

Gesunde Kinderernährung

Grundstein fürs Leben



Inhalt

	Seite
Grundstein fürs Leben	3
Bunt und gesund	4
Der richtige Nährstoffmix	5
Trinkpausen zum Auftanken	7
Küche als Lebensraum	8
Esskultur mit Kindern	9
Schmecken mit allen Sinnen	11
Kinderlebensmittel und Werbung	12
Kalzium, Vitamine und Co.	12
Zuckersüß	14
Lust am Laster	16
Literatur	18
Impressum	19

Grundstein fürs Leben

Jeder Mensch entwickelt im Laufe des Lebens bestimmte Essgewohnheiten und Vorlieben für besondere Speisen. Die Ernährung im Kindesalter spielt dabei eine wesentliche Rolle. Wer beispielsweise von klein auf frische Salate angeboten bekommt, wird diese in der Regel auch später gerne essen. Wer als Kind lernt, dass gegen Trauer und Schmerz Süßes hilft, wird sich auch als Erwachsener damit trösten wollen. Und wer daran gewöhnt ist, täglich Fleisch auf dem Teller zu haben, für den ist eine fleischlose Kost oft keine vollständige Mahlzeit.

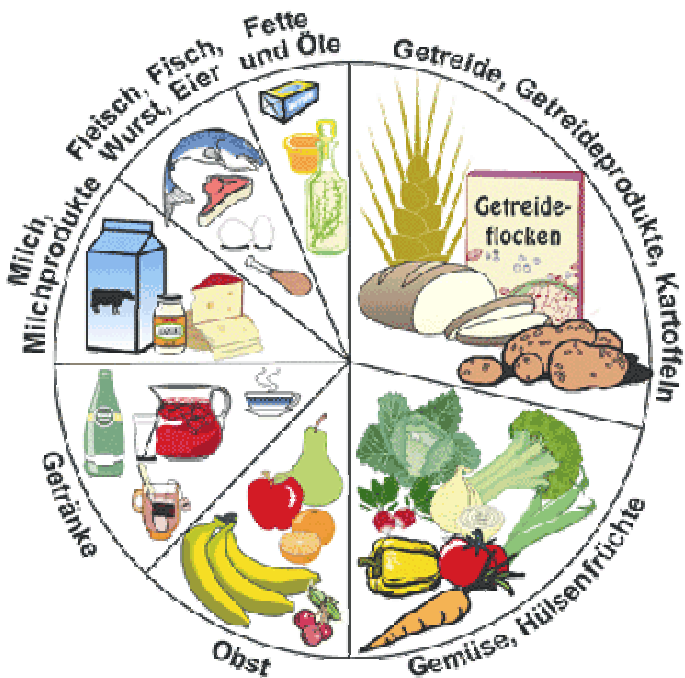
Schlechte Angewohnheiten lassen sich im Erwachsenenalter nur schwer ändern. Es ist deshalb eine wichtige Aufgabe von Eltern und Erzieher/innen, von Anfang an den Grundstein für ein gesundes Essverhalten zu legen und damit eine bleibende Gesundheit zu fördern.

Die Broschüre vermittelt Informationen und Tipps, wie eine gesunde Ernährung gelingen kann und nimmt Werbeaussagen zu so genannten „Kinderlebensmitteln“ kritisch unter die Lupe. Sie ermutigt, den Lebensraum Küche neu zu entdecken, in dem gemeinsam geschnitten, gerührt und gebrutzelt wird. Hier lernen die Kinder verschiedene Lebensmittel kennen und schmecken, bereiten Mahlzeiten frisch zu und erleben Genuss und Gesundheit in einem.



Bunt und gesund

Um eine ausgewogene Ernährung zu erreichen, kann man mit Diätwaage und Nährstofftabellen hantieren. Viel einfacher ist es aber, sich am Ernährungskreis zu orientieren. Er teilt die Lebensmittel in verschiedene Gruppen ein. Die Größe der einzelnen Teilstücke gibt an, in welchem Mengenverhältnis die verschiedenen Nahrungsmittel zu sich genommen werden sollten. Ballaststoffreiche Getreideprodukte, wie Müsli und Brot aus Vollkorn oder Kartoffeln, können reichlich gegessen werden. Sie regen zum aktiven Kauen an, festigen die Zähne und fördern die Verdauung. Fleisch, Fisch, Wurst und Eier, erst recht aber Fette und Öle sind sparsam zu verwenden.



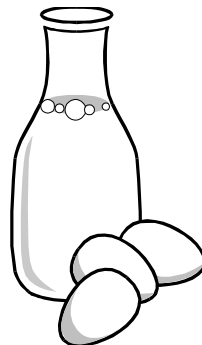
Tipps zur Vollwerternährung:

- Lebensmittel so wenig wie möglich verarbeiten. Etwa die Hälfte des Obst- und Gemüseanteils roh essen.
- Speisen aus frischen Zutaten schonend und mit wenig Fett zubereiten.
- Fertigprodukte und Lebensmittel vermeiden, die damit werben, vor allem für Kinder geeignet zu sein („Kinderlebensmittel“). Sie sind oft extra süß und fett.
- Produkte aus ökologischem Landbau und artgerechter Tierhaltung wählen.
- Obst und Gemüse der Saison kaufen.
- Süßigkeiten und Knabberartikel nur in kleinen Mengen.

Gesunde Kinderernährung ist die Voraussetzung für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Sie trägt entscheidend zum Wohlbefinden bei und stärkt die eigenen Abwehrkräfte.

Der richtige Nährstoff-Mix

Übergewicht, Konzentrationsschwäche oder Infektanfälligkeit können Anzeichen einer Fehlernährung sein. Hält dieser Zustand lange an, können sich daraus chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes entwickeln. Es ist deshalb ratsam darauf zu achten, dass alle Nährstoffe im richtigen Mengenverhältnis aufgenommen werden.



Davon bekommen Kinder oft zu wenig:

Nährstoff	Aufgabe im Körper?	Vorkommen in
Stärke (Kohlenhydrat)	liefert langsam, aber anhaltende Energie	Getreide, Brot, Hülsenfrüchten, Kartoffeln
Ballaststoffe (Kohlenhydrate)	regen die Verdauung an	Vollkorngetreide, Brot, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Obst und Gemüse
Kalzium	sorgt für gesunde Zähne und Knochen, beugt Osteoporose vor	Milch und Milchprodukten, Käse, Vollkorngetreide, Nüssen
Eisen	ist wesentlich für die Blutbildung, steigert die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten, versorgt den Körper mit Sauerstoff	Fleisch, Vollkorngetreide, Nüssen, grünem Gemüse
Jod	ist über die Schilddrüsenhormone an der Regulation des Stoffwechsels beteiligt	Seefisch, angereichertem Salz
Vitamin B1	ist wichtig für Energiestoffwechsel und Nervensystem.	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Milch, Kartoffeln, Schweinefleisch
Vitamin B2	ist wichtig für Energiestoffwechsel; gut für Haut, Haare, Fingernägel und Schleimhäute	Milch und Milchprodukten, Vollkorngetreide
Folsäure	ist wesentlich für Eiweißstoffwechsel und Blutbildung	Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse

Davon bekommen Kinder oftmals zu viel:

Nährstoff	Aufgabe und Funktion	Vorkommen in
Eiweiß	wichtiger Baustein für das Wachstum	Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten
Fett	liefert Energie	Butter, Margarine, Öl; Fleisch, Wurst, Eier, Käse, Nüssen
Zucker (Kohlenhydrat)	liefert schnell Energie	Haushaltszucker, Süßigkeiten, Gebäck

Trinkpausen zum Auftanken

Der kindliche Körper besteht – abhängig vom Alter - zu rund 75 Prozent aus Wasser. Wasser ist unter anderem ein wichtiger Bestandteil der Zellen, des Blutes, der Gehirnflüssigkeit und der Verdauungssäfte. Außerdem transportiert es Nährstoffe in die Zellen und sorgt für das Ausscheiden nicht mehr benötigter Stoffwechselprodukte. Mit Urin und Stuhlgang, durch Atmung und Schweiß geht Flüssigkeit verloren. Diese Verluste müssen ersetzt werden. Verstopfung, Konzentrationsschwäche oder verminderte Lernleistung kann eine Folge von zu wenig Flüssigkeit sein. Viel trinken – am besten zwischen den Mahlzeiten – ist deshalb wichtig.

Empfohlene Trinkmenge pro Tag:

Kleinkinder: 1 Liter

Schulkinder 1 bis 1,5 Liter

Der Bedarf kann stark schwanken. An heißen Tagen oder wenn bei Spiel und Sport heftig geschwitzt wird, muss die Zufuhr erhöht werden. Dunkelgelber, stark riechender Urin deutet auf zu wenig Flüssigkeit hin. Gegebenenfalls sollten Eltern mit ihren Kindern

bewusst eine „Trinkpause“ einlegen, da viele Kids das Trinken einfach vergessen.

Getränke-Tipps:

- Zum kalorienfreien Durstlöschen eignet sich Leitungs- oder Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee.
- Fruchtsäfte sollten wegen ihres hohen Fruchtzuckergehaltes mindestens zur Hälfte mit Wasser oder Tee verdünnt werden.
- Neuartige koffeinhaltige Energy- und Fitnessgetränke sind für Kinder nicht zu empfehlen.



Küche als Lebensraum

Viele Wege führen zum gesunden Gaumenschmaus: Der eine liebt es exotisch, der andere mediterran, der Nächste mag die einfache Hausmannskost. Was auch immer auf den Tisch kommt, wichtig ist, es im Beisein der Kinder mit Lust und Liebe zuzubereiten. Die Kleinen gehören mit in die Küche. Hier werden die Sinne wach gekitzelt: Es duftet und brutzelt, es wird geschnippelt und gerührt, abgeschmeckt und ausgeleckt. Ganz nebenbei schulen so schon die Jüngsten ihren Geschmack.

Manche Eltern fördern ihre Kinder heute in jeder Beziehung, nur kulinarisch wird ihnen oft außer "Fertig-Pi-Pa-Po" (Pizza, Pasta, Pommes) wenig geboten.

Die Zeit zum Kochen ist oft knapp. Quirliger Nachwuchs ist dabei nicht immer hilfreich. Wer Kinder dennoch am Einkauf und an der

Essenszubereitung beteiligt, vermittelt ihnen einen großen Wissensschatz: Woher kommt die Nahrung? Wie erkenne ich Qualität? Wie schmecken frische Waren und wie bereite ich sie zu?

Kinder, die in der Küche mithelfen dürfen, haben meistens Spaß am Kochen. Sie lernen schnell, mit Küchenwerkzeugen umzugehen. So lässt sich die Arbeit mit der Zeit sogar auf mehrere Schultern verteilen.

Kleine Helfer ganz groß - Was Kinder alles können

Alter	Tätigkeiten
2-Jährige	Können ihre Brote selber schmieren, helfen beim Kuchenbacken, dürfen ein Stück Teig selber kneten und formen, können Quarkspeisen rühren.
3-Jährige	Helfen beim Gemüseputzen und Kartoffelschälen, stechen Plätzchen aus.
4- bis 5-Jährige	Dürfen erste Erfahrungen am Herd machen, können Pfannkuchen, Rührei und Obstsalate zubereiten, dekorieren und verzieren alles mit großer Hingabe.
6- bis 7-Jährige	Können erste Rezepte aus guten Kinderkochbüchern kochen, da sie schon ein wenig Lesen und Rechnen gelernt haben.
8- bis 9-Jährige	Können elektrische Geräte bedienen und vorsichtig das Kochwasser von Nudeln abschütten.

Esskultur mit Kindern

Machen Sie den Esstisch zum Mittelpunkt des gemeinsamen Lebens. Hier werden Neuigkeiten erzählt und die großen und kleinen Freuden oder Ärgernisse des Alltags ausgetauscht. Gemeinsame Mahlzeiten sind so eine gute Möglichkeit, mit Kindern regelmäßig im Gespräch zu bleiben. Denn nicht nur falsches Essverhalten, sondern

auch mangelnde Zuwendung und seelische Nöte können Ernährungskrankheiten wie Fettsucht oder Magersucht verursachen.

Wie gemeinsame Mahlzeiten gelingen können

- Es ist ratsam, alle Beteiligten bei der Mahlzeitenplanung und beim Einkauf mitentscheiden zu lassen und gegebenenfalls Kompromisse zu schließen.
- Wer die Möglichkeit hat, sollte in seiner Küche genügend Platz schaffen, damit Groß und Klein gemeinsam kochen können.
- Eine entspannte Atmosphäre am Tisch sorgt dafür, dass sich Kinder und Erwachsene gleichermaßen wohl fühlen.
- Kinder, die hin und wieder ihr Lieblingsessen serviert bekommen, sind eher bereit auch mal das zu essen, was ihnen weniger schmeckt.
- "Das mag ich nicht!" Lassen Sie sich von solchen Aussagen nicht frustrieren, denn der Geschmack der Kinder kann sich ändern. Bieten Sie Gerichte, die auf Anhieb nicht so gern gegessen werden, in abgewandelter Form an: mit Sahne, anderen Gewürzen oder etwas Hackfleisch. Probieren sollten Kinder aber in der Regel schon.
- Setzen Sie sich nicht unter Druck aufwändig kochen zu müssen. Auch ein Käsebrot ist eine gesunde Mahlzeit, wenn es ein Vollkornbrot ist, das mit wenig Butter und einem guten Käse belegt ist.
- Wer immer wieder einmal auf etwas verzichtet, kann oft mehr Genuss und Freude erleben. Ein Kind, das beispielsweise nur einmal in der Woche Limonade trinkt, wird diese umso mehr genießen.

Schmecken mit allen Sinnen

Was schmeckt, beurteilt die Zunge. Mit rund 2.000 Geschmacksknospen unterscheidet sie beispielsweise zwischen süß, salzig, sauer oder bitter. Zusammen mit dem Geruchssinn werden die verschiedenen Aromen wahrgenommen. Aber auch Farbe, Konsistenz und Temperatur tragen wesentlich zum Geschmack bei. Was nicht nach Himbeere aussieht, sich danach anfühlt und duftet, mundet in der Regel auch nicht wie Himbeere.

Wo schmecken wir was?

Zungenspitze: süß
vorderer Zungenrand: salzig
hinterer Zungenrand: sauer
hintere Zungenplatte: bitter.

Der Geschmacksinn entwickelt sich bei Kindern erst im Laufe der Zeit. Je vielseitiger sie ernährt werden, desto ausgeprägter wird ihr Empfinden dafür. Wer mit den immer gleich schmeckenden aromaintensiven, stark gesalzenen oder gezuckerten Fertigprodukten groß wird, kann oft mit selbst gemixtem Erdbeerquark oder nach eigenem Hausrezept gewürztem Gulasch wenig anfangen. Die Geschmacksknospen sind verkümmert. Die feinen Nuancen naturbelassener Nahrungsmittel, abhängig von Sorte, Erntezeit und vielem anderen mehr, werden kaum noch wahrgenommen.

Echte Genießer haben dagegen einen ausgeprägten Geschmacksinn. Sie leben in der Regel gesünder, da sie sich mit der Qualität von Lebensmitteln gut auskennen, in Ruhe essen und Freude am Genuss haben. All das fördert bereits die Gesundheit.

**Lassen Sie das Essen „auf der Zunge zergehen“,
denn der Geschmack entfaltet sich erst beim langsamen Kauen.**

Kinderlebensmittel und Werbung

Kinder sind für Werbung sehr empfänglich. Viele Werbeslogans sind deshalb speziell auf sie ausgerichtet. Auch Eltern fühlen sich angesprochen, wenn bestimmte Lebensmittel als für den Nachwuchs „geeignet“ und „gesund“ beworben und empfohlen werden. Doch oftmals handelt es sich dabei um stark verarbeitete und mit Zusatzstoffen angereicherte Fertigprodukte. Mit Plastikspielzeug, Aufklebern und Ähnlichem als Zugabe wird außerdem versucht, schon die Kleinen für sich zu gewinnen und sie zu Marken bewussten und - langfristig gesehen - "treuen Kunden" zu erziehen.

Fast 60 Prozent aller Kinder entscheiden heute in den Haushalten, welche Limo-, Schokoladen- oder Joghurtsorte auf den Tisch kommt. Ein "gefundenes Fressen" für die Lebensmittelindustrie.

Im Gegensatz zur Säuglingsnahrung gibt es für so genannte "Kinderlebensmittel" keine lebensmittelrechtliche Verordnung. Ein Kinderlebensmittel ist das, was der Hersteller als solches bezeichnet. Ob die Inhaltsstoffe für diese Zielgruppe besonders empfehlenswert sind, spielt dabei keine Rolle. Im Gegenteil: Die Produkte sind meist zu fett, zu süß und mit Aromen, Konservierungs- und Farbstoffen versehen. Darüber hinaus sind sie oft teuer und aufwändig verpackt. Dennoch glauben 36 Prozent aller Eltern, dass diese Produkte für ihre Sprösslinge besonders empfehlenswert sind.

**Kinder brauchen keine Extrawürste in Form von
Kinderlebensmitteln.**

Kalzium, Vitamine & Co

Eine Untersuchung der Verbraucher-Zentralen hat über 90 Lebensmittel in den Supermarktregalen speziell für Kinder entdeckt. Hierzu gehören zum Beispiel Milchprodukte, Brotaufstriche, Snacks,

Frühstücksknuspergetreide, Tees und Fertiggerichte. Die tatsächlich enthaltenen Nährstoffe wurden mit den Werbeaussagen verglichen.

Kinderjoghurt

Hergestellt aus: Vollmilchjoghurt, Fruchtzubereitung und verschiedenen Zuckern unter Zusatz von Aromen, Bindemitteln, Vitaminen und Kalzium

Werbung sagt: "mit Kalzium-Plus", "mit guter Vollmilch", "mit natürlichen Aromen", "mit Traubenzucker und Vitaminen", "ohne Konservierungsstoffe"

Fakt ist:

- Die Anreicherung mit Kalzium ist überflüssig, da Milchprodukte von Natur aus sehr kalziumhaltig sind.
- Es wird soviel Zucker zugesetzt, dass der Joghurt eher eine Süßigkeit als eine gesunde Zwischenmahlzeit ist.
- Traubenzucker oder Fruchtzucker bringen keine gesundheitlichen Vorteile gegenüber Haushaltszucker.

Tipp:

Leckere Joghurtspeisen können aus Naturjoghurt mit Obst der Saison und gegebenenfalls etwas Zucker oder Honig selber zubereitet werden.



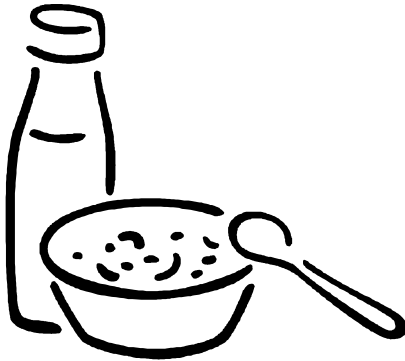
Frühstücksgetreide

Hergestellt aus: Mais, Hafer, Weizen, Reis; oft stark verarbeitet

Werbung sagt: „jetzt angereichert mit Kalzium“, „mit vielen Vitaminen und Eisen“, „mit wertvollem Bienenhonig“, „aus gesundem Reis“

Fakt ist:

- Knuspergetreide liefert jede Menge Zucker (bis zu 50 Prozent) und ist deshalb eher eine Süßigkeit als ein gesundes Frühstück.
- Der Ballaststoff- und Mineralstoffgehalt ist gering, da es in der Regel keine Vollkornprodukte sind.



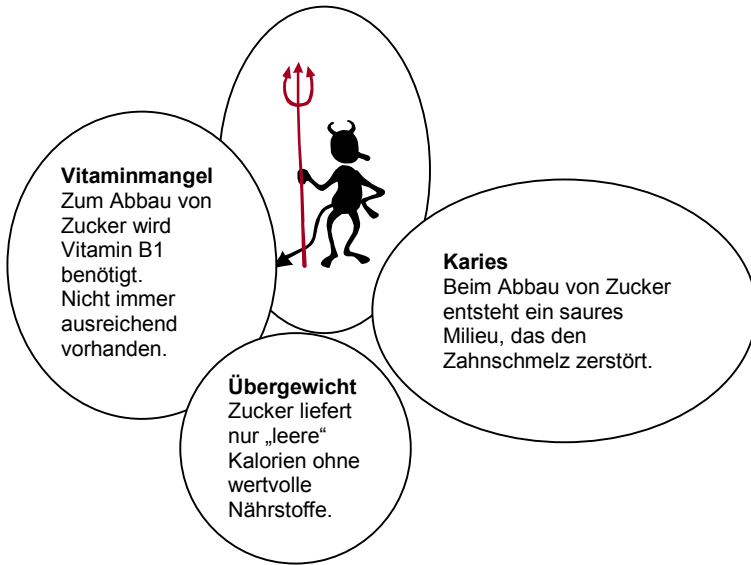
Tipp:

Ein Müsli aus Vollkorn-Getreideflocken vermischt mit Nüssen, getrockneten Früchten und etwas Honig oder Zucker ist für viele Kinder vielleicht gewöhnungsbedürftig, aber gesünder.

Zuckersüß

Süßigkeiten sind allgegenwärtig: im Supermarkt, in der Werbung oder als Geschenk von wohlmeinenden Verwandten und Nachbarn. Je mehr Süßes aber gegessen wird, desto größer ist das Verlangen. Ein Teufelskreis beginnt, der mit Karies, Übergewicht und Vitaminmangel einhergehen kann.

Der Zuckerteufel



Zucker-Wirrwarr

Unter Zucker versteht man im Allgemeinen Haushaltszucker, auch Weißzucker, Fabrikzucker oder Saccharose genannt.

Weiterhin gibt es:

- Traubenzucker (Dextrose)
- Fruchtzucker (Fructose)
- Malzzucker (Maltose)
- Milchzucker (Lactose)
- Glukose
- Glukosesirup und
- Maltodextrin.

Sie haben einen ähnlichen Kaloriengehalt und die gleichen gesundheitlichen Nachteile wie Haushaltszucker.

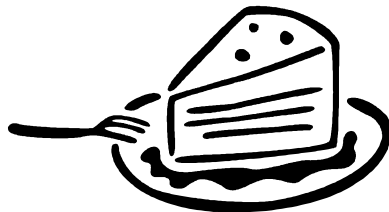
Die Zutatenliste bei verpackten Waren gibt Auskunft, wie viel Zucker im Lebensmittel steckt. Aber erst alle aufgeführten Sorten zusammen gerechnet ergeben den wahren Zuckergehalt.

Ersatzstoffe für Zucker sind keine Alternative

- Braunen Zucker, Ahornsirup, Dicksäfte oder Honig ebenfalls nur in kleinen Mengen verwenden.
- Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Sorbit, Lactit, Maltit) sind für Diabetiker geeignet. Sie sind nicht kalorienfrei, aber zahnfreundlich. Deshalb sind sie manchmal in Süßigkeiten enthalten. Große Mengen davon können Durchfall bewirken.
- Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam oder Acesulfam) enthalten keine oder nur sehr wenig Kalorien. Bei einem übermäßigen Genuss von Süßstoffen sind gesundheitliche Auswirkungen nicht ganz ausgeschlossen. In Kinderernährung haben sie nichts zu suchen.

Lust am Laster

Kinder, die vollwertig und vielseitig ernährt werden, können auch mal ohne schlechtes Gewissen Fastfood, Süßigkeiten oder Salzgebäck essen. Es sollten daraus aber keine Gewohnheiten entstehen.



Was tun, damit die Lust nicht zur Last wird?

- Als Richtmaß kann gelten: nicht mehr als fünf Stückchen Schokolade oder sechs Bonbons oder 40 Gramm Gummibärchen oder fünf Kekse pro Tag.
- Frisches Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse können den Appetit auf Süßes lindern.
- Um den Umgang mit Süßem zu erlernen, kann man Kindern wöchentlich eine begrenzte Menge Naschzeug geben. Wer am Ende nicht leer dastehen will, muss es sich einteilen.
- Vollkornbrot, -nudeln, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte enthalten viele Kohlenhydrate, die der Zuckersucht vorbeugen können.
- Der angegebene Zuckeranteil in Back- und Kochrezepten lässt sich oft reduzieren.
- Zwei Drittel des Zuckerkonsums wird "versteckt" über Getränke, Eis, Konfitüren, Backwaren, Riegel und Fertigprodukte aufgenommen.
- Auf versteckte Fette achten: zum Beispiel in Salami, Pommes und Kartoffelchips.
- Statt Cola und Limo sind Mineralwasser, Saftschorlen oder Kräutertees die optimalen Durstlöscher.
- Beim Einkauf bedenken: Was nicht im Haus ist, kann nicht gegessen werden.
- Sport, Hobbys, Freundschaften und sogar kleine Pflichten im Haushalt können davon abhalten, aus Langweile zu naschen.
- Kinder möglichst nicht mit Süßigkeiten belohnen. Besser ist es, sich Zeit zum gemeinsamen Spiel nehmen, einen neuen Anspitzer oder Sammelobjekte wie Sticker schenken.

Literatur

Bärenstarke Kinderkost, Hrsg. Verbraucher-Zentrale NRW e.V.

Mahlzeit, Kinder! - Ernährungstipps für eilige Eltern, Hrsg. Verbraucher-Zentrale NRW e.V.

Gesundheitskost – gesunde Kost, Hrsg. Verbraucher-Zentrale NRW e.V.

Gesunde Ernährung von Anfang an, Hrsg. Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.

Nudeln, Pommes und was sonst?, Iris Schürmann-Mock

Impressum

Herausgeber:

Umweltamt
Luisenstraße 23
65185 Wiesbaden
Tel. (0611) 3 60 20 88

Redaktion:

Monika Emisch
Umweltamt
Sachgebietsleiterin Umweltberatung und –information

Text

Antje Rohde-Carbach
Umweltamt

Satz und Layout:

Monika Krieger
Umweltamt

Druck:

Druck-Center im Rathaus

Wiesbaden 2004