

TIPPS & TRICKS FÜR EINE UNKOMPLIZIERTE, AUSGEWOGENE KINDERERNÄHRUNG

TIPPS UND TRICKS FÜR EINE UNKOMPLIZIERTE, AUSGEWOGENE KINDERERNÄHRUNG

Ausgewogene Ernährung sowie gemeinsame Mahlzeiten sind wichtig für die körperliche und soziale Entwicklung von Kindern. Die richtige Ernährung kann zudem das Immunsystem der Kinder stärken und ihnen gesunde Gewohnheiten früh beibringen.

(ERNÄHRUNGS-)EMPFEHLUNGEN

- ❖ „Nutzen Sie das reichhaltige Lebensmittelangebot und essen Sie abwechslungsreich. Bevorzugen Sie dabei pflanzliche Lebensmittel.“ (DGE, 2019)
- ❖ Einfache Grundregel: Zu jedem Essen gibt es Wasser zu trinken und etwas Frisches zu essen (Obst oder Gemüse).
- ❖ Vorbild sein, gemeinsam kochen und essen
- ❖ Bewerten Sie Lebensmittel nicht kategorisch (gesund vs. ungesund)
- ❖ Probieren ist Pflicht und bitte keine strikten Verbote – auf die Dosis kommt es an.

TIPPS FÜR ABWECHSLUNGS- UND BALLASTSTOFFREICHE ERNÄHRUNG

- ❖ (Mehr) Obst und Gemüse zum Frühstück, als Snacks und Desserts anbieten
- ❖ Dunkelgrünes, rotes und orangefarbenes Gemüse zu Eintöpfen und Suppen hinzufügen.
- ❖ Bohnen, Erbsen und Linsen zu Aufläufen und Salaten hinzufügen.
- ❖ (Mehr) Milch und Milchprodukte
- ❖ Viel mit den Kindern draußen im Sonnenlicht aktiv sein, um den Vitamin-D-Spiegel auf natürliche Weise zu steigern,
- ❖ Frischen, gefrorenen oder in Dosen konservierten Lachs, Garnelen und leichten Thunfisch servieren.
- ❖ Mindestens die Hälfte des raffinierten Getreides (Brot, Nudeln, Reis) durch Vollkornnahrung ersetzen.
- ❖ Nährwertangaben auf Etiketten überprüfen.

REZEPTIDEEN

Gesunde Snacks

- ❖ Frisches, gefrorenes, aufgeschnittenes (oder in natürlichen Säften konserviertes) Obst
- ❖ Frisches Gemüse wie Babykarotten, Gurken, Zucchini oder Kirschtomaten
- ❖ Müsli-Kekse

Gesundes Trinken

- ❖ Wasser, ungesüßter Tee oder „schwache“ Saftschorle sind die Getränke der Wahl (1:3)
- ❖ Eiswürfel (in verschiedenen Formen und Farben) machen das Trinken interessanter
- ❖ Frisches Obst und/oder Gemüse im Wasser (Gurke, Minze, Pfirsich, Erdbeeren, etc.)

TIPPS & TRICKS FÜR EINE UNKOMPLIZIERTE, AUSGEWOGENE KINDERERNÄHRUNG

Zucker, Alternativen für den Kindergeburtstag

- ❖ Selbstgemachte Müsliriegel (z.B. Aprikosen-Ufos)
- ❖ Bunte Obst- und Gemüsespieße (z.B. Apfel-Schiffchen, Radieschen-Ufos)
- ❖ Obst-Pizza

GEMEINSAM ALS FAMILIE ESSEN

- ❖ Es wird im Sitzen, gemeinsam und ohne Ablenkung (Fernseher/Radio/Smartphone etc.) gegessen und jeder darf sich vom selben Essen bedienen.
- ❖ Beziehen Sie Ihre Kinder mit in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten ein. Kinder sind oft bereit etwas zu essen, das sie selbst zubereitet haben.
- ❖ Auswärts essen und Fertiggerichte sollten limitiert werden, um besser kontrollieren zu können, was gegessen wird.
- ❖ Beschränken Sie das Essen zu Hause auf bestimmte Bereiche wie die Küche oder das Esszimmer.

WEITERE INFORMATIONEN

Adressen von Ernährungsexperten in der Nähe:

www.vdoe.de

www.vdd.de

www.dge.de

Beratung im Internet:

www.was-wir-essen.de

www.dgkj.de/eltern/dgkj_elterninformationen

www.fke-do.de