



Pausenbrot statt Pommes

Gesunde Ernährung für Schulkinder

pronova BKK
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

Inhalt	
Einleitung	3
Aufstehen!	4
Vom Schmausen in den Pausen	6
Nach der Schule: Mahlzeit!	8
Kleine Karies-Killer	10
Sandmännchen isst allein	12
Essmuffel und Naschkatzen	16
Stressfrei zu gesunder Ernährung – kleine Tricks	19
Tipps zum Weiterlesen	20

Impressum

© LexisNexis Deutschland GmbH, Feldstiege 100, 48161 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel. Artikel-Nr. 50 00 01 – 4/10

Einleitung

Versuchen auch Sie sich mit Hinweisen auf Ihre gesunde Kost durchzusetzen, wenn Ihr Filius zum Mittagessen täglich Pommes rot-weiß verlangt und den leckeren, mit viel Liebe zubereiteten Gemüseeintopf weit von sich schiebt? Natürlich überzeugen Sie mit Ihrem Einwand nicht – und auch Ihnen ist der Appetit vergangen: Wird so Ihre Mühe belohnt?

Also, was tun? Wir möchten Ihnen im Folgenden einige Tricks – subtilere Methoden – verraten, mit denen Sie Ihre Sprösslinge zur gesunden Ernährung verführen können: ohne den erhobenen Zeigefinger, ohne Drohungen und Zielprämie, mit Spaß und Toleranz.

Natürlich halten wir für Sie auch einige „gesunde“ Rezepte bereit, die der ganzen Familie schmecken. Denn eine Extra-Kinder-Kost müssen Sie Ihren Kleinen nicht vorsetzen – eine ausgewogene Ernährung ist Jung und Alt zu empfehlen. Zudem kann die Vorbildrolle der Eltern beim Essen helfen, schlechten Ernährungsgewohnheiten, die sich in der Kindheit ausprägen und das Essverhalten noch im Erwachsenenalter prägen, vorzubeugen.

Wir hangeln uns mit unseren Informationen durch den Alltag: vom Frühstück nach dem Aufstehen bis zum Abendbrot vor dem Sandmännchen. Damit beantwortet sich gleich die Frage nach den geregelten Essenszeiten. Die braucht Ihr Kind: um durch regelmäßige Nahrungsaufnahme seine kleinen Speicher schnell aufzutanken und nicht in Leistungstiefs zu fallen; um ihm aber auch Sicherheit, Ruhepunkte und einen gewissen Rhythmus in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit zu geben.

Übrigens: Wenn Ihr Kind sein Mittagessen in der Schulkantine einnimmt, erkundigen Sie sich bitte, ob dies nach den DGE-Qualitätsstandards für das Speisenangebot in Schulen zubereitet wird. Informationen zur gesunden Schulverpflegung finden Sie im Internet unter www.schuleplussessen.de.

Guten Appetit wünscht Ihnen und Ihrem Kind

Ihre BKK

Aufstehen!



Springt Ihr Kind nach diesem fröhlichen Ruf flink aus den Federn? Oder haben Sie einen kleinen Morgenmuffel? Dann werden Sie noch ein klitzekleines Momentchen mit ihm kuscheln und ihm von dem leckeren Frühstück erzählen, das es jetzt erwartet.

Heute ist Müslitag

Zeit und Muße zum sanften Wecken und zum Frühstück haben Sie, denn alle zeitaufwendigen Vorbereitungen haben Sie ja schon am Abend vorher getroffen: Der Tisch ist gedeckt – da hat Ihr großes Schulkind natürlich selbst mit Hand angelegt und seine Lieblingsmüslischüsseln herausgestellt. Auch beim Schnippeln von Bananen und Äpfeln hat es sich nützlich gemacht. Das Obst steht jetzt auf dem Müslibüfett – zusammen mit einem Fertigmüsli (natürlich zuckerfrei!), Nüssen, Samen, Rosinen, Naturjoghurt, Milch und Fruchtsaft. Jeder darf sich heute sein Frühstück allein zusammenstellen – wie im Urlaub im Hotel!

Zeit genug bleibt zum Zusammenrühren und Untermengen, zum Pläneschmieden für den neuen Tag und auch noch für einen kleinen Scherz – die ganze Familie sitzt beieinander und jeder schöpft aus dem gemeinsamen Frühstück Kraft und Freude für all das, was ihn draußen in der Welt erwartet.

Alternative: Brotfrühstück

Ein Start in den Tag ohne Hektik gehört zum gesunden Frühstück. Müsli ist zwar ein nahezu idealer Morgenschmaus – mit Getreide, Milch und Obst bietet es Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis an. Das gelingt aber auch mit einem Brotfrühstück: eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse oder Quark bestrichen und – mal süß, mal herzhaft – garniert mit Radieschenscheiben oder Paprikastreifen, Bananenschiffchen oder frischen Beeren. Wenn Sie aus der Garnitur ein lustiges Gesicht zaubern, startet Ihr Kind garantiert mit Spaß in den neuen Tag.

Auch mal Nougataufstrich

Natürlich wird Ihr Schleckermäulchen seine Vorliebe für die süße Nougatcreme bei all den Frühstücksköstlichkeiten, die Sie da Tag für Tag auffahren, nicht ganz vergessen. Seien Sie tolerant: auch das darf einmal (!) sein.

Aber auch hier können Sie mit List und Tücke die Schlemmermahlzeit noch mit vitaminreichen Zutaten wie Trockenobst oder Nüssen und einem Glas Orangensaft anreichern. Wichtig ist, dass nach dem riesigen Zuckerangebot die Zähne gründlich geputzt werden.

„Ich kann jetzt noch nichts essen!“

Es gibt wirklich Kinder (und auch Erwachsene), die morgens einfach nichts herunterbekommen.

Sie verderben sich selber den Spaß am Frühstück, wenn Sie Ihr Kind trotzdem an seinem Brötchen würgen lassen. Bemessen Sie das Pausenbrot etwas reichhaltiger und begnügen Sie sich damit, dass es etwas Gehaltvolles wie Milch oder Kakao trinkt.

Frühstückstipps für vier Personen

Guten-Morgen-Müsli

Zutaten: 2 Bananen, 2 Äpfel, 2 Orangen, 4 EL Rosinen, 4 TL Leinsamen, 4 EL Weizenkeime, 24 EL kernige Getreideflocken, 500 g Naturjoghurt, 2–4 TL Honig, 200 ml Orangensaft

Zubereitung: Obst schälen und in kleine Stücke schneiden – Rosinen, Leinsamen, Weizenkeime und Getreideflocken mischen – Joghurt mit den übrigen Zutaten verrühren und über das Müsli geben

Bananenbrötchen

Zutaten: 4 Vollkornbrötchen, 4 kleine Bananen, 4 EL Magerquark, 3 TL Honig, 4 TL Zitronensaft, 4 TL Rosinen, 8 Salatblätter, 4 TL Leinsamen, 2 TL gehackte Pistazienkerne

Zubereitung: Brötchen aufschneiden und aushöhlen – Inneres würfeln – 2 Bananen zerdrücken und mit Quark, Honig, Zitronensaft, Brötchenwürfeln und Rosinen vermengen – Brötchenhälften mit Salatblättern auslegen und Bananenmasse einfüllen – restliche Bananen aufschneiden und damit die Brötchen garnieren – Leinsamen und Pistazienkerne darüber streuen

Leckermäulchens Liebling

Zutaten: 100 g Trockenobst (Aprikosen, Ananas, Feigen, Äpfel o.Ä.), 100 g Nougatcreme, 8 Scheiben Knäckebrot, 20 g Pinienkerne

Zubereitung: Trockenobst klein schneiden – die Hälfte davon unter die Nougatcreme rühren – 4 Knäckebrotscheiben mit der Nougatcreme bestreichen und mit den restlichen Trockenobststücken und den Pinienkernen bestreuen – mit jeweils einer Knäckebrotscheibe abdecken

Vom Schmausen in den Pausen

Zwei bis drei Stunden nach dem ersten Frühstück benötigen Schulkinder Nachschub. Wenn die Pausenklingel ertönt, ist's also Zeit für eine kalorienreiche, aber nicht allzu schwere Zwischenmahlzeit. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass sich Ihr Kind unterwegs etwas Passendes besorgt – geben Sie ein Pausenbrot mit.



Etwas Frisches für zwischendurch

Belegtes Vollkornbrot und frisches Obst bzw. Gemüse (z. B. Kohlrabi, Möhren, Radieschen) sind besonders zu empfehlen, weil die darin enthaltenen komplexen Kohlenhydrate die Konzentrationsfähigkeit erhöhen und es sich zudem gut transportieren lässt. Aber auch Milch, Joghurt oder ein Müsli sind geeignet. Wichtig ist, dass Kinder am Vormittag auch etwas trinken. In vielen Schulen werden Getränke angeboten. Ist das bei Ihnen noch nicht der Fall, geben Sie eine Plastikflasche mit einem kalorienarmen oder -freien Getränk mit in die Schule.

Orientieren Sie sich bei der Zusammenstellung des Pausensnacks für Ihr Kind an unserer Kombinationstabelle (Seite 8).

Wie Sie auch auswählen – achten Sie darauf, dass Ihr Kind zu den Zwischenmahlzeiten ein frisches, unverarbeitetes Lebensmittel verzehrt. Vor allem Obst und Gemüse bieten sich hier an. Wählen Sie Saisonprodukte aus, die in Ihrer

Nähe gewachsen sind. Sie enthalten durch knappe Lagerhaltung und kurze Wege zum Verbraucher viele der leicht zerstörbaren Vitamine und Mineralstoffe.

Vielleicht kaufen Sie direkt beim Erzeuger oder auf dem Markt ein und nehmen Ihr Kind mit. Dort kann es sicher etwas Interessantes über Anbau und Ernte der frischen Waren erfahren und selbst auswählen, was es essen möchte. So wird es seinen Freunden beim Obstfrühstück die neuen Erkenntnisse mitteilen können. Es kann auf diese Weise besonderen Spaß bereiten.

Milchschnitten & Co.

Milchschnitten, Kinderjoghurts und Müsliriegel werden den lieben Kleinen in der Werbung als die absolute Zwischenmahlzeit angepriesen. Sie schmecken ihnen auch ganz besonders – kein Wunder bei dem Zuckerberg, der sich darin verbirgt: In einem Kinderjoghurt sind es acht (!) Zuckerwürfel. Demgegenüber passt die Extraportion Milch einer Milchschnitte auf einen Esslöffel!

Kombinationstabelle für den Pausensnack

Brot

Vollkornbrot/-brötchen, Vollkornknäckebrot, Vollkornzwieback

Gemüse

Möhren, Kohlrabi, Radieschen, Gurke, Tomate

Obst

Apfel, Birne, Banane, Weintrauben, Zitrusfrüchte (Apfelsine, Clementine – geschält mitgeben)

Belag

Butter/Margarine, Frischkäse, Käse, Ei (hart gekocht), Wurst (fettarm, z. B. Geflügelwurst, Corned Beef)

Milch/Milchprodukte

Vollmilch, Fruchtmilch (aus Milch und frischen Früchten gemixt), Kakao, Joghurt (mit frischen Früchten oder einem Esslöffel Marmelade), Quark (mit frischen Früchten, einem Esslöffel Marmelade oder Kräutern)

Getränke

Mineralwasser, Apfelsaftschorle, Früchtetee

Leckere Pausensnacks für vier Personen

Käse-Brot-Spieße

Zutaten: 4 Scheiben Vollkornbrot, 4–5 EL Doppelrahmfrischkäse, 100 g Salatgurke, 4–6 Radieschen, 50 g Edamer oder Gouda am Stück

Zubereitung: Brot mit Frischkäse bestreichen, je zwei Scheiben zusammenklappen und in ca. 3 x 3 cm große Quadrate schneiden – Gurke und Radieschen in dicke Scheiben schneiden – Käse würfeln – Brot-, Käse-, Gurken- und Radieschenwürfel abwechselnd auf Holzspieße stecken

Südseequark

Zutaten: 400 g gemischte Südfrüchte (z. B. Ananas, Banane, Mango, Nektarine, Karambole, Kiwi), 500 g Magerquark, 7 EL Orangensaft, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL gehackte Nüsse, 1 TL Sonnenblumenkerne oder Kokosraspeln

Zubereitung: Obst putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden – Magerquark mit Orangensaft und Vanillezucker glatt rühren – Obst, Nüsse und Sonnenblumenkerne bzw. Kokosraspeln unter den Quark heben

Milchschnitten & Co. sind Kinder- und Elternfänger. Sie garantieren Erzeugern und Händlern ein gutes Geschäft, halten aber nie, was sie Ihnen versprechen. Sie können sicher nicht ganz ausschließen, dass Ihr Kind zu diesen Erzeugnissen greift, sollten aber durch das Angebot leckerer, gesunder Alternativen dazu beitragen, dass dies nicht allzu oft geschieht.

Pausenbrote – Hasenbrote

Wenn Ihr Kind sein Frühstück wieder mit nach Hause bringt, kann das viele Ursachen haben: Schulstress oder Ärger mit den Freunden, eine Abneigung gerade gegen diese Käse- oder Apfelsorte. Versuchen Sie, den Grund zu erfahren. Fragen Sie auch andere Eltern – vielleicht ist's ja Mode in der Klasse, nichts zu essen, weil in den Pausen anderes wichtig und interessant ist.

Auf jeden Fall können Sie mit ein wenig Fantasie die Lust Ihres Kindes an der Pausenmahlzeit anregen: Reißen Sie die Frühstückshäppchen auf einen Spieß oder garnieren Sie geschickt – das Auge isst auch bei Kindern mit.

Nach der Schule: Mahlzeit!

Nach dem anstrengenden Schultag fallen die einen stöhnend in die Küche ein und wollen zunächst mal ihren Bärenhunger stillen, die anderen sind derart mit Eindrücken vollgestopft, dass sie nur einen Zuhörer benötigen.

Wie auch immer – lassen Sie Ihr Kind gewähren. Wenn das Mittagessen noch nicht zubereitet ist oder ein anderes Familienmitglied erst später kommt, sollten Sie zunächst eine kleine Zwischenmahlzeit anbieten: Ein Apfel oder eine Banane kann den ersten großen Hunger stillen. Wenn Sie noch beim Zubereiten des Mittagessens sind, kann sich Ihr Kind beim Schnippeln der Salatzutaten oder beim Umrühren der Suppe richtig Appetit holen.

Das optimale Mittagsmahl

Als gesundheitsbewusste Eltern werden Sie beim Zusammenstellen des Wochenplanes für das Mittagessen der Familie auf Folgendes achten:

- Salat oder Rohkost – kalorienarme Vitaminspender – gehören täglich auf den Mittagstisch.
- Gemüse, Kartoffeln, Nudeln oder Reis mit ihrem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen sind täglich die sättigenden Grundlagen.
- Fleisch, der Lieferant von tierischem Eiweiß und wichtigen B-Vitaminen, sollte aber nur zweimal pro Woche auf den Teller kommen.
- Frischen Fisch gibt's mindestens einmal in der Woche, er liefert leicht verdauliches Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren und reichlich Jod, das Kinder für ihr Wachstum besonders benötigen.
- Hülsenfrüchte – z. B. ein Linseneintopf – mit ihrem hohen Eiweiß- und Kalziumgehalt stehen ebenfalls einmal auf dem Speiseplan.
- Ein süßes Hauptgericht wie Milchreis oder Eierpfannkuchen ist zweimal im Monat gestattet.

Roh und gegart

Eine Regel der vollwertigen Ernährung besagt, dass die eine Hälfte aller Nahrungsmittel roh, die andere verarbeitet verzehrt werden sollte. Beachten Sie das bitte auch bei der Zusammenstellung des Mittagessens, bei dem viele Bestandteile gekocht, gedünstet und gebraten werden.

Mit Rohkost, Salat oder einem frischen Obstnachtisch können Sie den rohen Anteil am Mittagmahl erhöhen. Die darin enthaltenen nicht erhitzten Ballaststoffe sind besonders wirksam und die hitzeempfindlichen Vitamine und wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (Farb- und Geruchsstoffe, Enzyme und Mikroorganismen) werden nicht zerstört und können ihre positiven Wirkungen bei Ihnen und Ihrem Kind voll entfalten.



Muss es etwas Warmes sein?

Kartoffeln, Gemüse, Fleisch oder Fisch – all das, was Kinder für ihre körperliche und geistige Entwicklung benötigen, kann nur gegart verzehrt werden. Einmal am Tag sollte also warm gegessen werden. Allerdings können es die familiären Abläufe erforderlich machen, dass die gemeinsame Hauptmahlzeit erst am späten Nachmittag oder Abend eingenommen wird. Dann kann Ihr Kind mittags auch etwas Kaltes – belegtes Brot, Müsli oder Joghurt – essen.

An heißen Tagen, an denen man nur Appetit auf etwas Leichtes und Frisches hat, empfiehlt es sich auch, die Reihenfolge der Mahlzeiten umzukehren: Zum Mittagessen gibt's dann eben mal Rote Grütze, Eierpfannkuchen oder eine kalte Gurkensuppe und die warme Hauptmahlzeit wird auf den (hoffentlich) kühleren Abend verschoben.

Schneller fertig mit Fertiggerichten

Sie wissen natürlich, dass Fast-Food-Gerichte meist zu fett und zu salzig sind und nur reichlich Kalorien, aber kaum die erforderlichen Nährstoffe liefern. Dennoch: Wenn eine warme Mittagmahlzeit zur rechten Zeit auf dem Tisch stehen soll, ist der Griff zu einem Fertiggericht an manchen Tagen

Das schmeckt Kindern zum Mittag

Möhren-Apfel-Frischkost

Zutaten: Saft einer Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 250 g Möhren, 150 g Äpfel, 1 EL gehackte Haselnüsse

Zubereitung: Zitronensaft, Olivenöl und Gewürze zu einer Soße verrühren – Möhren und Äpfel schälen und grob raspeln – mit der Salatsoße mischen und mit Nüssen bestreuen

Zucchini-Tomaten-Spieße

Zutaten: 250 g Naturreis, 1 TL Kurkuma, Jodsalz, schwarzer Pfeffer, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Schmand; 500 g mittelgroße Zucchini, 1 Bund Basilikum, 32 Kirschtomaten, 2 EL Butterschmalz

Zubereitung: Reis abspülen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer in der Gemüsebrühe aufkochen und bei milder Hitze ca. 25 min ausquellen lassen – Zucchini längs in sehr dünne Scheiben schneiden – Basilikum waschen und Blätter abzupfen – je eine Zucchinischeibe mit einem Basilikumblatt aufrollen – Röllchen abwechselnd mit den Tomaten auf Spieße stecken – Butterschmalz in beschichteter Pfanne erhitzen und Spieße darin von jeder Seite etwa 2 min braten – Schmand unter den Reis rühren und mit den Spießen servieren

unumgänglich. Dagegen ist auch nichts einzuwenden. Allerdings sollten Sie Ihr Fertiggericht ernährungsbewusst auswählen:

- Tiefkühlprodukte sind auf jeden Fall Trockenprodukten (Tütensuppen u. Ä.), aber auch den an Nährstoffen armen Konserven vorzuziehen.
- Ergänzen Sie die Fertigprodukte mit frisch zubereiteten Lebensmitteln (z. B. Tiefkühlgemüse oder -fisch mit frischen Salzkartoffeln) oder komplettieren Sie sie mit einem grünen Salat.

Bei zu häufigem Angebot von Fast Food können Kinder kein Verhältnis zu den natürlichen Lebensmitteln entwickeln. Sie finden keinen Zugang zur Zubereitung und werden später nur schwer in der Lage sein, gesund zu kochen.

Kleine Karies-Killer



Nachdem die Hausaufgaben erledigt sind, machen sich Hunger und Durst bemerkbar – Ihr Kind begibt sich auf die Suche nach etwas Ess- und Trinkbarem.

Viel Zeit wollen die Kleinen mit dem Vesper in aller Regel nicht vertun – es soll nun endlich losgehen mit dem Toben und Spielen. Bewegung und Entspannung sind nach dem langen Arbeitstag für ihre Gesundheit jetzt auch dringend erforderlich.

Schnelle Snacks am Nachmittag

Bevorzugt werden zum Vesper von Groß und Klein süße Sachen. Gegen ein Stück Kuchen, ein paar Kekse oder Waffeln ist auch nichts einzuwenden – im Rahmen der vollwertigen Ernährung werden hier allerdings Vollkorn-erzeugnisse bevorzugt.

Es muss auch nicht täglich Kuchen geben. Wenn Sie rechtzeitig alternative Snacks wie einen bunten Obst- oder Gemüseteller, einen Früchtejoghurt oder eine Quarkspeise, ein Müsli oder eine Portion Knusperflocken mit Milch vorbereiten, wird bei Ihrer Naschkatze der Süßhunger wahrscheinlich gar nicht erst erwachen und sie wird nicht nach Schokolade, Bonbons oder anderen süßen Leckereien Ausschau halten.

Vorsicht mit Zucker

... ist gerade bei Kindern geboten. Sie sollten – je nach Alter – nicht mehr als 40–50 g (4–5 Esslöffel) pro Tag zu sich nehmen, sie verputzen allerdings laut einer Studie 60–70 g. Ein Viertel dieser Menge stammt aus gesüßten Getränken, der Rest aus Süßigkeiten, Puddings, Ketchup usw.

Zucker gelangt sehr schnell über die Blutbahn zu den Zellen und wird dort zur Energiegewinnung freigesetzt. Dabei sinkt der Blutzuckerspiegel wieder rapide ab – Nervosität und mangelnde Konzentration sind die Folge und der Appetit auf etwas Süßes wird aufs Neue entfacht. Wird dem nachgegeben und bewegt sich das Kind nicht ausreichend, sondern sitzt vorwiegend vor dem Fernseher oder Computer, kann es rasch zu einer Überernährung mit gesundheitlichen Folgen wie Übergewicht und Diabetes kommen.

Der Energiebedarf sollte daher auch am Nachmittag vorwiegend mit komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Vollkornerzeugnissen, Obst und Gemüse vorkommen, gedeckt werden.

Kalorienarme Durstlöcher

Gerade am Nachmittag, wenn bei Sport und Spiel mehr geschwitzt wird, haben Kinder großen Durst. Sie dürfen so viel trinken wie sie wollen – auf einen Liter am Tag sollten es jüngere Schulkinder mindestens bringen.

Die Getränke sollten den Durst löschen und nicht unbedingt zusätzliche Kalorien liefern. Ein Glas Milch stellt – kombiniert mit einem Apfel oder drei Vollkornkekse – schon eine komplette Zwischenmahlzeit dar. Es bieten sich also Mineralwasser und Früchtetees an oder auch eine Fruchtsaftschorle.

Kinder lieben meist abgöttisch ihre Cola. Wird Cola verboten, hintergeht so mancher Knirps die Eltern und frönt heimlich seiner Leidenschaft. Was ist also gewonnen? – Seien Sie etwas toleranter und genehmigen Sie Cola zu besonderen Höhepunkten – ebenso wie Sie dann ein Glas Wein genießen. Vielleicht ist das ein machbarer Kompromiss ...

Sandmännchen isst allein



Zum Abendessen ist die Familie wieder beisammen. Alle treffen sich am liebevoll gedeckten Tisch, es wird gegessen und geschwätzt. Jeder will von seinem Tag berichten und die anderen so an Freude und Leid teilhaben lassen.

Abendessen vor der Mattscheibe?

Leider herrscht diese ideale Abendbrotatmosphäre nicht überall. Es soll Eltern geben, die ihre Kleinen zum

Abendbrot vor den Fernsehapparat setzen. Sie essen dann zwar ohne zu murren, merken aber gar nicht, was sie zu sich nehmen. Zudem kann durch die ständige Kopplung von Fernsehen und Essen der Grundstein für spätere Essprobleme oder für ein Suchtverhalten gelegt werden.

Grund genug, das Sandmännchen allein essen zu lassen und das Abendessen zum täglichen Familienritual zu gestalten. Ihre Kinder bringen so automatisch das Essen mit Genuss und Freude in Verbindung und erleben nach manch hektischem Tag Ruhe und Geborgenheit.

Etwas Leichtes und nicht allzu spät

Mit vollem Bauch schläft es sich bekanntlich schlecht. Deshalb kommt zum Abendessen etwas leicht Verdauliches auf den Tisch – und zwar mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Klassische Abendkost sind die belegten Brote. Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn der Belag aus fettarmer Wurst, Käse oder Gemüse besteht. Allerdings steigert Abwechslung den Appetit und den Spaß am Essen. Da bieten sich ein Rohkost- oder Kartoffelsalat, eine Suppe, mit Kräuterquark gefüllte Pellkartoffeln oder eine Vollkornpizza an. Sie sind ballaststoffreich und sättigen, sodass sich bei Ihrem Kind nicht noch vor dem Einschlafen ein Hungerast bemerkbar macht und ein Betthupferl nachgereicht werden muss.

Vor einer guten Nacht

Haferburger

Zutaten: 50 g Bergkäse, 125 g grob geschroteter Hafer, 2 EL Sojamehl, 6 EL Vollmilch, 2 EL Wasser, 1 EL Maiskeimöl, 2 EL gehackte Kräuter, 2 EL Sonnenblumenöl, Jodsalz, 1 EL Öl, 2 Möhren, 4 Vollkornbrötchen, Salatblätter, 100 g Sprossen

Zubereitung: Bergkäse reiben – Hafer mit Sojamehl mischen und mit Milch, Wasser, Maiskeimöl, Käse, Kräutern, Sonnenblumenkernen und Salz verrühren und ca. 10 min quellen lassen – 4 Bratlinge formen und im heißen Öl knusprig braten – Möhren fein raspeln – Brötchen aufschneiden und mit den Salatblättern, Möhren, Sprossen und Bratlingen auf den Tellern anrichten

Kartoffelsalat mit Raukedressing

Zutaten: 800 g Kartoffeln, 100 g Rauke, 125 ml Hühnerbrühe, 6 EL Öl, 4 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Bund Radieschen, 4 Eier

Zubereitung: Kartoffeln ca. 20 min kochen, pellen und in Scheiben schneiden – Rauke putzen – 3/4 von der Rauke mit heißer Brühe, Öl und Essig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken – Kartoffelscheiben mit dem Dressing mischen und ca. eine Stunde durchziehen lassen – Eier hart kochen und klein schneiden – Radieschen in feine Stifte schneiden – Radieschen, Eier und restliche Raukeblätter vorsichtig unter die Kartoffeln heben

Maissuppe

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 2–3 Möhren, 500 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Dose Mais (285 g Abtropfgewicht), 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung: Zwiebel fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten – Möhren grob raspeln und zu den Zwiebeln geben – Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen – Mais und Sahne unterrühren und nochmals 5 min kochen lassen – mit Gewürzen und Kräutern abschmecken

Essmuffel und Naschkatzen



„Was auf den Tisch kommt, wird aufgegessen.“ Diese Regel galt bei unseren Großeltern und wenn sie verletzt wurde, gab es tüchtig Krach. Wir wissen, wie wir uns nach solchen Auseinandersetzungen gefühlt haben und verkneifen uns derartiges Vorgehen bei den eigenen Kindern.

Dennoch: So manches Mal könnte einem schon der Kragen platzen, wenn man für seine Mühe, einmal etwas Neues oder Besonderes auf den Tisch zu bringen, nur ein mürrisches Gesicht vorgeführt bekommt und ein „Iggitt-iggitt, so was esse ich aber nicht!“

Diskussionen ums Essen vermeiden

Verstehen Sie solche Einwände nicht gleich als einen persönlichen Angriff – auch wenn das manchmal schwerfällt. Schließen Sie doch einfach einen Kompromiss: Es wird erst einmal ein winziges Bisschen probiert. Bei dieser Gelegenheit reden Sie am besten von ganz etwas anderem: über die Erlebnisse in der Schule, eine lustige Begebenheit mit dem Hund der Nachbarin ... – über alles Mögliche, nur mit dem Essen oder anderen momentan problematischen Dingen sollte es nichts zu tun haben.

Lassen Sie auch zu, dass Ihr Kind nur die Sachen vom Teller isst, die es mag. Bestehen Sie aber darauf, dass es von den anderen kostet und ihnen sagt, was es daran auszusetzen hat. Gestehen Sie dabei ruhig auch ein, dass Sie sich beim Würzen vertan haben. Ihr Kind spürt so, dass seine Meinung ernst genommen wird, und wird weniger stur auf seiner Abneigung beispielsweise gegen eine Gemüsebeilage bestehen.

Wenn es eine Sache ganz und gar ablehnt, dann zwingen Sie es nicht zum Essen. Auch wir mögen nicht alles und bei unserem Überangebot an Nahrungsmitteln findet sich zudem auch eine Alternative.

Schlechte Esser

Es gibt Kinder, die so wenig essen, dass wir Sorge haben, sie könnten nicht genug Nährstoffe zu sich nehmen und leistungsschwach oder gar krank werden.

Zunächst einmal gibt es keinen Grund zur Sorge, wenn solche Phasen von Zeit zu Zeit auftreten und sich dann wieder geben. Auch Kinder sind manchmal durch Probleme oder Leistungsanforderungen so belastet, dass sie einfach nicht essen können. Allerdings sollten Ihnen solche Beobachtungen Anlass sein, nach den tieferen Ursachen für den schlechten Appetit zu suchen und Ihrem Kind zu helfen, seine Sorgen zu überwinden.

In aller Regel nehmen sich gerade jüngere Schulkinder, was sie für ihre körperliche und geistige Entwicklung im Moment besonders benötigen. So kann es beispielsweise Perioden geben, in denen bestimmte Nahrungsmittel besonders bevorzugt werden. In unserer vom Überfluss geprägten Gesellschaft verhungert in der Regel kein Kind.

Zu dünne Kinder

Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Kind sei zu dünn, sollten Sie dies erst einmal sachlich prüfen. Unsere Übersicht kann Ihnen dabei ebenso helfen wie ein Gespräch mit Ihrem Kinderarzt. Vielleicht wächst es gerade besonders stark oder treibt sehr viel Sport. Auch falsche oder einseitige Essgewohnheiten können der Grund für Untergewicht sein.

Körpergröße und -gewicht bei jüngeren Schulkindern

Mädchen			Jungen	
Größe in cm	Gewicht in kg (Normalbereich)	Alter in Jahren	Größe in cm	Gewicht in kg (Normalbereich)
117 +/- 9	16,8–25,2	6	117 +/- 9	17,9–25,4
122 +/- 9	18,6–28,0	7	124 +/- 10	19,2–28,8
129 +/- 10	21,4–32,2	8	130 +/- 10	21,5–32,3
135 +/- 10	23,8–35,8	9	135 +/- 11	23,7–35,5
142 +/- 11	27,6–41,4	10	141 +/- 12	26,8–40,2
148 +/- 12	31,0–46,6	11	147 +/- 13	29,7–44,5
154 +/- 14	35,0–53,4	12	156 +/- 14	36,1–54,1

Möglicherweise haben Sie auch einen schlechten Futterverwerter: Ihr Kind kann essen, so viel es will, es nimmt einfach nicht zu. Meist ist so etwas anlagebedingt und kommt in der Familie häufiger vor.

Wenn es wirklich einen Grund gibt, dass Ihr Kind an Gewicht zulegen sollte, dann versuchen Sie Folgendes:

- Bringen Sie auf den Tisch, was ihm besonders schmeckt.
- Bauen Sie Lebensmittel mit hohem Fettgehalt ein (Sahnejoghurt, Doppelrahmfrischkäse). Verfeinern Sie Gerichte mit Sahne oder Creme fraiche.
- Fördern Sie den Appetit durch eine lustige Dekoration, eine entspannte Atmosphäre und Essen in Gemeinschaft (vielleicht auch mal mit Freunden).

„Das esse ich aber nicht!“

Manche Kinder lehnen bestimmte Nahrungsmittel mit aller Konsequenz ab – und wir sorgen uns dann, ob ihnen wichtige Nahrungsbestandteile fehlen. Versuchen Sie die fehlenden Nährstoffe auszugleichen:

- Wenn Ihr Kind Gemüse ablehnt, können Sie durch Obst vieles ausgleichen oder neue Obst- und Gemüsesorten ausprobieren.
- Lehnt es Milch ab, greift es vielleicht zu einem Mixgetränk, z. B. zu einer selbst hergestellten Bananenmilch oder Kakao. Milch, Käse und saure Sahne lassen sich auch in Soßen, Suppen oder Aufläufen verstecken.
- Mag Ihr Kind kein Fleisch, kann das bei ihm zu Eisenmangel führen. Dem begegnen Sie am besten, wenn Sie Müsli mit Obst und Orangensaft anreichern und andere gute Eisenlieferanten wie Trockenobst, Nüsse und Samen in den Speiseplan einbauen. Hingegen sollten jene Lebensmittel, die eine Eisenverwertung behindern (z. B. Rhabarber, schwarzer Tee) nicht zusammen oder kurz nach eisenreichen Speisen gegessen werden.

Mein Kind ist ein Dickerchen

15% der 3- bis 17-Jährigen sind hierzulande übergewichtig – fast zwei Millionen Kinder und Jugendliche. Die Ursachen sehen Experten in Überernährung, mangelnder Bewegung und psychischen Belastungen, die manche Kinder mit Naschen zu kompensieren versuchen.

Stellen Sie anhand unserer Übersicht fest, dass Ihr Kind zu viele Pfunde mit sich herumschleppt, handeln Sie bitte rasch und mit Konsequenz:



- Machen Sie Ihr Kind zum Detektiv, lassen Sie es die versteckten Fettsäuren in der Nahrung aufspüren. Fettreiche Nahrungsmittel sollten fortan gegen fettärmere, vor allem gegen Obst und Gemüse, ausgetauscht werden.
- Reduzieren Sie den Verbrauch an sichtbaren Fetten. Verzichten Sie auf Streichfett.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungstechniken (Dünsten, Grillen, Dämpfen). Wenn Sie in beschichteten Pfannen braten, können Sie auf Bratfett verzichten.
- Schränken Sie den Verzehr von Süßigkeiten ein und wählen Sie bewusst fett- und zuckerarme Naschereien aus.
- Lassen Sie Ihr Kind ausreichend trinken – achten Sie allerdings auch dabei auf den Kaloriengehalt: Mineralwasser und ungesüßter Tee statt Cola.
- Regen Sie Ihr Kind zu Sport und Spiel an der frischen Luft an. Lassen Sie ihm ausreichend Zeit zum Herumtollen. Suchen Sie gemeinsam mit ihm einen geeigneten Sportverein aus, in dem es trotz seiner möglichen Ungeschicklichkeit und mangelnden Schnelligkeit akzeptiert wird und sein Selbstbewusstsein stärken kann. Gestalten Sie aber auch Ihren Familienalltag bewegungsbewusster: mit Wanderungen, Radtouren, sportlichen Spielen.
- Nehmen Sie sich viel Zeit für Ihr Kind, um nach möglichen Ursachen für übermäßiges Essen oder Naschen zu fahnden und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten für seine Probleme zu suchen. Sind die Probleme schwerwiegend oder finden Sie selbst keine Lösung, scheuen Sie sich nicht, einen Arzt oder Psychologen um Rat zu fragen.
- Hüten Sie sich davor, Ihr übergewichtiges Kind mit Essen zu belohnen oder zu trösten.

Stressfrei zu gesunder Ernährung – kleine Tricks

- Bringen Sie Abwechslung in den Speiseplan und berücksichtigen Sie dabei die Vorlieben Ihres Kindes. Richten Sie alles farbenfroh und appetitlich an.
- Beteiligen Sie Ihr Kind bei der Auswahl und Zubereitung der Speisen.
- Geben Sie ihm ausreichend Zeit und Ruhe zum Essen. Nehmen Sie die Hauptmahlzeiten gemeinsam in einer entspannten Atmosphäre ein und sorgen Sie dabei für angenehme Gesprächsthemen. Der Fernseher hat dann Pause.
- Zwingen Sie Ihr Kind nie zum (Auf-)Essen.
- Geben Sie ab und an auch ungesunden Vorlieben Ihres Kindes nach (Pommes, süße Naschereien, Cola u.Ä.).
- Setzen Sie Naschwerk niemals als Trostpflaster oder Belohnung ein. Ansonsten wird Ihr Kind auch später in problematischen Situationen Süßes als Seelentröster missbrauchen.
- Beobachten Sie Ihr Kind. Bieten Sie ihm zwischen den Mahlzeiten gesunde Knabbereien (Obst, Gemüsehäppchen, Joghurt o.Ä.) an, bevor es Appetit auf Süßes bekommt. Das Bedürfnis nach Naschereien wird so oft ganz vergessen.
- Legen Sie die Menge der in der Woche erlaubten Süßigkeiten fest. Teilen Sie Ihrem Kind sein Quantum täglich zu oder geben Sie ihm die ganze Wochenration, damit es sie selbst einteilen kann.
- Lassen Sie Ihr Kind lieber einmal am Tag richtig naschen als unkontrolliert zwischendurch. Das vertragen auch die Zähne besser, die es nach der süßen Mahlzeit gründlich putzen sollte.

Tipps zum Weiterlesen

Buchtitel	Autor/Verlag	Preis/Bestellung
300 Fragen zur Kinderernährung	P. Davis u. a. Gräfe u. Unzer	12,90 EUR ISBN 3833816406
So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern	V. Pudel Beltz Taschenbücher	12,00 EUR ISBN 3407228465
Jedes Kind kann richtig essen	A. Kast-Zahn/ H. Morgenroth Gräfe u. Unzer	17,90 EUR ISBN 3774274142
Kochen für Kinder. Über 250 neue Gerichte, die Kinder gern essen	D. v. Cramm Gräfe u. Unzer	19,90 EUR ISBN 3774260761
Jetzt kochen wir. Kochschule für Kinder	A. Janßen Gräfe u. Unzer	14,90 EUR ISBN 3833809566
Für Kinder kochen	C. Henze KOSMOS	14,95 EUR ISBN 344011483X
Was isst du denn da? Lexikon der gesunden und ungesunden Kinderernährung	A. Sabersky URANIA	16,95 EUR ISBN 333201613X
Starke Kinder lernen essen. Praxiserprobte Informationen	H. Rützler/K. Lobner Krenn	16,95 EUR ISBN 3902532319



pronova BKK
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen

service@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de