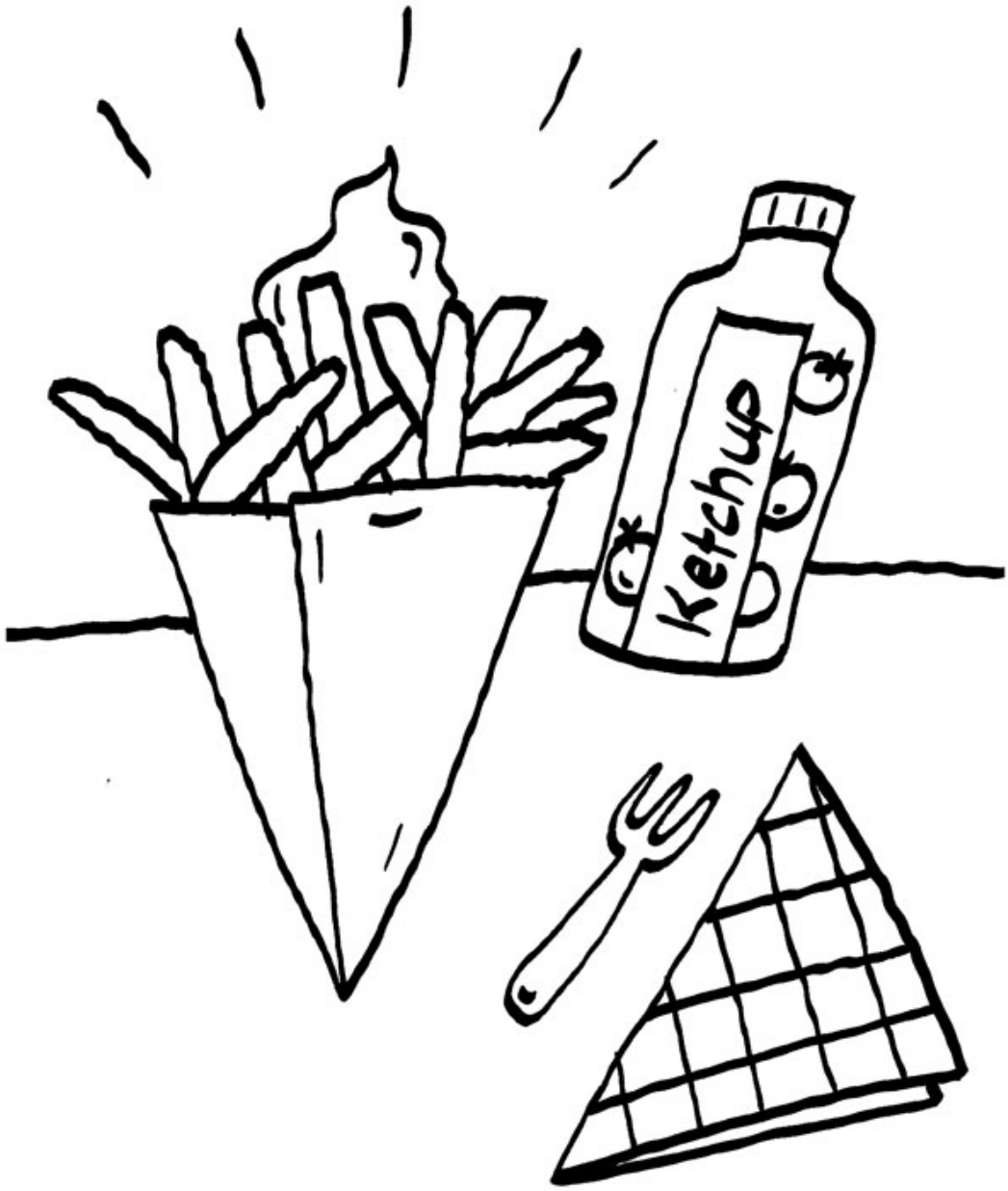
Testen Sie Ihr Wissen: Wie viel Zucker steckt in welcher Mahlzeit?

Malvorlagen

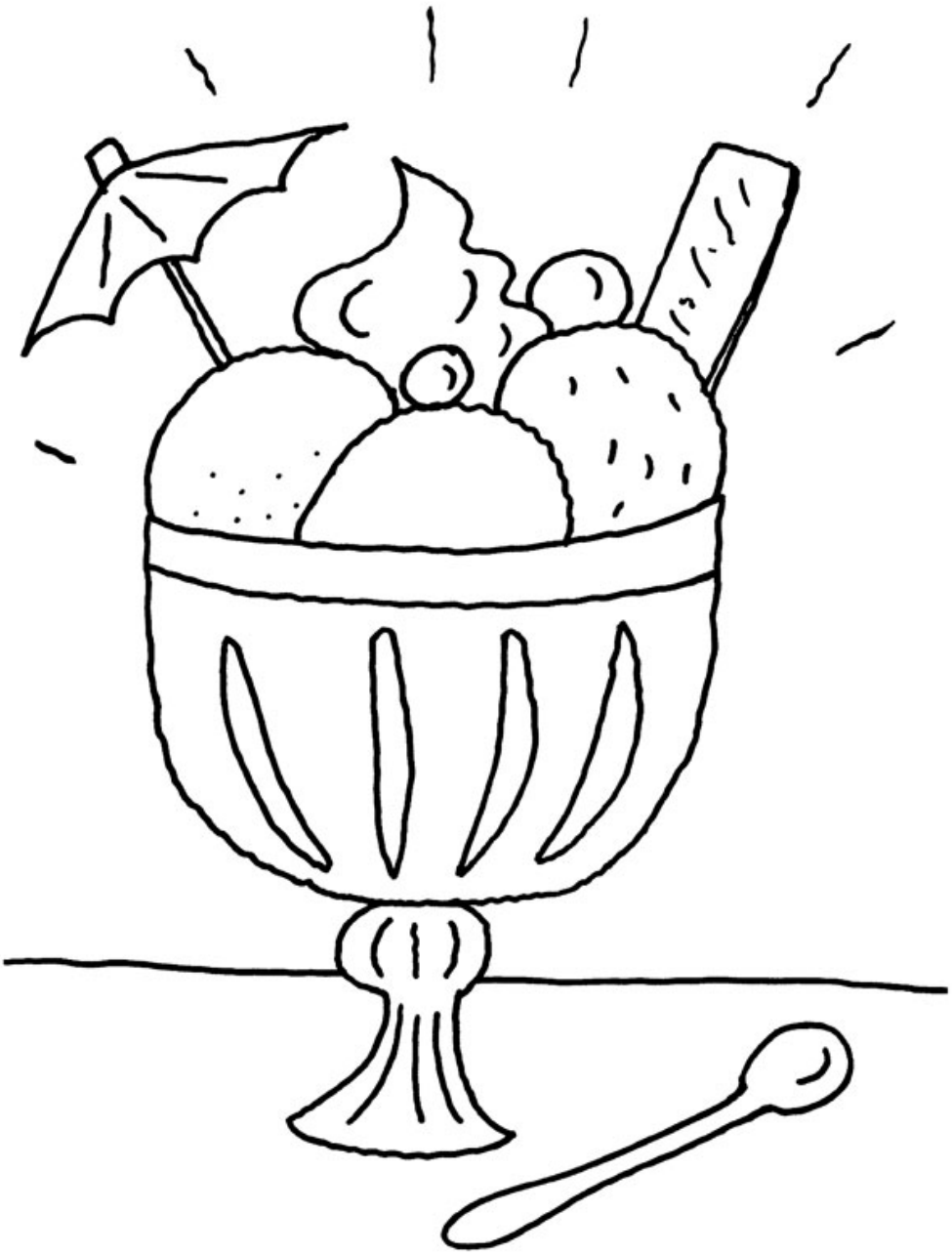
Buntes Dreierlei: Melone, Brokkoli und Möhre

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Die Ausnahme: Pommes frites mit Ketchup



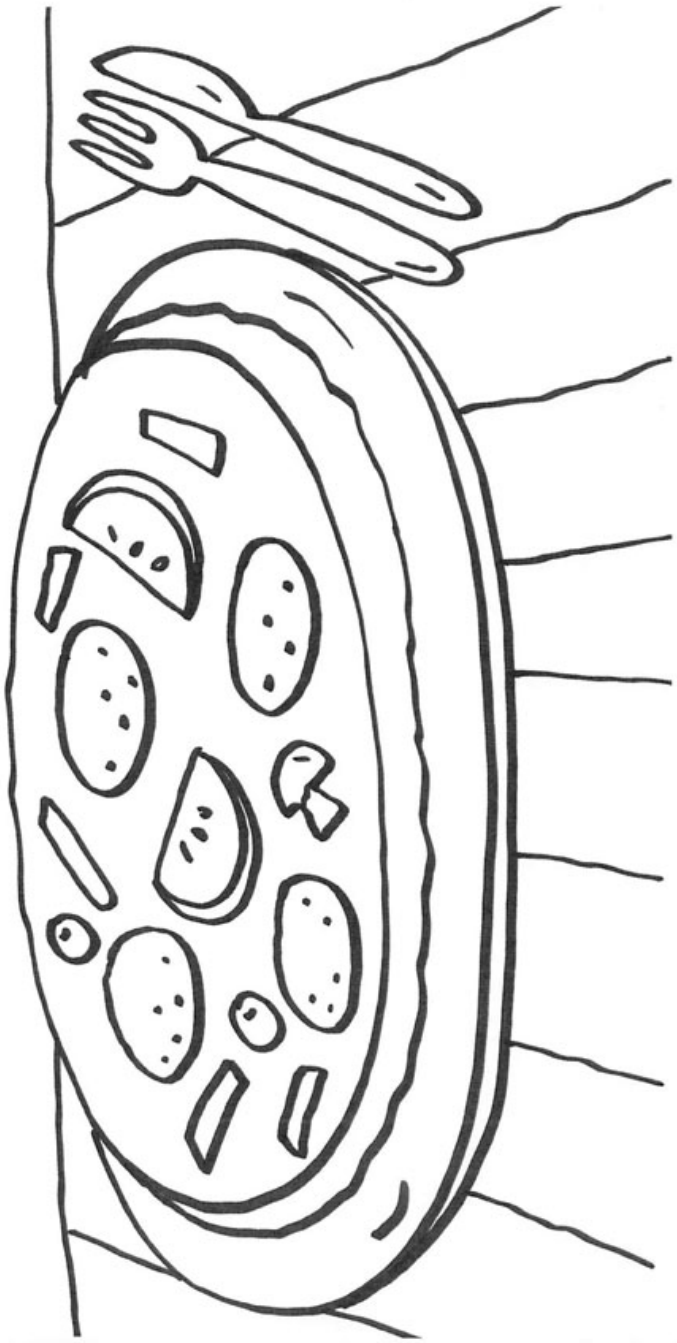
Mmmh, erst mal einen großen Eisbecher löffeln!



Knackiger Obstkorb

Olli und Molli WAPITI Benni Junior I Love English I Love English Stafette Tierfreund Dein Planet

Für kleine Italiener



Impressum

Verlag: Johann Michael Sailer Verlag GmbH & Co. KG

Geschäftsführer: Christophe Mauratille

Lina-Ammon-Str. 30

90471 Nürnberg

Tel: 0911/6600-59

Chefredaktion: Andrea Hösel

Redaktion: Karina Schmidt; www.schule-und-familie.de

Layout: Susanne Braun

Bilder: dpa/picture alliance: Seite 51; **Fotolia**: Seite 6/Sailorr, Seite 8/silencefoto, Seite 10/ Yantra, Seite 12/felix, Seite 13/Elena Schweitzer, Seite 14/womue, Seite 15/Jan Will, Seite 16/ atoss, Seite 17/Heino Pattschull, Seite 18/Studio Gi, Seite 20/Carmen Steiner, Seite 21/Fatman73, Seite 22/Shmel, Seite 23/Natika, Seite 24/Chepko Danil, Seite 25/ExQuisine, Seite 26/ Dmytro Sukharevskyy, Seite 29/Konstantin Yuganov, Seite 31/Jaimie Duplass, Seite 33/Christian Schwier; **istock**: Seite 10/Turnervisuals, Seite 13/T-Studio, Seite 16/loops7, Seite 19/gilas; **shutterstock**: Seite 1/gorillaimages, Seite 5/StockPhotosArt, Seite 6/aboikis, Seite 7/sakkmesterke, Seite 9/ Poznyakov, Seite 10/studiogi, Seite 11/Nina Buday, Seite 12/Jill Chen, Seite 27/littleny, Seite 28/ BlueOrange Studio, Seite 30/VaLiza, Seite 32/HomeArt, Seite 34/nixki, Seite 35/boychat, Seite 36/Zurijeta, Seite 37/Halfpoint; www.schule-und-familie.de: Seite 4, Seite 20, Seite 38-50, Seite 52-56.

Wissensspaß für Zuhause

Partner im Kinderzimmer

Lesen macht richtig Spaß, wenn man dabei eine spannende Geschichte oder etwas über sein Interessengebiet erfährt.
Darauf setzen die Sailer-Wissensmagazine für Grundschüler.

Für viele Kinder sind sie die Brücke zum Buch und der Einstieg in die moderne Medienwelt. Der Inhalt der Magazine orientiert sich am Lehrplan. Die Magazine werden von der Stiftung Lesen empfohlen und sind **100 % werbefrei.**

Spielerisch Englisch lernen

Mit Englisch-Zeitschriften lernen Kinder spielerisch die wichtigste Sprache der Welt. Einfach total easy.