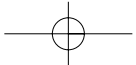
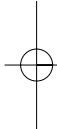
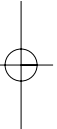


dtv



Richtig ernährte Kinder fühlen sich rundum wohl, sind quicklebendig, haben ein starkes Immunsystem, weniger Konzentrationsschwächen in der Schule und genug Energie zum Ausleben ihres natürlichen Bewegungsdranges. Monika Arndt, Ernährungsprofi und Mutter, weiß, wie gesunde und natürliche Energiekost für Kinder schmecken muss. Sie beschreibt, welche Nahrungsmittel für das körperliche und geistige Wachstum von Kindern ab etwa 3 Jahren bis zur Pubertät unerlässlich sind. Vollwertig, Kraft spendend und leicht soll das Essen sein und nicht dick machen. Die Autorin zeigt, wie man mit schwierigen Essern umgeht, weiß Rat, wenn ein Kind wählerisch ist, und liefert einen Aktionsplan gegen Übergewicht. Die kreativen Rezepte orientieren sich an heimischen Produkten und lassen sich auch ohne Vorkenntnisse leicht nachkochen. Und was so gesund, köstlich und vitamingeladen ist, schmeckt auch den Erwachsenen.

Monika Arndt widmet sich seit Jahren alternativen Ernährungsformen – stets in Zusammenarbeit mit Kinderärzten. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat dabei genauso Einfluss auf ihre Rezeptempfehlungen wie die ganzheitliche Naturheilkunde und die neuesten medizinischen Erkenntnisse. Bei dtv hat sie ihr erfolgreiches ›Baby-Kochbuch‹ (36187) veröffentlicht. Als Expertin für Kinderernährungsfragen gibt sie auch Kurse. www.baby-kochbuch.de

MONIKA ARNDT

Wie Kinder gesund und fit bleiben

275 Rezepte für die ganze Familie

Deutscher Taschenbuch Verlag

*Für meine Söhne Moritz und Alexander,
meine unbestechlichen Testesser*

Aktualisierte Neuausgabe

Juni 2008

© 2004 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,

München

www.dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagfoto: Eising Foodphotography

Abb. S. 15 aus: aid-Veröffentlichung, hrsg. vom aid-infodienst Verbraucher-
schutz Ernährung, Landwirtschaft e. V., Bonn. <http://www.aid.de>

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Meridien 9,25/11,5', der Frutiger
und der Wiesbaden Swing

Grafiken: Wiesbaden Swing Dingbats und

André Schirmer, lowlight network, Leipzig

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34483-8

Inhalt

- 9 **Richtige Ernährung für Kinder**
 - 9 Ökologisch und saisonal kochen
 - 9 Essen ist Erziehungssache: Kinder brauchen Vorbilder
 - 10 Wohlfühlregeln am Familientisch
 - 10 Gesunde Nahrungsmittel für hellwache Kinder
 - 12 Nicht übers Essen streiten
 - 13 Mein Kind ist wählerisch
 - 15 Die Ernährungspyramide
 - 17 Genügend Wasser trinken
 - 18 Fast Food und Fertigprodukte
 - 20 Angereicherte Nahrungsmittel
 - 20 Das dicke Kind
 - 22 Aktionsplan gegen Übergewicht: So bleibt mein Kind schlank

- 28 **Essverhalten in der frühen Kindheit und Geschmackserziehung**

- 30 **Gesunde Nährstoffe für Kinder**
 - 30 Die Sattmacher: Kohlenhydrate
 - 30 Lebensnotwendiger Baustein Eiweiß
 - 31 Hochwertige Fette und Öle
 - 32 Vitamine aus Obst und Gemüse fünfmal am Tag
 - 33 Die wichtigsten Vitamine und ihre Wirkung
 - 36 Mineralstoffe und Spurenelemente
 - 39 Ballaststoffe und bioaktive Substanzen
 - 40 Der »leidige« Zucker

- 41 **Lebensmittelzusatzstoffe**
 - 41 Zusatzstoffe, die mit E-Nummern aufgeführt werden müssen

46 **Lebensmittel für die Kinderküche**

- 46 Gemüse
- 52 Brot und Getreide
- 56 Hülsenfrüchte
- 57 Eier
- 57 Fleisch und Geflügel aus artgemäßer Tierhaltung
- 61 Milchprodukte und Käse
- 63 Obst aus kontrolliertem Anbau
- 66 Süßungsmittel
- 67 Nüsse, Ölsaaten und Öle
- 68 Salz

70 **Ernährung und Immunsystem**

- 70 Störung des Immunsystems
- 71 Ernährungsempfehlungen für Kinder mit angegriffenem Immunsystem

73 **Bewährte Hausmittel für Kinder**

- 75 Ernährung bei verschiedenen Beschwerden

77 **Praktische Hinweise zu den Rezepten**

- 77 Unentbehrliche Helfer
- 78 Vorratsküche
- 78 Küchen-Einmaleins: Maße und Abkürzungen
- 80 Mengenangaben

81 **Rezepte**

- 84 Frühstück
- 89 Pausenbrot
- 94 Brot, Fladen, Pizza, Quiche
- 104 Suppen und Eintöpfe
- 118 Kartoffelgerichte
- 132 Gemüse und Salate

- 146 Spätzle, Nudeln, Reis
- 162 Saucen
- 168 Fleisch- und Fischgerichte
- 183 Fast Food als Slow Food
- 192 Eier- und Mehlspeisen
- 203 Milchspeisen
- 211 Obstdesserts
- 220 Kuchen
- 230 Getränke: Tees, Säfte und Milchshakes
- 235 Frisch gepresste Säfte, Limonaden, Bowle
- 240 Milchmixgetränke
- 242 Kindergartenbuffet, Schulfrühstück

- 250 **Rezeptregister**

Die Sinne sind die ersten Fähigkeiten, die sich in uns ausbilden und vervollkommen. Sie sollten am meisten gepflegt werden. Die Sinne zu üben heißt nicht nur, sie zu gebrauchen, sondern auch mit ihrer Hilfe richtig zu urteilen.

Jean-Jacques Rousseau

Richtige Ernährung für Kinder

Ökologisch und saisonal kochen

In einer Zeit, da das Vertrauen in unsere tägliche Nahrung und das Wissen um den Ursprung unserer Lebensmittel und über das Kochen selbst nahezu verloren gegangen ist, soll dieses Kochbuch zurückführen zu einer gesunden, bewussten Ernährungsweise für die ganze Familie. Eltern, die es verstehen, für ihre Kinder mit einfachen Mitteln aus frischen regionalen Zutaten tagtäglich ein gutes Essen zu kochen, werden gerne auf Fast Food und andere Fertiggerichte verzichten.

Naturbelassene bzw. gering belastete Lebensmittel sind für die Ernährung von Kindern am besten geeignet. Sie stärken die Organe und das körpereigene Abwehrsystem. Außerdem fördert Bio-Kost die körperliche und geistige Entwicklung sowie die Leistungsfähigkeit. Der wachsende Organismus braucht besonders viele Nähr- und Vitalstoffe. Sie sind unverzichtbar als Energielieferanten, zum Aufbau von Körperzellen, für den Stoffwechsel und zur Stärkung der Widerstandskraft.

Essen ist Erziehungssache: Kinder brauchen Vorbilder

Bei der Ernährung sind Eltern Vorbilder, ob sie wollen oder nicht. Sie entscheiden über die Essgewohnheiten der Kinder und schaffen ein Bewusstsein für gesunde Ernährung. Deshalb sollten die Eltern darauf achten, dass sie den Kindern von klein auf zeigen, wie wichtig es ist, viel Obst und Gemüse zu essen, indem sie es selbst regelmäßig essen. Denn Kinder haben einen Hang zur Nachahmung. Fleisch kann zweimal in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Für das Essen von Süßigkeiten sollte man feste Regeln einführen, z. B. immer am gleichen Tag einmal wöchentlich, aber nie für den kleinen Hunger zwischendurch oder gar als Hauptmahlzeit.

Wohlfühlregeln am Familientisch

Für das Essen im Kreis der Familie, das Ihr Kind als positives Erlebnis empfinden soll, können Sie Wohlfühlregeln einführen:

- Wir essen abwechslungsreich, vor allem ballaststoffreiches Obst, Gemüse, Getreide (Vollkornprodukte) und Kartoffeln.
- Wir essen möglichst frische Lebensmittel, auch als Zwischenmahlzeit. Das vermeidet übermäßigen Heißhunger.
- Wir essen gemeinsam aufmerksam und ohne Ablenkung und nehmen uns Zeit, damit das Essen am schön gedeckten Tisch Spaß macht. Wir lernen, selbst zu bestimmen, wie viel wir auf den Teller häufen.
- Wir hören auf zu essen, wenn wir satt sind. Der Teller muss nicht unbedingt leer gegessen werden, aber wir warten, bis alle fertig sind.
- Wer etwas nicht mag, muss es nicht essen, er sollte es aber wenigstens probieren.
- Wir reden nicht mit vollem Mund.

Gesunde Nahrungsmittel für hellwache Kinder

Kinder brauchen eine Ernährung, die Entwicklung und Wachstum fördert. Sie haben einen sehr schnellen Stoffwechsel und sollten deshalb alle vier Stunden etwas essen, denn richtig essen macht die Kinder hellwach. Eiweißreiche Nahrungsmittel fördern Aufmerksamkeit und Konzentration. Außerdem brauchen Kinder täglich Milch und deren Produkte, damit Knochen und Zähne kräftig werden, und ausreichend Vitamine in Form von frischem Obst und Gemüse für ihre Leistungsfähigkeit und für ihren Wachstumsspur. Ernährungswissenschaftler bemängeln, dass es bei Kindern an der Zufuhr von folgenden Vitaminen hapert: Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A (z. B. in Karotten, Paprika, Tomaten), Vitamin B1 (Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Erbsen, Hülsenfrüchte), Folsäure (vor allem

Notfall-Snacks:

Ist ein Kind *ständig müde*, kann man ihm Folgendes zur Auswahl anbieten: 1 Vollkornbrötchen mit 1 Scheibe Käse, 1 gekochtes Ei, 1 Glas frisch gepressten Obstsaft oder 1 Naturjoghurt.

Schlechte Laune bessert sich häufig nach Verzehr von 1 Vollkornbrötchen mit 1 Scheibe Räucherlachs, 1 gekochtem Ei oder 1 Glas Milch.

Immer *durstige, nervöse und aggressive Kinder* haben meist einen Mangel an Magnesium. Das Spurenelement ist enthalten in 1 Glas magnesiumhaltigem Mineralwasser, in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Bananen (1 Banane deckt den Tagesbedarf eines Kindes an Magnesium und Kalium und ein Drittel des Vitamin-B6-Bedarfs), Nüssen, Salat oder in 1 gekochtem Ei.

Als Sofortmaßnahme bei *Leistungsabfall* hilft 1 Scheibe Vollkornbrot, dünn mit Butter bestrichen, 1 Glas Milch, 1 Orange oder anderes frisches Obst, Nüsse oder 1 EL Lebertran.

Vergesslichen Kindern gibt man 1 Scheibe Vollkornbrot mit Thunfisch oder 1 Glas frisch gepressten Gemüsesaft.

in Milch und in dunkelgrünem Gemüse wie Brokkoli) und Vitamin C und E (Obst und Gemüse).

Die Vitamine der B-Gruppe wie z. B. Cholin sorgen für ein gutes Gedächtnis und für ausgezeichnete Lernfähigkeit. Choline sind enthalten im Lecithin der Eier sowie in allen Soja-Produkten. Stressmindernd wirken die Vitamine D (Fisch, Lebertran) und Vitamin E (kaltgepresstes Pflanzenöl, Beeren, Vollkornprodukte, Nüsse, Nougat).

Spurenelemente wie Calcium (Milch- und Milchprodukte, Parmesan, Sesam), Magnesium (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Bananen, Nüsse), Selen (Vollkornprodukte, Sesam, Nüsse) und Zink (Vollkornprodukte, Nüsse) sind für Kinder im Wachstumsalter unentbehrlich.

Nicht übers Essen streiten

»Ich hab keinen Hunger«, sagt ein 5-jähriges Kind, sobald ihm die Mutter das Essen in den Teller füllt, oder es isst ein paar Löffel und erklärt dann: »Das mag ich nicht, das schmeckt eklig.« Die besorgte Aufforderung der Mutter: »Aber Kind, du musst essen, dein Körper braucht doch Vitamine!« überzeugt das Kind nicht. Es reagiert mit Essensverweigerung. Die Mutter: »Du isst jetzt, wozu habe ich mir die ganze Arbeit mit dem Kochen gemacht!« Das Kind fängt an zu weinen, das Essen ist inzwischen kalt geworden, die Mutter gibt auf und schickt das Kind ohne Essen vom Tisch weg. So kann sich ein Dauerstreit ums Essen entwickeln. Welche Mutter kennt die Meckereien ihrer Kinder bei Tisch nicht?

Essen ist keine Frage des Gehorsams. Es kann sein, dass ein Kind ein bestimmtes Gericht einfach nicht mag. Jeder hat einen anderen Geschmack. Das Repertoire an Speisen erweitert sich bei vielen Kindern sowieso erst ab 7 Jahren. Die meisten Kinder sind so gut genährt, dass sie lieber hungern als etwas zu essen, was ihnen nicht schmeckt. Lassen Sie ihm die Freiheit, das Essen selbst auszuwählen und die Essensmenge selbst zu bestimmen oder auch mal gar nichts zu essen. Machen Sie sich keinen Stress am Esstisch. Wählen Sie als Mutter aus, was zum Essen aufgetischt wird. Überlassen Sie es Ihrem Kind, wie viel es nehmen möchte; als Alternative kann man auch mal einen Apfel oder ein Butterbrot anbieten. Auf keinen Fall sollte ein Kind gegen seinen Willen zum Essen gezwungen werden. Begrenzen Sie die Zeiten, an denen Essen angeboten wird, und richten Sie bei den gemeinsamen Mahlzeiten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Mahlzeit, nicht auf die des Kindes!

»Ich hab keinen Hunger«, sagt das Kind auch, wenn es kurz vor dem Essen etwas Süßes gegessen hat. Zwingen Sie es dann nicht zum Essen, sondern lassen es bis zur nächsten Mahlzeit warten. Das ist die beste Möglichkeit, daran zu erinnern, dass vor dem Essen nicht genascht wird. Möglicherweise liegt der Grund für Appetitlosigkeit in einer beginnenden Krankheit.

Es kann aber auch mit der seelischen Verfassung des Kindes zusammenhängen. Kinder, die ständig Schwierigkeiten mit dem Essen machen, fühlen sich vielleicht aus irgendeinem Grund zurückgesetzt. Je mehr man auf das Kind einredet, desto stärker wird die Ablehnung. Wenn man ganz ruhig bleibt, den Teller kommentarlos abräumt, ohne ein mürrisches Gesicht zu machen, wird das Kind in den meisten Fällen bald wieder richtig essen. Manche Kinder drücken ihren Kummer auch durch übermäßiges Essen von Süßigkeiten aus. Fettsüchtige Kinder suchen bei Problemen mit ihren Eltern oft Ersatz im Essen und setzen Kummerspeck an.

Warum also übers Essen streiten? Kindern muss man nichts diktieren. Sie spüren von Natur aus, was und wie viel sie essen wollen. Man darf ihre Instinkte nur nicht stören – durch Geschmacksverstärker, Fast Food und Zucker. Deshalb sollte man aus dem Essen keinen Machtkampf machen oder es gar als Druckmittel einsetzen. Wer von Anfang an der inneren Stimme seines Kindes vertraut, hat kein Problem.

Mein Kind ist wählerisch

Mein Kind hasst Gemüse

Wenn Ihr Kind jede Art von Gemüse absolut verweigert, drängen Sie es ihm nicht auf. Geben Sie stattdessen ein gutes Beispiel und essen selbst viel Gemüse. Machen Sie aber kein großes Aufheben und diskutieren Sie nicht über Vitamine, um ihm das Gemüse schmackhaft zu machen, sondern machen Sie Ihr Kind neugierig. Das Kind wird wagemutiger, wenn man es vor der Mahlzeit ein wenig von der neuen Speise kosten lässt, damit es entscheiden kann, ob es davon essen möchte oder nicht.

Bieten Sie Ihrem Kostverächter süße Gemüsesorten an wie Karotten (aus biologischem Anbau), zunächst in ganz kleinen Mengen häppchenweise als buntes Knabbergemüse zum Dip-

pen arrangiert. Farbige Vielfalt regt Kinder an. Laden Sie befreundete Kinder, die gerne Gemüse essen, zum Essen ein; vielleicht kommt Ihr Kind so auf den Geschmack. Wenn Ihr Kind jedes rote oder grüne Gemüsestückchen aus einem Essen aussortiert, geben Sie ihm eine pürierte Gemüse- oder Kartoffelsuppe oder mischen Sie in die Tomatensauce fein geschnittenen Fenchel, Lauch bzw. pürierte Paprika. Kinder, die kein Gemüse mögen, essen gerne oft jede Art von Kartoffelgerichten: Pell- oder Bratkartoffeln, manchmal sogar Kartoffelgratin. Im Übrigen decken Kartoffeln und Obst den Vitamingehalt ebenso gut wie Gemüse.

Probieren Sie es mit frisch gepresstem Obstsaft mit ein wenig Gemüseanteil. Stellen Sie Ihrem Kind ohne Kommentar täglich einen frischen Obstteller mit geschnittenen Äpfeln und Bananen, mit Melonenstückchen oder anderem Obst der Saison hin.

Mein Kind verträgt keine Milchprodukte

Kinder, die von einer Milchzucker-Unverträglichkeit betroffen sind, reagieren auf den Genuss von Milchprodukten mit Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall. Grund ist ein Laktasemangel im Darm. Fehlt dieses Enzym, kann der Körper die Laktose nicht verarbeiten. Es gibt inzwischen auch eine laktosefreie Kuhmilch, die mehr Calcium enthält als Sojamilch. Sie kann von fast allen Kindern mit Milchzucker-Unverträglichkeit getrunken werden. Auch Milchspeisen wie z. B. Pudding lassen sich mit dieser Milch ebenso wie mit Sojamilch ohne geschmackliche Einbußen herstellen. Die Calciumaufnahme können Sie auch durch Sesam sichern, das 1500 mg Calcium pro 100 g enthält. Streuen Sie Sesam ins Müsli, in Panaden, zu angebratenen Brotkruspehn, in Suppen. Auch Mandeln (250 mg/100 g) und Haselnüsse (225 mg/100 g) sind eine gute Alternative als Calciumlieferant. Statt Butter schmeckt auch Mandelmus aufs Brot. Und würzen Sie das Essen mit viel Gewürzkrautern – sie sind hervorragende Calciumspender.

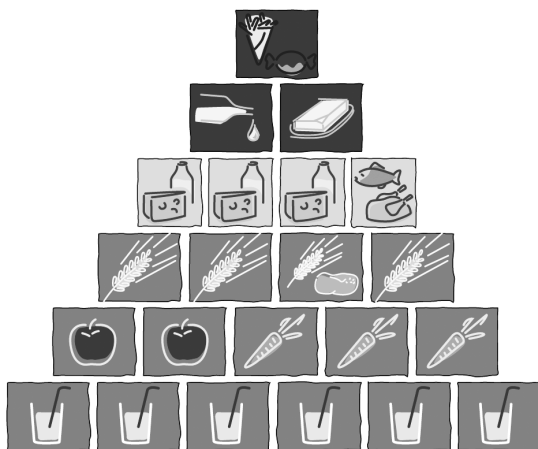
Mein Kind isst keinen Käse

Kinder lehnen Käse oft wegen des starken Geruches ab. Schneiden Sie stets großzügig die Rinde ab, weil sich dort evtl. verwendete Antibiotika ablagern. Wenn Ihr Kind Milchprodukte verträgt, bieten Sie ihm statt Käse Joghurt, Quark oder Milch bzw. Buttermilch an. Auch Frischkäse ist eine gute Alternative. Kinder, die keinen Käse mögen, haben meist nichts gegen Parmesan, der mit 1290 mg/100 g sogar über 10-mal so viel Calcium wie Milch (120 mg/100 g) enthält.

Mein Kind isst kein Vollkornbrot

Vielleicht mag es gerne Müsli und damit Hafer, der ein ideales, wärmendes Getreide für Kinder ist. Es stärkt die Konzentration und gibt Energie. Backen Sie selbst Brot oder Liliputsemmeln und lassen Sie Ihr Kind die Körner mahlen und den Teig zubereiten. Dieses Brot wird es bestimmt versuchen.

Die Ernährungspyramide



© aid Infodienst, Idee S. Mannhardt (Gemüse plus)

Die Ampelfarben der Ernährungspyramide im Internet (www.aid.de) zeigen, wie viel und wie oft Kinder von den dort abgebildeten Lebensmitteln essen sollten. Grün hat Vorfahrt: Bei gesunden Leckereien dürfen Kinder reichlich zugreifen. Bei Gelb gilt es, eine gute Auswahl zu treffen. Rot signalisiert: Aufgepasst, rote Karte für ungesundes Essen!

Die auf Seite 15 abgebildete Ernährungspyramide ist wie ein Puzzle, das jeden Tag neu zusammengesetzt wird. 6 Felder mit dem Glas Wasser am Fuß der Pyramide zeigen: Täglich viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken, mindestens 1,5 Liter pro Tag, Kinder in der Pubertät sogar über 2 Liter.

Darüber 5 Felder mit Gemüse bzw. Obst. Die Fitmacherformel lautet »five a day«, also 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Dabei kommt es auf den richtigen Mix an: als Zwischenmahlzeit Obst, frisch gepressten Obst- oder Gemüsesaft und rohes Knabbergemüse.

4 Felder mit Getreide stehen für stärkereiche Kohlenhydrate. Sie kommen täglich als Brot, Flocken, Kartoffeln, Reis und Nudeln oder Hülsenfrüchte auf den Tisch und sollen zur Hälfte aus Vollkorn stammen.

4 weitere Felder, die Eiweißlieferanten, enthalten wertvolles tierisches Eiweiß: täglich Milch oder Milchprodukte (gleichzeitig Calciumträger), ein- bis zweimal pro Woche Fleisch oder Geflügel und einmal pro Woche Fisch (enthalten auch Eisen, Zink und Jod) und Eier.

Mit Fett (2 Felder) sollte man eher sparsam sein, wichtig sind aber gute Pflanzenöle, Nüsse und Samen sowie Butter. Mit anderen Streichfetten, vor allem bei versteckten Fetten in Fleisch- und Wurstwaren und Käse, sollte man sich eher zurückhalten.

Die Extras an der Spitze – wie Eis, Süßigkeiten, Limogetränke – dürfen nur gelegentlich verzehrt werden. In den Lieblingsknabbereien und -getränken lauern ganz viele Kalorien. – Die folgende Tabelle bezieht sich – wenn nicht anders angegeben – auf die Tagesmenge.

Der kindliche Organismus braucht die Ernährungsbausteine Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Die Menge richtet sich nach der Energie, die in einem Nahrungsmittel steckt. Diese Energie, die der Körper als Kraftstoff zum Leben braucht, wird in Kalorien oder Joule gemessen: 1 Kilokalorie (= kcal) sind 1000 Kalorien. 1 Kalorie hat 4,18 Joule. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung wird ein Kind keinen Mangel leiden.

Tagesmenge für Lebensmittel nach Altersgruppen

	3 Jahre	4–6 Jahre	7–10 Jahre
Getränke	bis zu 1 l	über 1 l	1½ l
Brot/Getreide	120 g	170 g	200–250 g
Kartoffeln/Reis/Nudeln	100 g	130 g	150–180 g
Gemüse	150 g	200 g	220–250 g
Obst	150 g	200 g	220–250 g
Milch- und Milchprodukte	330 g	350 g	400–420 g
Fleisch/Wurst	35 g	40 g	50–60 g
Eier (St./Woche)	1–2	2	2–3
Fisch (g/Woche)	70 g	100 g	150–180 g
Öl/Butter	20 g	25 g	30–35 g

ergibt ca.

täglicher Energiebedarf	1100 kcal	1450 kcal	1800–2150 kcal
-------------------------	-----------	-----------	----------------

*100 ml Milch entspricht im Calciumgehalt 15 g Frischkäse bzw. 30 g Weichkäse

Genügend Wasser trinken

Da der Wasseranteil im Körper von Kindern besonders hoch ist, brauchen Kinder eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, je nach Alter von 1–1½ l täglich. An besonders heißen Tagen oder wenn die Kinder sehr viel Sport treiben, kann sich der Bedarf fast verdoppeln. Als Durstlöcher »Nummer eins« gilt Mineralwasser oder Leitungswasser oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee.

Ungeeignet sind zuckerhaltige Limonaden und Fruchtsaftgetränke, zahnschädigender Eistee bzw. Zitronentee, koffeinhaltige Cola und Light-Getränke, die zu lange schwer im Magen liegen und ein unangenehmes Völlegefühl verursachen können. Koffein entzieht dem Körper sogar Wasser. Zudem enthal-

ten diese Getränke häufig künstliche Aroma-, Farb-, Konservierungs- oder Süßstoffe, die viele Kinder erst auf den süßen Geschmack bringen.

Die beim Stoffwechselprozess anfallenden »Abfallprodukte« werden über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden. Fehlt Flüssigkeit, kommt es schnell zur Austrocknung von Zellen und Gewebe, die Nieren werden stärker beansprucht, weil die Stoffwechselprodukte in hoher Konzentration anfallen, und der Kreislauf wird belastet. Trinken ist auch wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit, die schon bei geringem Flüssigkeitsdefizit deutlich absinkt. Müdigkeit, überreiztes Verhalten oder Kopfschmerzen können die Folge sein. Kinder sollten regelmäßig trinken, ehe überhaupt ein Durstgefühl entsteht.

Fast Food und Fertigprodukte

Fast Food bedeutet nichts weiter als schnelles Essen, ein vorgefertigter, meist preiswerter Snack, den man eilig und oft im Stehen verspeist. Gegen den gelegentlichen Konsum von Fast Food und Fertigprodukten sollten Sie nicht viel einwenden. Ein striktes Verbot weckt nur Begierden. Bei vielen Kindern steht Fast Food hoch im Kurs, oft geht es auch nur darum, bei Unternehmungen der Freundesgruppe nicht abseits zu stehen. Umso wichtiger ist es für gesundheitsbewusste Eltern, damit gelassen umzugehen. Aus »Zeitmangel« wird die eine oder andere Familie öfter auf Fertigprodukte zurückgreifen oder mit den Kindern in einen Schnellimbiss gehen. Am Anfang ist es vielleicht bequem, mal schnell einen Hamburger oder eine Portion Pommes frites zu holen. Selbst bei einem Kindergeburtstag gehört der Besuch im Fast-Food-Restaurant oft zu einem der Höhepunkte der Feier. Kinder finden es einfach toll, ohne Besteck essen zu können. Der Konsum sollte sich aber in Grenzen halten und auf keinen Fall die normale tägliche Ernährung ersetzen. Sind die Kids erst einmal mit dem Speisezettel der Hamburger- oder Pizza-Ketten vertraut, fällt es nicht leicht, sie wie-

der auf gesunde Nahrungsmittel umzugewöhnen. Eine Gefahr geht auch von den Geschmacksverstärkern (s. S. 42) und künstlichen Aromen aus, die in den meisten Fertigprodukten (insbesondere in Chips, aber auch in Pizzas, belegten Baguettes, Suppen etc.) enthalten sind. Kinder, die sich an diese künstlichen Geschmacksvarianten gewöhnt haben, sind schwer wieder davon abzubringen, und essen häufig zu viel davon. Kalorienmäßig entspricht ein Fast-Food-Gericht einer kompletten Hauptmahlzeit, oft fehlen aber die wichtigsten Komponenten für eine gesunde Ernährung, wie z. B. frisches Gemüse. Wenn es noch dazu in Megaportionen angeboten wird, deckt eine Mahlzeit inklusive Softdrink fast den ganzen täglichen Energiebedarf eines Kindes – Kalorienbomben, die auf die Dauer Gewichtszunahme bei Ihrem Kind garantieren. Mein Tipp: Kochen Sie die doppelte Menge ausgewählter Lieblingsrezepte und schaffen sich einen eigenen Vorrat selbst zubereiteter Fertiggerichte zum Einfrieren.

Es ist sinnvoll, die Nährwertangaben der angebotenen Produkte genau zu prüfen. Oft sind sie viel zu fett. Bei einseitiger Ernährung mit Fast Food werden die Kinder immer dicker. Das Bundesgesundheitsministerium wies darauf hin, dass sich in den letzten 15 Jahren die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen mehr als verdoppelt habe. Jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche in Deutschland seien heute übergewichtig. Gründe: zu hohe Kalorienzufuhr, Bewegungsmangel, falsche Ernährung. Die Kinder nahmen zu viel Fleisch, fettreiche Wurst, fettreiche Milcherzeugnisse, Süßigkeiten und Gebäck und oft zu wenig frisches Obst und Gemüse zu sich. Fazit: Versteckte Fette machen fett.

An einer britischen Schule haben Schüler eine Woche lang nur natürlich gekochte Mahlzeiten ohne künstliche Zusatzstoffe gegessen. Eine ausgeglichene Stimmung war die Folge. Gesundes Essen wurde über mehrere Wochen hinweg als Therapie eingesetzt, um auffälliges Verhalten, Kopfschmerzen und Hyperaktivität zu mildern. Gesundes Essen und Wohlbefinden stehen laut dieser Studie in engem Zusammenhang.

Angereicherte Nahrungsmittel

Fast die Hälfte aller Eltern glauben, dass mit Nährstoffen angereicherte Lebensmittel für ihre Sprösslinge besonders geeignet seien. Es ist jedoch nicht erwiesen, dass angereicherte Nahrungsmittel genauso wirken wie die natürliche Quelle. Oft werden einem einzigen Produkt über 100 Prozent der empfohlenen Tagesdosis an Vitaminen und Mineralstoffen zugesetzt. Ob solche Dosen dem kindlichen Körper möglicherweise sogar Schaden zufügen, ist noch nicht endgültig geklärt. Die Verbraucherzentralen, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und das Forschungsinstitut für Kinderernährung jedenfalls raten von dieser Überversorgung ab. Mit einer vollwertigen und abwechslungsreichen Ernährung erhalten Kinder auch ohne Zusätze alle notwendigen Nährstoffe.

Das dicke Kind

Überernährung ist eine wachsende Gefahr für die Gesundheit unserer Kinder. Dicke Kinder sind bereits eine »globale Epidemie«, sagt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Aus Übergewicht wird oft Fettsucht (Adipositas), aus der sich später Diabetes entwickeln kann. Übergewicht betrifft inzwischen zunehmend Kindergarten- und Schulkinder, und die Neigung zum Dickwerden ist nicht nur erblich oder hormonell bedingt. Dicke Kinder werden immer dicker. Unter Fettleibigkeit leidet nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche. Die überflüssigen Pfunde, die die Kinder in jungen Jahren nicht loswerden, tragen sie nicht selten noch als Erwachsene mit sich herum, denn in der frühen Kindheit werden die Weichen gestellt.

Gesundheit hat einen hohen Wert. Gleichzeitig verliert Essen immer mehr an Wert für Kinder, weil es stets verfügbar ist. Unsere Kinder, die mit Nahrungsmitteln überreich eingedeckt sind, können heutzutage ständig und überall essen. Besonders schädlich ist es, wenn Kinder schnell mal nebenbei Chips oder