

# Gesund und lecker!

## Gesunde Kinderernährung

Ernährung bei Kindern ist ein viel diskutiertes Thema. Jeder scheint eine andere Meinung dazu zu haben was gesunde Ernährung ausmacht. Auch die Fülle von Büchern, Ratgebern und Foren zum Thema sind offenbar wenig hilfreich. Was ist gesunde Kinderernährung? Diese Frage stellen sich Eltern genauso wie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Die perfekte Lösung gibt es nicht – schließlich ist kein Kind gleich. Wir zeigen Ihnen aber einige Grundregeln gesunder Ernährung, die Sie in Ihrem Alltag einsetzen können.



Foto I © anaumenko, stock.adobe.com

### Eine gute Orientierung bietet die Ernährungspyramide:

Die „aid-Ernährungspyramide“ zeigt anschaulich, wie eine ausgewogene gesunde Ernährung aussieht. Jedes Kästchen stellt dabei eine Portion dar. Die Farben zeigen, ob man die Lebensmittel reichlich (grün), mäßig (gelb) oder doch eher sparsam (rot) zu sich nehmen sollte. Mehr zur Ernährungspyramide finden Sie beim [Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](#). Besonders praktisch: mit den Farben und Symbolen ist die Pyramide auch schon für Kinder sehr gut verständlich.

### Eine Portion entspricht einer Hand voll

Wer braucht schon eine Waage, wenn man das beste Messinstrument immer dabei hat? In der Ernährungspyramide entspricht eine Portion einer Hand voll. Besonders praktisch: Die Hand wächst mit dem Alter genauso wie der Nahrungsbedarf, deshalb eignet sich das Maß sowohl für Ihre Kinder als auch für Sie selbst. Sie können zum Mittagessen also zum Beispiel zwei Hände voll Gemüse mit einer Hand voll Kartoffeln



Foto II © PernilleQvist, stock.adobe.com

und einer Hand Kräuterquark servieren. Die entsprechenden Portionen lassen sich dann einfach auf Ihrer Ernährungspyramide abhaken.

## Kein Tabu: Süßes und Fettiges

Ihr Kind sollte einen maßvollen Umgang mit Süßigkeiten und weniger gesundem Essen lernen. Genau eine Portion am Tag ist in der Ernährungspyramide hierfür vorgesehen. Verbote sind häufig wenig zielführend, da von den „verbotenen“ Lebensmitteln dann besonders viel gegessen wird, sobald sich eine Gelegenheit bietet (zum Beispiel an Kindergeburtstagen).

*Tip:* Mit Essen sollte niemals belohnt oder bestraft werden. Die Kinder erlernen so kein gutes Verhältnis zu Nahrung und „belohnen“ sich auch später noch mit Schokoriegeln und Co – gesund ist das wirklich nicht. Belohnen Sie Ihr Kind doch lieber dadurch, dass sie in Ihrer gemeinsamen Zeit schöne Dinge machen, wie zum Beispiel zusammen kochen oder kleine Ausflüge unternehmen.

## Die Familie als gesundes Vorbild

Bei Kindern und Jugendlichen hat die Familie noch einen großen Einfluss und prägt die Ernährungsgewohnheiten. Nehmen Sie Ihre Rolle als gesundes Vorbild ernst!

Wenn Sie die folgenden Anregungen berücksichtigen, können Sie zu gesunden Essgewohnheiten in Ihrer Familie beitragen (nach Benton 2004):

- **Gute Stimmung:** Die Mahlzeiten sollten in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden. Motivieren Sie Ihr Kind, reden Sie ihm gut zu und schenken Sie ihm Aufmerksamkeit beim Essen von gesunden und neuen Lebensmitteln. Lassen Sie den Fernseher aus und nutzen Sie die gemeinsame Zeit für ein Gespräch über den Tag.
- **Vorbilder:** Geschwister und Eltern sind Vorbilder beim Essen und können zum Ausprobieren neuer Lebensmittel anregen.
- **Vielfältiges Angebot:** Bieten Sie regelmäßig frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte an, so dass sich die Kinder an die natürliche Geschmacksvielfalt gewöhnen können.
- **Geduld und nochmal Geduld:** Neue Lebensmittel müssen nicht gleich beim ersten Probieren schmecken. Motivieren Sie Ihr Kind, mehrfach zu probieren. Das kann dazu führen, dass das Neue nicht mehr abgelehnt und bald vielleicht sogar gemocht wird. Manchmal reicht es aus, das Neue auf eine andere Weise zuzubereiten, zum Beispiel als Happen oder mit einem Dipp.
- **Keine Belohnung:** Süßes und fettiges Essen sollten Sie nicht als Belohnung einsetzen.
- **Keine Verbote:** Verbieten Sie ungesunde Lebensmittel nicht, denn ein Verbot führt dazu, dass diese Lebensmittel umso interessanter werden.

- **Kein Zwang:** Zwingen Sie Ihr Kind nicht, bestimmte Lebensmittel zu essen, wie zum Beispiel Gemüse. Überlegen Sie gemeinsam, wie das Kind seinen Vitaminbedarf erfüllen kann (vielleicht mag es lieber Rohkost als gekochtes Gemüse, vielleicht frische Kräuter im Quark).
- **Selbst entscheiden:** Fordern Sie Ihr Kind nicht auf, immer den Teller leer essen zu müssen. Wie viel Kinder essen, sollten sie selbst entscheiden dürfen. Es ist wichtig, dass die Kinder frühzeitig lernen ihr Hunger- und Sättigungsgefühl selbst richtig einzuschätzen.
- **Mitmachen macht Spaß und Appetit:** Beteiligen Sie Ihr Kind an der Vorbereitung und an der Zubereitung der Speisen. Züchten Sie gemeinsam Gemüse oder Kräuter. Kresse zum Beispiel lässt sich sehr einfach und schnell anbauen und schmeckt auf dem Käsebrot ausgezeichnet.

## Mit guten Rezepten Neues ausprobieren!

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr [Bewegung](#) hat in Kooperation mit der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#) e. V. (DGE) das Logo „[Empfohlen von IN FORM](#)“ entwickelt. Rezepte, die zur Zubereitung von Mahlzeiten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung besonders geeignet sind, dürfen das Logo tragen. Dafür ist Folgendes entscheidend: Wie ist das Gericht zubereitet? Wie viel Fett und Kalorien stecken drin? Welche Zutaten wurden verwendet?

Genuss und Geschmack sind ebenfalls wichtig: Die [DGE](#) prüft nur beliebte Rezepte, die eine gute Bewertung erhalten haben. Somit ist sichergestellt, dass die Gerichte auch wirklich schmecken.

## Partner-Kochseiten von IN FORM:

- CHEFKOCH.de: [Seite besuchen](#)
- EAT SMARTER: [Seite besuchen](#)
- eathealthy: [Seite besuchen](#)
- 5 am Tag: [Seite besuchen](#)

## Quellen:

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (2018). Die Ernährungspyramide: Eine für alle: Ampel, Bausteine und Handmaß. Abgerufen von <https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html> [19.04.2019].

Benton, D. (2004). Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity*, 28(7), S. 858–869.  
<https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802532>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2018). Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Abgerufen von <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/> [19.04.2019].