

Gesunde Ernährung für Kinder und Eltern



Kochen mit Kindern

Kinder werden von den Geräuschen und Düften aus der Küche magisch angezogen und fühlen sich in dieser gemütlichen Atmosphäre sehr wohl. Also, warum sie nicht beim Backen, Braten und Kochen helfen lassen? Denn beim Zubereiten von Mahlzeiten lernen die Kinder nicht nur Nützliches für ihr Leben, sondern auch der Familienzusammenhalt und die Teamfähigkeit werden gestärkt.

Natürlich muss auf die Sicherheit geachtet werden. Scharfe Messer, heißes Wasser und Co können in ungeübten Händen für mehr Schaden als Freude sorgen. Jedoch sollte man seinen Kindern auch etwas zutrauen, denn wenn sie nichts machen dürfen, kratzt das am Selbstwertgefühl und auch die Selbstständigkeit wird nicht gefördert. Deswegen kann man den Kleinen einige Aufgaben zuteilen, die bestimmt mit Freude erfüllt werden.



Kleine Kinder holen zum Beispiel gerne Dinge, suchen oder ordnen. Älterer Nachwuchs kann Lebensmittel schneiden oder den Tisch decken. Besonderen Spaß macht auch das Abschmecken. Dabei fühlen sich die Kleinen wichtig und gebraucht, da sie entscheiden dürfen, wie das Essen schmeckt. Besonders kreativ werden sie beim Backen. Es macht riesigen Spaß den Teig zu formen oder Plätzchen hübsch zu verzieren.

Beim Kochen lernen die Kinder unter anderem auch den richtigen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Sie werden mit anderen Kulturen vertraut und erhalten ein gewisses „kulinarisches Vokabular“. Grundschüler können auch ihre Lesefertigkeit verbessern, wenn sie die Rezepte vorlesen. Zudem vermittelt das Befolgen von Rezepten mathematisches Verständnis und Augenmaß.

Wenn Kinder schon frühzeitig mit ihren Eltern Speisen zubereiten, werden sie wahrscheinlich auch später Freude daran haben. Es ist auch wichtig frisch zu kochen, denn auf Fertiggerichte kann man verzichten. Frisch kochen ist nicht nur gesünder, sondern auch günstiger und leckerer. Falls Kinder an Übergewicht leiden kann das gemeinsame Kochen ebenfalls eine große Hilfe sein, denn so wird ein Gespür für gesunde Ernährung vermittelt. Wenn ein Rezept mal nicht ganz klappt, heißt es nicht verzagen, sondern beim nächsten Mal einfach noch einmal versuchen. Dann wird es sicher besser. Die Kinder sind ja noch ungeübt und nehmen deshalb gerne Tipps an.



**„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“**

Dieses Zitat von Winston Churchill, einem englischen Politiker, beschreibt sehr gut, dass sich viele Menschen kaum Gedanken darüber machen, welche Lebensmittel sie zu sich nehmen. Sie essen, was ihnen schmeckt und das meist nicht in einem ausgewogenen Verhältnis, sondern in Massen. Erschreckende Zahlen besagen, dass 60 % aller Deutschen zu wenig Obst, und sogar 90 % zu wenig Gemüse essen. Jeder Zweite hierzulande ist zu dick. Dabei ist gesunde und ausgewogene Ernährung doch so wichtig für den menschlichen Organismus.

Eine gesunde Lebensweise erhält unsere Gesundheit, beugt verschiedensten Krankheiten vor – sogar Krebs. Jedoch gehört auch immer das richtige Maß an Bewegung dazu.

Um sich gesund zu ernähren und fit zu bleiben, helfen schon diese einfachen Tipps (Angaben gelten für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren):

1. Vielseitig essen

Um ausreichend Energie zu haben, braucht der Körper Nährstoffe, die in den verschiedensten Lebensmitteln enthalten sind. Die Ernährung sollte also abwechslungsreich sein, was nicht heißt, dass beispielsweise voll und ganz auf Süßes, Fettiges oder Salziges verzichtet werden muss. Wichtig ist nur, dass man alle Lebensmittel richtig kombiniert und die richtige Auswahl und Menge findet.

2. Fettreduziert genießen

Fett ist eine wichtige Energiequelle und der Körper benötigt es, um seine vitalen Funktionen auszuführen. Wenn wir aber zu viel davon verzehren, kann das schnell zu Übergewicht führen. Zu beachten ist auch, dass pflanzliche Fette (Olivenöl oder Rapsöl) wesentlich gesünder sind als die Fette aus Fleisch oder Wurst. Kinder sollten pro Tag nicht mehr als 30 g verzehren.

3. Zucker- und Salzkonsum verringern

Zuckerreiche Lebensmittel und Getränke sind vor allem bei Kindern sehr beliebt, doch Zucker enthält kaum Nährstoffe, macht deshalb nicht satt und begünstigt Kariesbildung. Salz dagegen belastet die Nieren und erhöht den Blutdruck und das Darmkrebsrisiko. Deshalb ist es wichtig, eine Übermenge an Salz und Zucker zu vermeiden.

4. Ausreichend Flüssigkeit

Für eine gute Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen, sollten Kinder mindestens 900 ml Flüssigkeit am Tag trinken, um das Blut möglichst flüssig zu halten. So kann es ungehindert zirkulieren und alle wichtigen Stoffe transportieren. Stilles Mineralwasser und ungesüßter Tee sind dafür am geeignetsten. Säfte sollten mit Wasser (im Verhältnis 1:2) verdünnt werden.

5. Obst und Gemüse

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören außerdem eine ausreichende Menge an Obst und Gemüse. Am Tag sollten fünf handgroße Portionen dieser Lebensmittel verzehrt werden. Das sind ungefähr 220 g. Obst und Gemüse enthalten viel Flüssigkeit und zahlreiche Vitamine. Obst schmeckt auch besonders in Joghurt oder mit Müsli sehr gut.

6. Frühstück

Das Frühstück gilt nicht ohne Grund als die wichtigste Mahlzeit am Tag. Nach dem Schlafen benötigt der Körper wieder Kraft, um gut auf den Tag vorbereitet zu sein. Bei einem gesunden Frühstück sollten Milchprodukte (ca. 130-160 g bzw. ml), Obst und Gemüse (ca. 50 g), Vollkornprodukte oder Müsli (ca. 60-70 g) und ausreichend Flüssigkeit (ca. 150 ml) nicht fehlen. Für Kinder ist auch ein zweites Frühstück in der Schule sehr wichtig, bei dem aber auf Naschereien verzichtet werden sollte. Ein Schokoriegel kann zum Beispiel durch Apfelstücke ersetzt werden.

7. Regelmäßig und in kleinen Portionen essen

Forscher haben herausgefunden, dass es sinnvoll ist, statt der drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag und Abendessen, besser fünf kleinere Portionen über den Tag verteilt zu essen. So verspürt man zum Beispiel seltener Heißhunger und ist leistungsfähiger. Zudem ist unser Magen dehnbar. Wer seltener, aber dafür mehr Lebensmittel auf einmal zu sich nimmt, vergrößert ihn und das Sättigungsgefühl setzt später ein. Dadurch können sich auch die überschüssigen Fettpolster, die als Vorrat gespeichert werden, nicht abbauen.

8. Frische Produkte

Fertigprodukte enthalten oft unnötig viele ungesunde Stoffe wie Farbstoffe, Zucker, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe. Deshalb sollte täglich möglichst mit frischen Zutaten gekocht werden. Das Essen ist nicht nur gesünder als Tiefkühlware oder Lebensmittel von Fast-Food-Ketten, sondern man kennt auch die Inhaltsstoffe genauer und kann seine Ernährung besser überwachen.

9. Eiweißhaltige Nahrung

Auch Eiweiße (Proteine) sind für den Körper von großer Bedeutung. Besonders eiweißhaltige Produkte sind zum Beispiel Hähnchenfleisch mit 23 g, Erbsen mit 20 g, Seelachs mit 19 g oder Nudeln mit 12 g Eiweiß je 100 g dieser Lebensmittel. Auch Eier sind sehr proteinhaltig, allerdings liegt der Bedarf bei Sieben- bis Neunjährigen bei nur zwei Stück pro Woche

10. Sport

Bewegung hält gesund, macht schlanker und baut Stress ab. Wer fit ist, strahlt außerdem Lebensfreude und Selbstbewusstsein aus. Das Training in der Gruppe macht vor allem Kindern großen Spaß und motiviert. Besonders bei Übergewicht geeignete Sportarten sind beispielsweise Schwimmen, Nordic Walking, Aerobic oder Fahrradfahren.