

Ernährungstipps für Kids: so essen Kinder gerne gesund

Empfehlungen von Jana Heise, Leiterin der Bio-Schulküche biond

Ob Kita oder Schule, der Beginn des neuen Schuljahres bringt wieder neue aufregende Erlebnisse und körperliche und geistige Herausforderungen für Kinder. Daher ist es ganz wichtig, dass sie durch eine gesunde Ernährung eine optimale Grundlage erhalten. „Gesunde Ernährung für Kinder“ klingt zunächst kompliziert - nicht zuletzt, weil die Regale im Supermarkt unzählige fragwürdige Vorschläge machen, was den Kindern gut tut. Dabei ist es ganz simpel – beachten Sie einfach drei Regeln: geben Sie Ihrem Kind

- Viel Obst und Gemüse
- „Langsame“ Kohlenhydrate
- Kalorienfreie Getränke

Sie können alles attraktiv verpacken, damit der Spaß nicht zu kurz kommt. Alle Kinder knuspern und knabbern gerne, was liegt also näher, als ihnen vor der Hauptmahlzeit einen Teller Knabber-Rohkost anzubieten? Möhrensticks, Kohlrabi, Gurken und ein paar würzige Sprossen sind eine perfekte Vorspeise. Achten Sie bei den Mahlzeiten auf eine vielseitige Auswahl und vermeiden Sie soweit es geht schnell verdauliche Kohlenhydrate – das sind zum Beispiel Weißmehlprodukte, helle Nudeln oder heller Reis. Damit bleibt man nicht lange satt – oft melden sich Hunger und Unruhe schon eine Stunde nach dem Essen, gerade wenn es an die Hausaufgaben geht oder das Kind im Nachmittagsunterricht sitzt. Probieren Sie mal Dinkel-Vollkorn-Nudeln, die haben eine angenehme Konsistenz und kommen bei den meisten Kindern gut an. Sie können auch helle und dunkle Nudeln mischen. In dieser Form, ergänzt durch eine farbenfrohe Sauce, haben sich die gesunden Nudeln auch in unserer Schulverpflegung bewährt. So ähnlich funktioniert es auch bei selbstgemachter Pizza: wenn Sie für den Teig helles Mehl mit Vollkornmehl mischen, wirkt sich das positiv auf den Blutzuckerspiegel und die Verdauung aus.

Greifen Sie zur Vielfalt und lassen Sie Ihr Kind spielerisch probieren. Probieren Sie einmal gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Möhrensorten – Sie werden selbst überrascht sein, wie sehr sich der Geschmack unterscheidet, je nachdem, welche Sorte und welche Anbauform Sie gerade in der Hand halten. Mein Tipp: fragen Sie im Bioladen nach Rodelika-Möhren aus Demeter-Anbau. Ohnehin sollten Sie zu Bio-Lebensmitteln greifen, wenn Sie Ihrem Kind Obst und Gemüse schmackhaft machen wollen, und zwar nicht nur wegen der geringeren Schadstoffbelastung. Da Bio-Lebensmittel langsamer reifen und nicht durch Kunstdünger unnatürlich „aufgeblasen“ werden, schmecken sie aromatischer als ihre konventionellen Geschwister.

Bieten Sie zum Essen immer kalorienarme oder -freie Getränke an. Es gibt nichts Besseres als ein stilles Mineralwasser – still, damit es den Körper nicht übersäuert. Auch Säfte und Schorlen haben jede Menge Kalorien, die bei Kindern schnell ansetzen und damit den Organismus unnötig belasten. Vitamine bekommt Ihr Kind besser durch eine vielfältige Gemüseauswahl und leckeres Bio-Obst. Obst essen Kinder besonders gerne, wenn man es in Stücke schneidet und Spieße damit bestückt – oder besser noch: die Kinder das Obst selber aufspießen läßt. Dann macht die gesunde Mahlzeit noch mehr Spaß.

Geschmackliche Vorlieben werden bis zum 10. Lebensjahr gebildet und begleiten uns ein Leben lang. Was für ein Riesengeschenk für Ihr Kind, wenn Sie ihm einen reichen Schatz mit auf den Weg geben!

3371 Zeichen. Abdruck kostenfrei, Belegexemplar erbeten.

Weitere Informationen:

biond GmbH
Martin Schiffter
Tel. 05692 99772413
Mobil. 0173 2514039
presse@biond.de

biond GmbH
Am Gasterfelderholz 1
34466 Wolfhagen

www.biond.de