



Nationaler Ernährungs- und Gesundheitsplan (PNNS),
eine Initiative des Ministeriums für Soziale Angelegenheiten
und Öffentliche Gesundheit.

www.monplannutrition.be

Vorliegender Ratgeber wurde im Rahmen der Politik zur Förderung gesunder Essverhalten und der körperlichen Betätigung für Kinder und Jugendliche in der Französischen Gemeinschaft erstellt.

Ausführlichere Informationen erhalten Sie unter:

- www.mangerbouger.be
- Affaires générales et Relations internationales de la DG de l'Enseignement obligatoire
02/690 83 59

Verantwortliche Herausgeber: Dr. Dirk Cuypers, Place Victor Horta 40 Bte 10, B-1060 Brüssel



Ernährungstipps für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren und deren Eltern



ZWISCHEN DEM 3. UND 6. LEBENSJAHR: SPASS AM WACHSEN! !



Ihr Kind befindet sich mitten in der Wachstumsphase! Es wächst, baut sich auf, entwickelt seine Persönlichkeit und Sie möchten auf seine Gesundheit achten und ihm alles mit auf den Weg geben, um im Leben voranzukommen. In diesem Alter entwickeln sich auch die

Essgewohnheiten, egal ob gute... oder schlechte. Dem Kind die Grundregeln einer ausgewogenen Ernährung zu vermitteln, zählt zum A und O der elterlichen Erziehung. Ihre Aufgabe besteht dabei darin, das feine Gleichgewicht zwischen der Freude am Essen und einer ausgewogenen Ernährung herzustellen, indem Sie dafür sorgen, dass das, was Ihrem Kind gefällt, es auch ernährt, und dass das, was es ernährt, ihm auch gefällt...

„Das mag ich nicht!“

Zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr lehnt das Kind alles ab, was es nicht kennt, was normal ist. „Nein“ lautet sein Lieblingswort, auch bei Tisch.

In Wirklichkeit aber ist diese mitunter nervenaufreibende Zwangsphase mit zwei für die Entwicklung des Kindes wesentlichen Phänomenen verbunden.

Zunächst einmal ist es der Auffassung, dass es kein Baby mehr ist und verteidigt resolut seine Lust aufs Großwerden. Und darüber hinaus durchlebt es die natürliche Phase der Neophobie, d. h. der Ablehnung unbekannter Lebensmittel.

Konkret heißt das, dass Ihr Kind wahrscheinlich viel lieber süße oder salzige und energetische Speisen isst (wie Plätzchen, die es wahrscheinlich liebt), ein ganz normaler Reflex des menschlichen Wesens. Umgekehrt lehnt es alle eher bitteren und sauren und kalorienarmen Lebensmittel wie Obst und Gemüse ab. Diese ablehnende Haltung ist durchaus umkehrbar und erfordert ein gewisses Trainieren des Geschmackssinns.

Das „NEIN“
in ein „JA“
umwandeln

Machen Sie Ihr Kind nach und nach mit neuen Geschmacksrichtungen und neuen Gerüchen vertraut, um diese ablehnende Haltung in eine annehmende Haltung umzuwandeln:

- Lassen Sie es Lebensmittel in die Hand nehmen, sie anfassen, damit es sich selbst vergewissern kann.
- Binden Sie das Kind in die Zubereitung der Speisen ein.
- Bieten Sie ihm immer wieder erneut etwas an (und geben Sie nicht nach dem dritten Mal auf), indem Sie auf Abwechslung setzen: Ihr Kind mag keine rohen Tomaten, dann reichen Sie ihm Tomatensuppe. Es mag keine Milch, dann versuchen Sie es mit Joghurt.
- Verwenden Sie bei der Zubereitung von Gemüse Ihrem Kind „vertraute“ Zutaten (Käse, Milch, Kartoffelpüree,...), und versuchen Sie, es dabei so oft wie möglich Lebensmittel in ihrem natürlichen Zustand probieren zu lassen.
- Geben Sie ihm Zeit, sich mit einfachen Rezepten vertraut zu machen.
- Achten Sie auf die Darreichungsform: ein bunter Teller, ein Vulkan aus Püree, ein Omelette mit Augen und einem Mund aus Gemüse, das ist viel lustiger!
- Reichen Sie ihm nicht immer die gleichen Portionen, denn sein Bedarf ist von seiner körperlichen Betätigung abhängig.
- Lassen Sie Ihr Kind sich selbst bedienen, damit es lernt, selbst ein Augenmaß für die bedarfseigenen Mengen zu entwickeln.
- Das Beispiel kommt von oben. Das Verhalten von Papa oder Mama bei Tisch gilt als Vorbild!

Eine eiserne
Hand in
Samthandschuhen

Auch wenn Ihr Kind durchaus das Recht hat, zu sagen, was es essen möchte, ist es trotzdem noch lange nicht der Herr bei Tisch.

Es sind immer noch Sie, die über die Mahlzeiten bestimmen...

Aber zwingen Sie Ihr Kind nicht! Ein Kind, das nicht isst, hat keinen Hunger (im Sinne von Essen, nicht von Lust). Moralpredigten wie „Wenn du deinen Teller nicht leer isst, darfst du nicht fernsehen“ sind absolut kontraproduktiv und machen das Essen zum Druckmittel. Befürworten Sie Mahlzeiten in der Familie, am Tisch und ohne Fernseher. Die Lebensmittelmengen können von Tag zu Tag unterschiedlich ausfallen.



© Olga Vasilkova - FOTOLIA



Das ist normal: Sie hängen von der körperlichen Betätigung des Kindes in den letzten 48 Stunden, von seinem Wachstum, das nicht immer linear verläuft, seinem Gemütszustand usw. ab. Sie werden sehen, bei der nächsten Mahlzeit isst Ihr Kind wieder mehr.

Achten Sie auf bestimmte Anzeichen

Ihr Kind verliert die Kontrolle über seine Ernährung, isst unentwegt oder heimlich? Hinter einem solchen Essverhalten können sich tief greifende emotionale Störungen verbergen. Schenken Sie Ihrem Kind etwas mehr Aufmerksamkeit und zögern Sie gegebenenfalls nicht, einen Psychologen oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen.

VIER MAHLZEITEN AM TAG



Sorgen Sie für ein Mindestmaß an Organisation bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans. Bringen Sie Ihrem Kind bei, seine Ernährung zu strukturieren. In seinem Alter braucht Ihr Kind 4 Mahlzeiten am Tag: Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsnack und Abendessen.

Brot: König des Frühstücks

Das Frühstück ist ganz wichtig, denn es beendet das Fasten der Nacht und ermöglicht, die Batterien wieder aufzuladen. Ein Kind, das mit leerem Magen in den Kindergarten oder die Schule geht, ist nicht in der richtigen Verfassung, geistige und körperliche Leistungen zu erbringen. Darüber hinaus fördert eine solche schlechte Angewohnheit die Gewichtszunahme. Es ist besser, wenn Sie Ihr Kind eine Viertelstunde früher wecken (und wenn es dafür abends früher ins Bett muss) und Sie sich die Zeit nehmen, sich mit ihm einzusetzen.

Das ideale Frühstück

- Vorzugsweise Brot mit etwas Fett oder Marmelade, eventuell leicht gesüßte Zerealien oder Müsli,
- ein Milchprodukt (Joghurt, Milch oder Käse),
- eine Frucht (am besten zum Beißen: Apfel, Birne, ...),
- ein Getränk (Milch, Wasser, Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz,...).

Muss mein Kind um 10 Uhr etwas essen?

Die Pause ist der ideale Zeitpunkt, Flüssigkeit aufzutanken. Geben Sie Ihrem Kind also etwas zu Trinken mit, am besten Wasser. Bedenken Sie jedoch, dass der 10-Uhr-Snack nicht so üppig wie eine Mahlzeit ausfallen, sondern eher das Frühstück ergänzen sollte, insofern dies recht früh

eingenommen wurde. Geben Sie Ihrem Kind regelmäßig ein Stück Obst oder ein Milchprodukt und achten Sie vor allem darauf, dass es ein vollständiges Frühstück zu sich nimmt, mit dem es den Vormittag ganz einfach bis zum Mittagessen überbrücken kann.

Zeit für einen Nachmittagsnack

Der Nachmittagsnack ist für Kinder wichtig, ist jedoch in Anlehnung an die anderen Mahlzeiten entsprechend anzupassen: ein Joghurt und eine Frucht, Grau- oder Vollkornbrot, ein Glas Milch,... sind besser als Feingebäck oder Chips.

Wichtig ist, dass ein Kind nach der Schule bis zum eigentlichen Abendessen wieder zu Kräften kommen kann. Es reagiert somit sogar auf ein Bedürfnis: Das Hungergefühl ist das Ergebnis des im Laufe des Nachmittags gesunkenen Blutzuckerspiegels.

Die Tatsache, regelmäßig einen Snack zu sich zu nehmen, ermöglicht, die Ernährung besser auszuwägen, indem die Fettzufuhr gesenkt und die Zufuhr an bestimmten wesentlichen Nährstoffen wie Kalzium optimiert wird. Die Liebhaber eines Nachmittagsnacks tendieren angeblich auch weniger zu einer Gewichtszunahme.

Sein Lieblingsnack?

Idealerweise sollte ein solcher Snack aus einem Getränk (leicht mineralhaltiges Wasser oder Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz), einem Milchprodukt (Vollmilch, Joghurt, einem leicht gezuckerten Milchdessert,...), einem Getreideprodukt (Butterbrot mit Butter, einem Plätzchen mit wenig Zucker, leicht gezuckerten Zerealien,...) und einer Frucht (ganz, als Kompott, in Stücken, Trockenobst,...) bestehen.

Falsche Freunde

Schokoriegel aus Milkschokolade, Plätzchen und Zerealien mit Milch liefern zwar Kalzium, sind jedoch kein Ersatz für Milchprodukte. Sie sind viel fettiger und süßer und somit nur in Maßen zu genießen.

Und bei den anderen Mahlzeiten?

Das Kind isst noch nicht genauso wie ein Erwachsener. In der Tat ist der Bedarf an Fetten (und an Kalorien) bis zum 6. Lebensjahr im Verhältnis größer als bei Erwachsenen. Es ist also auf eine optimale Fettzufuhr zu achten, indem Sie:

- eher Vollmilchprodukte oder mit essenziellen Fettsäuren angereicherte Produkte auswählen als entrahmte Milchprodukte (wie Magerjoghurt oder entrahmte Milch),
- zwischen verschiedenen Fetten wechseln: Öl (Raps-, Sonnenblumen-, Oliven-, Nussöl,...) und Butter.

Salz richtig dosieren...

Machen Sie Ihr Kind damit vertraut, salzarm zu essen: Es wird sich sehr schnell daran gewöhnen, zumal es von Geburt an salzarm isst...

Verwenden Sie Gewürze und Kräuter und verzichten Sie auf den

Salzstreuer auf dem Tisch. Vermeiden Sie möglichst salzreiche Wurstwaren, Fertiggerichte aus der Dose oder aus der Kühltheke, Chips oder Appetitanreger.

Die ideale warme Mahlzeit?

Das Mittag- oder Abendessen sollte mindestens ein Element nachstehender 7 Lebensmittelfamilien enthalten:

- Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Grieß, Reis,...), Kartoffeln oder Hülsenfrüchte (weiße Bohnen, Kichererbsen, Linsen,...),
- Gemüse,
- einmal am Tag Fleisch, Fisch oder ein Ei (nicht mehr!) bzw. einen gleichwertigen Fleischersatz (wie Quorn, Tofu, „Fleisch“ auf Sojabasis,...),
- Milch bzw. ein anderes Milchprodukt oder ein mit Kalzium angereichertes Sojamilchprodukt,
- eine Frucht,
- Wasser und nichts als Wasser,
- etwas Fett (Raps-, Nuss-, Olivenöl oder Butter).



IDEEN FÜR DEN SPEISEPLAN VON TOM, 4 JAHRE ALT

ZUM FRÜHSTÜCK

1 - 2 Scheiben Brot mit Butter, Quark, einen kleinen Frischkäse oder Kompott

In Maßen: Marmelade oder Honig, Schokolade oder Brotaufstrich

Eine Frucht oder ein Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz

1 Tasse Vollmilch

ZUM MITTAGESSEN

1 mittelgroße Kartoffel oder 4 Suppenlöffel Teigwaren oder Reis

3 - 4 Suppenlöffel Gemüse (z. B. Möhren, Erbsen, Bohnen, Tomaten im regelmäßig wechselnden Rhythmus)

50 g Fisch oder Fleisch

15 g Öl oder Butter

Zum Nachtisch: Obst oder Joghurt oder ein nur leicht gesüßtes Milchdessert

Wasser als Getränk

ALS NACHMITTAGSSNACK

1 Scheibe Brot mit Butter und eine Tasse Milch, Kompott (ungezuckert) oder eine Frucht

ZUM ABENDESSEN

1 Schälchen „hausgemachte“ Gemüsesuppe

Teigwaren + Butter oder Öl mit Gemüse

Oder ein Butterbrot mit Butter + Belag (30 g Käse oder 1 Ei)

1 Tasse Milch

Zum Nachtisch: Obst oder ein nur leicht gesüßtes Milchdessert

UND DEN GANZEN TAG LANG BELIEBIG VIEL WASSER



ICH GLAUBE, MEIN KIND IST ZU DICK...

Wenden Sie sich mit Ihrem Kind an einen Fachmann (Kinderarzt, Dienst für Kind und Familie, Ernährungsberater,...), damit die Entwicklung seines Wachstums beobachtet und gleichzeitig schlechte Essgewohnheiten erkannt werden. Ihr Arzt und/oder Ernährungsberater wird dafür sorgen, dass der Begriff Essrhythmus wieder einen Sinn bekommt und dass in den richtigen Mengen und unter Berücksichtigung der Nährwerte der einzelnen Lebensmittel täglich wieder vier regelmäßige Mahlzeiten eingeführt werden.

Es leben Aktivspiele!

Im Allgemeinen stellt schon die Gewichtsstabilisierung an sich einen großen Erfolg dar, denn durch ein beschleunigtes Wachstum sollte das Kind sein Normalgewicht wiedererlangen. Spornen Sie Ihr Kind zu einem aktiveren Leben an, d. h. sich mehr zu bewegen (nehmen Sie dabei das Spielen als Vorwand), täglich mindestens eine halbe Stunde.

Wie?

Begleiten Sie Ihr Kind zu Fuß zur Schule bzw. veranlassen Sie es dazu, insofern es alt genug ist, den Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Gehen Sie als Beispiel voran: Steigen Sie Treppen und seien auch Sie im Alltag aktiver, damit es Gefallen daran findet.

Gewöhnen Sie Ihr Kind an Aktivitäten an der frischen Luft: Fahrradfahren, Spielplatz, Gartenarbeiten, Inlinerfahren, Ballspiele, Spaziergänge mit dem Hund,... und betreiben Sie mehr körperliche Betätigung innerhalb der Familie (Radtouren, Spaziergänge im Wald,...).

Und zögern Sie nicht, Ihr Kind zu einer alters- und interessengerechten sportlichen Aktivität anzumelden (Schwimmen, Fußball, Tennisspielen, Tanzen, Gymnastik usw.).

ZWISCHEN DEM 7. UND 12. LEBENSJAHR: AUCH DU SOLLST FREUDE AM LEBEN HABEN !

Dein Körper benötigt eine ausgewogene Ernährung zum Wachsen und Erwachsenwerden. Du wirst größer und möchtest wissen, was du brauchst, um endlich einen Erwachsenenkörper zu erlangen... Nun, zum Wachsen musst du essen.

Du bist, was Du isst

Deine Ernährung beeinflusst in erheblichem Maße dein Gewicht, aber auch deine Fähigkeit, dich zu bewegen, dich zu konzentrieren, ja sogar deine Laune!

Du frühstückst nicht, weil du keine Zeit zum Essen hast, du etwas Anderes zu tun oder keinen Hunger hast? Das ist kein guter Plan für deine Fitness! Stehe morgens etwas früher auf, decke am Vorabend den Frühstückstisch oder frühstücke kurz, bevor du losgehst. Wichtig ist, dass du nicht mit leerem Magen in die Schule gehst! Nimm dir Zeit zum Essen, denn dein Körper braucht Nahrung, um fit zu sein, damit du dich in der Schule konzentrieren und du mit Freunden spielen kannst,... und natürlich zum Wachsen! Dein Ziel: 4 Mahlzeiten am Tag und dabei nie den Nachmittagssnack vergessen!

Das Spiel der 7 Familien

Auch wenn dein Bedarf von deinem Alter, deinem Körper und deiner körperlichen Betätigung abhängt, braucht der „Motor“, der dich antreibt, immer den gleichen Kraftstoff. Im Klartext heißt das, dass du jedes Mal, wenn du isst, deine Mahlzeiten aus

folgenden Lebensmittelfamilien beziehen solltest :

- **Wasser:** das einzig wirklich unabdingbare Getränk.
- **Stärkehaltige Nahrungsmittel :** Brot, Kartoffeln, Getreideprodukte (Teigwaren, Reis, Kuskus,...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen,...), deine Energiequelle schlechthin!
- **Obst und Gemüse :** unter anderem Ballaststoffquelle für deine Verdauung und deinen Appetit und Träger wertvoller Vitamine und Mineralien für deine Fitness.
- **Fisch, Fleisch, Geflügel und Eier :** liefern Eiweiße, Vitamine (B6, B12,...) und Eisen, die du zum Wachsen benötigst.

- **Milchprodukte** : unabdingbar für einen starken Knochenaufbau dank ihres hohen Kalziumgehalts.
- **Fette** : Pflanzenöle (Nuss-, Soja-, Rapsöl, ...), Butter liefern Energie und essenzielle Fettsäuren, die die Neuronen auf Trab halten.
- **„Gelegenheitssnacks“** : sind nicht wirklich notwendig, machen aber ab und zu Spaß. Und denke an deine Zähne, denn Schokolade, Plätzchen, Limonade, Gebäck enthalten sehr viel Zucker.

Wirf' doch mal einen Blick auf Seite 6, um dir die Lebensmittelfamilien besser zu verinnerlichen!



Damit du eine Vorstellung bekommst

Vergiss bitte nicht die richtigen Portionen: Wenn du dein Menü zusammenstellst, sollte die Menge Fleisch oder Fisch (mehrmals pro Woche) kleiner als die von Gemüse und stärkehaltigen Nahrungsmitteln sein. Und deine Gemüseportion sollte vorzugsweise genauso groß, wenn nicht sogar größer als die stärkehaltigen Nahrungsmittel ausfallen.

Du magst kein Gemüse...

Hast du es denn überhaupt schon einmal richtig probiert? Zögere nicht und versuche dein Glück! Du könntest ganz schön erstaunliche und schmackhafte Entdeckungen machen. Nachstehend einige Ideen, damit du genug davon isst. Es hängt allein von dir ab...

- Probiere alle Gemüsesorten: Gemüse schätzen lernen ist ein bisschen wie Fahrradfahren lernen...
- Mische Gemüse einfach mit Lebensmitteln, die du magst: Püree, Käse, etwas Sahne, Brot.
- Du magst keinen Salat auf deinem Sandwich mittags? Hast du es schon einmal mit Möhren, Kirschtomaten, Gurken oder Bananen- und Ananasscheiben oder Apfelstücken versucht?
- Probier' einfach verschiedene Zubereitungen aus: Suppen, Salate, Eintopf, ... irgendeine wird dir schon zusagen!

Bewege dich, dosiere und Sorge für Abwechslung

Du hast sicher schon verstanden: es wäre dumm, dich davon überzeugen zu wollen, dass gezuckerte Frühstückszerealien, Frühstücksecke, Croissants, Schokolade, Sodawasser, Bonbons, Chips, Fritten, Hamburger schlecht für deine

Gesundheit sind.

In Maßen und nur ab und zu, kannst du sie beruhigt essen und dir eine Freude damit machen, solange deine restliche Ernährung ausgewogen bleibt.

Entwickle bestimmte Reflexe :

- Trinke vorzugsweise Wasser, weil süße Getränke viel Zucker enthalten, was zu Karies führen kann.
- Bevorzuge zum Nachtisch Obst, zuckerarme Joghurts und schränke deinen Konsum an Gebäck, Plätzchen, Eis, Schokoriegeln usw. ein.
- Ziehe zum Frühstück Brot - vorzugsweise Grau- oder Vollkornbrot -, eventuell ballaststoffreiche, wenig gezuckerte Frühstückszerealien vor (bitte deine Mutter oder deinen Vater, die richtigen auszusuchen), bevor du auf Croissants und süße Brötchen zurückgreifst, die du dir zum Beispiel sonntags gönnen kannst.
- Salze deine Mahlzeiten nicht nach.
- Iss bei Tisch und nicht vor dem Fernseher oder der Spielkonsole..

Und wie sieht's mit Sport aus?

Um dich in deinem Körper und im Kopf wohl zu fühlen, brauchst du Bewegung. Versuche, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule zu gehen bzw. zu fahren. Wie wäre es mit Schwimmen, Inlinerfahren - oder bitte deine Eltern, dich in einem Sportverein anzumelden. Da kannst du dich am besten verausgaben, dir Muskeln antrainieren, deine Knochen stärken, dich selbst übertreffen, Spaß haben,... und neue Freundschaften schließen.

Ein kleines Gewichtsproblem?

Auf gar keinen Fall darfst du dich dafür schämen! Beschließe nicht selbst, eine Diät zu machen. Ideal ist es, wenn du deinen Vater oder deine Mutter bittest, dich zu einem Arzt und/oder Ernährungsberater zu begleiten. Mach' dir keine Sorgen, du wirst keine strenge Diät einhalten müssen: Durch eine Umstellung deiner Ernährung und durch mehr Bewegung wirst du auf ganz natürliche Art und Weise abnehmen, zumal du ja noch wächst... Sich gut ernähren, sich körperlich betätigen, so schlecht hört sich das Programm, das du so befürchtet hast, doch gar nicht an, oder?

