



Gesundes Essen – gesunde Kinder

Für die gesunde Entwicklung unserer Kinder ist eine ausgewogene Ernährung elementar. Bereits in den ersten Lebensjahren wird sowohl das Fundament für die Körpersubstanz gelegt als auch das Ernährungsverhalten geprägt. So liegt es vor allem an den Eltern, für ihre Kinder Voraussetzungen für eine gute Gesundheit zu schaffen.

Während des Wachstums hat der kindliche und jugendliche Körper besondere Ansprüche an die Ernährung, die sich im Laufe der Entwicklung verändern. Eine ausgewogene, mengen-

mässig dem altersabhängigen Bedarf angepasste Mischkost gewährleistet die ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen.

Vorbildwirkung

Kinder für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren, ist nicht so schwer. Sie orientieren sich zunächst an den Eltern, ihren ersten Bezugspersonen mit wichtiger Vorbildfunktion. Die Kleinen übernehmen sowohl deren gute wie schlechte Gewohnheiten, manchmal ein Leben lang.

So lassen sie sich auch davon beeinflussen, was täglich auf den Tisch kommt. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost wird das gesunde Essverhalten ebenso fördern wie das Einhalten regelmässiger gemeinsamer Hauptmahlzeiten mit der Familie.

Start in den Tag

Frühstücken mit den Kindern bringt die Energien für einen langen Schultag in Schwung. Ohne ein Glas Fruchtsaft oder Milch zu trinken, sollten aber auch kleine Morgen- und Frühstücksmuffel das Haus nicht verlassen. Der Appetit kommt bestimmt in der Znünipause.

Viel trinken ist wichtig, denn Kinder reagieren auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr empfindlicher als Erwachsene. Getränke sollten möglichst wenig Zucker enthalten. Leitungs- und Mineralwasser sowie ungesüsster Früchtetee eignen sich am besten, um den grossen Durst zu stillen.

Täglich fünf

Das Beste, was Kinder – wie übrigens auch Erwachsene – für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun können, ist fünfmal am Tag Früchte und Gemüse zu essen (siehe Kasten). Beide schmecken nicht nur gut, sind erfrischend, farbig und kalorienarm, sie enthalten ausserdem wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe.

Fastfood-Falle Zwischenverpflegung

Znüni und Zvieri spielen eine wichtige Rolle in der Ernährung der Kinder. Sie beugen Hungerattacken vor und sorgen dafür, dass sich die heranwachsenden Mädchen und Buben gesund entwickeln. Das Fastfood-Angebot ist enorm und die Verlockung gross. Doch enthalten die meisten der angebotenen Produkte zu viel Fett und Zucker. Anstelle von Verboten kann man sich mit Kindern beispielsweise auf eine Fastfood-Verpflegung pro Woche einigen. Kinder, die eine gesunde Ernährung gewohnt sind, werden schnell erfahren, dass sie sich nach einem selbst gemachten gesunden Znüni wohler fühlen (Ideen siehe Kasten).

Weitere Informationen über gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche finden Sie unter www.sge-ssn.ch oder www.nutrikid.ch.

Anna Schaller
Publizistin

5 am Tag

Tagesration für Kinder:

- **3 Portionen Gemüse**, davon mindestens eine roh (1 Portion = 70 g als Beilage, Salat oder Suppe)
- **2 Portionen Früchte**, ab und zu auch Dörrobst (1 Portion = 100 g = eine «Handvoll»)

Eine Früchte- oder Gemüseportion kann mit 1,5 dl ungezuckertem Frucht- bzw. Gemüsesaft ersetzt werden. www.5amtag.ch



Ideen für gesunde Zwischenmahlzeiten

Damit das Pausenbrot nicht in einem Abfallkübel landet, sollten die Vorlieben des Kindes berücksichtigt werden. Und es braucht Abwechslung.

Zum Beispiel:

- Früchte nach Saison wie Äpfel, Birnen, Trauben oder ab und zu etwas Dörrobst, dazu einige Nüsse (Baum-, Hasel- oder Cashewnüsse, Mandeln)
- Vollkornbrot sandwich oder Vollkornkracker mit Frischkäse oder Hüttenkäse und Radieschenscheiben, oder mit Käse und Tomatenscheiben
- Rohes Gemüse wie Rüeblli, Gurke, Fenchel, Peperoni, in Stäbchen geschnitten, dazu Quark oder Joghurt mit frischen Kräutern gewürzt
- Früchtebrot mit wenig Butter
- Naturjoghurt mit frischen Beeren
- Getränke wie Wasser, ungesüsten Früchte- oder Kräutertee nicht vergessen.