

Abwechslungsreiche Mischkost – eine vollwertige Ernährung

Eine bedarfsgerechte, d.h. vollwertige Ernährung für Kinder besteht aus einer Mischung von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, die teils roh, teils verarbeitet, verzehrt werden. Eine solche Ernährung besteht zum größten Teil aus Kohlenhydraten (50-55% der Nahrungsenergie), vorwiegend aus Getreide, Gemüse, Kartoffeln und Obst, zu einem geringeren Teil aus Fett (maximal 30% der Nahrungsenergie), vorwiegend aus pflanzlichen Fetten und Ölen, sowie je zur Hälfte aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß (10-15% der Nahrungsenergie), aus Milch, Fleisch, Fisch, Getreide und Kartoffeln. Wenn diese Verhältnisse mit üblichen Lebensmitteln eingehalten werden, sind Nährstoffpräparate überflüssig.

Einseitigkeit führt leicht zu Fehlernährung

Einseitige Ernährungsformen, z.B. vegetarische Ernährung ohne Milch, kräftige Kost mit viel Fleisch, Wurst und Käse oder eine Ernährung mit überwiegend Süßigkeiten und Feinmehlprodukten, können auf Dauer zu Mängeln an speziellen Nährstoffen, z.B. Spurenelementen, Vitaminen und Fettsäuren, führen. Fixierung auf bestimmte Geschmacksrichtungen, wie süß, sauer, salzig oder scharf gewürzt stumpft das Empfinden für den Originalgeschmack der Lebensmittel ab und kann unbemerkt zu monotonen Ernährungsformen führen. Das Kind sollte von vornherein daran gewöhnt werden, von allen Speisen wenigstens eine kleine Menge zu essen. Bei Abneigung gegen vereinzelte Speisen oder Lebensmittel empfiehlt es sich als Kompromiss, dass das Kind nach Absprache mit den Eltern bzw. Betreuern bis zu drei bestimmte Speisen langfristig ablehnen darf. Die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Ernährungserziehung ist das gute Vorbild der Erwachsenen.

Kalte und warme Mahlzeiten ergänzen sich

Zwei Mahlzeiten am Tag, z.B. das Frühstück sowie Abend- oder Mittagessen, sind kalte Mahlzeiten. Hauptbestandteile sind Brot bzw. Getreideflocken (als Müsli) und Milch. Dazu kommt Rohkost aus Gemüse und/oder Obst, Margarine, Butter, magerer Käse, magere Wurstsorten runden in kleinen Mengen die Mahlzeit ab. Solche kalten Mahlzeiten sind wichtig für die Versorgung mit Eiweiß, Kalzium, Vitaminen sowie Ballaststoffen. Die warme Mahlzeit, z.B. das Mittag besteht hauptsächlich aus Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln und Gemüse oder Salat. Dazu kommt an manchen Tagen eine kleine Fleischbeilage oder Fisch. Eine solche Nahrung liefert besonders gut ausnutzbares Mineralstoffe sowie Eiweiß und Vitamine. Die Reihenfolge der Mahlzeiten richtet sich nach den familiären Gewohnheiten.

Kinder sind auch beim Essen keine kleinen Erwachsenen

Kinder benötigen mehr als eine ausgewogene Ernährung. Das Essen sollte kindgerecht zubereitet und angerichtet werden. Kinder sollen von vornherein an Mahlzeiten gewöhnt werden, die mit wenig Salz und Zucker, aber viel frischen Kräutern mild gewürzt sind und hübsch angerichtet werden. Lassen sie das Kind weitgehend selbst entscheiden, wie viel es isst.. Schulbrote werden gerne gegessen, wenn sie appetitlich angerichtet und verpackt sind. Gerade Kinder essen mit den Augen. Eine angenehme, ruhige Umgebung, freundliche Atmosphäre und gute Tischsitten runden die Mahlzeit ab. Ein Kind sollte nicht allein am Tisch sitzen. Frühstücksmuffel müssen rechtzeitig geweckt werden.

Jedes Kind hat seinen individuellen Bedarf

Tabellenwerte für empfohlene Lebensmittel- oder Energiemengen (Joule bzw. Kalorien) geben nur Mittelwerte für verschiedene Altersstufen an. Sie sind nicht verbindlich für jedes einzelne Kind, sondern dienen nur als Anhaltswerte. Zarte, für ihr Alter kleine oder ruhige Kinder brauchen weniger, lebhaftere Kinder meist mehr Energie, als ihrem altersgemäßem Richtwert entspricht. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass das Kind nicht zu viele Lebensmittel mit hohem Energiegehalt, verzehrt, da es sonst zu einer unerwünschten Gewichtszunahme über das normale Wachstum hinaus kommen kann.

Kinder essen nicht an jedem Tag gleich viel

Zu den normalen Ernährungsgewohnheiten gesunder Kinder gehören große Schwankungen im Nahrungsverzehr von Tag zu Tag. Bei einem Kind, das über mehrere Tage schlecht isst, besteht in der Regel kein Risiko einer unzureichenden Versorgung. Ein Kind, das über mehrere Tage deutlich mehr isst, als seinem Bedarf entspricht, wird dadurch nicht dick. Bei längerfristigen auffälligen Essgewohnheiten sollte der Speiseplan aber mit ihrem Kinderarzt oder einer Ernährungsberaterin besprochen werden, um Fehlernährung auszuschließen. Damit das nicht passiert und der Körper im Gleichgewicht bleibt, müssen wir auf das achten, was der Körper uns mitteilt. Immer wenn der Körper Energie braucht, dann gibt er uns ein Zeichen: wir haben Hunger! Die Energie bekommt der Körper durch Essen und Trinken. Wie viel Energie ein Körper am Tag verbraucht oder verbrennt, hängt vor allem davon ab, wie viel sich ein Mensch bewegt. Der beste Tipp für eine gute Ernährung ist also: Wer weniger über Essen nachdenkt und immer nur dann isst, wenn der Hunger kommt, lebt gesünder.

XXL Kids

- Ach du dickes Kind!!
- 40% der Kinder und Jugendliche übergewichtig
- Diabetes 2 längst nicht mehr Altersdiabetes
- Gesundheitssystem gibt 20Mrd nur für Übergewicht und deren Folgen aus
- 15% bei 5-7 jährigen und 20% bei 10-11 jährigen sind übergewichtig, davon 4-8% adipös

Wissen wie viel Energie das Kind braucht

Jungen Mädchen

- bis unter 7 Jahre 1.500 kcal 1.400 kcal
- 7 bis unter 10 Jahre 1.900 kcal 1.700 kcal
- 10 bis unter 13 Jahre 2.300 kcal 2.000 kcal
- 13 bis unter 15 Jahre 2.700 kcal 2.200 kcal
- Quelle: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Übergewicht

– die Waage zeigt zu viele Kilos

- Übergewicht entsteht immer dann, wenn ein Kind mehr Kalorien mit der Nahrung aufnimmt, als es tatsächlich verbraucht.
- Ist ein Kind übergewichtig kann körperlich und seelisch sehr belastend sein

Wachstum

- Kleinkinder können das noch bestens: Sie essen genau das, was ihr Körper gerade braucht. Ob das Spaghetti sind, Obst oder Fleisch. Und sie wissen genau, wann sie aufhören müssen zu essen - wenn sie satt sind.
- Wenn wir aber essen, ohne dass wir Hunger haben, dann weiß der Körper nicht, was er mit der Energie aus der Nahrung machen soll. Die Folge: er legt sie einfach als Reserve in die Fett-Depots!



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

 mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de



Schon als Kind zu viele Kilos, das muss nicht sein!

Mit der richtigen Energie durchstarten!