



Gesund aufwachsen: Kinderernährung

ikk gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder besonders wichtig. Stellen Sie sich einmal bildlich vor, wie viel ein Kind von Geburt an wächst und wie viel Körpersubstanz es dabei aufbauen muss! Nur ein gut ernährtes Kind kann sich optimal entwickeln und gesund heranwachsen. Heute wissen wir, dass sich auch das Körpergewicht im Kindesalter auf die Gesundheit im späteren Leben auswirkt.

Ess- und Trinkgewohnheiten werden in der Familie früh geprägt. Kinder schauen sich das Essverhalten vor allem von den Eltern und Geschwistern ab. Gleichzeitig merken Kinder früh, dass sie mit ihrem Essverhalten bestimmte Reaktionen bei den Eltern hervorrufen. So mancher Konflikt dreht sich um das Essen.

Doch das liegt nicht nur an den Kindern. Eltern nutzen manchmal die gemeinsame Mahlzeit, um z. B. über eine schlechte Note in Mathe oder das unaufgeräumte Zimmer zu diskutieren. Das verdirbt genauso die Atmosphäre wie ein Zeitung lesender Vater, Zeitdruck oder ein „nebenbei“ laufender Fernseher.

Ernährungserziehung ist eine verantwortungsvolle und vielschichtige Aufgabe, bei der Eltern auch ihr eigenes Verhalten im Auge behalten sollten. Mit diesem Faltpapier geben wir Tipps und fassen die wichtigsten Fakten der Ernährung von Kindergarten- und Schulkindern für Sie zusammen.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



5. Auflage
Stand: 1. Januar 2018 · GK100155
© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH
www.presto-gk.de

Was macht ausgewogene Ernährung aus?

Ausgewogen mit allen Nährstoffen, unkompliziert in der Zubereitung, schmackhaft und abwechslungsreich – so sollte gesunde Ernährung sein. Das Deutsche Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) hat hierzu Empfehlungen erstellt:

■ Kalorienfreie und -arme Getränke

Schon bei einem leichten Flüssigkeitsmangel sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit. Für 4- bis 12-jährige Kinder sind täglich 0,8 bis 1 Liter Getränke notwendig. Wenn viel geschwitzt wird – wie an heißen Tagen, bei Sport, Spiel oder Fieber – kann sich diese Menge durchaus verdoppeln.

Die besten Durstlöcher

Ideal	Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, Fruchtsaftschorlen aus einem Teil Fruchtsaft und zwei Teilen Wasser
In Maßen geeignet	Frucht- und Gemüsesäfte mit 100 % Fruchtgehalt (max. ein Glas pro Tag)
Ungünstig	Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Nektar, Milch und Milchmixgetränke ¹ , koffeinhaltiger Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Colagetränke, Eistee, alkoholische Getränke, süßstoffhaltige Getränke ² , Bubble Tea ³

¹ Milch zählt nicht zu den Wasserlieferanten, da sie den Körper in erster Linie mit Nährstoffen versorgt.

² Süßstoffhaltige Getränke sind nicht empfehlenswert, weil Kinder leicht die erlaubten Höchstmengen überschreiten können.

³ Ein großer Becher enthält bis zu 30 Stück Würfelzucker, Erstickengefahr droht.

■ Getreideerzeugnisse und Kartoffeln

Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln und andere Getreideerzeugnisse liefern Energie und wichtige Baustoffe für den Körper. Sie sollten möglichst in jeder Mahlzeit vorkommen. Besonders Vollkornprodukte enthalten ein Vielfaches mehr an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen als ihre „weißen“ Verwandten. So enthält beispielsweise Weizenvollkornbrot fast viermal so viel Magnesium wie Weißbrot.

Kartoffeln kommen am besten als Salz- oder Pellkartoffeln auf den Tisch. Pommes frites, Reibekuchen, Bratkartoffeln oder Chips sind dagegen Dickmacher und sollten nicht allzu häufig auf dem Speiseplan stehen.

Kein geeignetes Frühstück sind gezuckerte Flakes, Pops und Kugeln mit Schokolade oder Honig. Denn sie gehören zu den Süßigkeiten und sollten nur selten gegessen werden.

■ Obst und Gemüse

Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind ideal. Eine Portion kann durch ein Glas (0,2 Liter) Gemüse- oder Obstsaft ersetzt werden.

■ Milch und Milchprodukte

Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark und Käse liefern wertvolles Eiweiß und reichlich Kalzium – ein wichtiger Baustoff für Knochen und Zähne. Kinder brauchen täglich etwa drei Portionen Milch oder Milchprodukte.

Kalziumbedarf

So deckt ein 7- bis 9-jähriges Kind seinen täglichen Kalziumbedarf von 900 mg:

- 1 Glas Milch (250 ml) +
- 1 Becher Joghurt (150 g) +
- 2 Scheiben Schnittkäse (je 30 g)

■ Mäßig Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

Jeden Tag Würstchen, Leberwurst oder Schnitzel – das ist nicht nur bei Kindern beliebt. Doch gerade hier ist weniger mehr:

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitaminen. Empfehlenswert sind fettarmes Fleisch und magere Wurstwaren.

Fisch zählt bei vielen Kindern nicht zu den Lieblingsspeisen. Dabei enthält er reichlich Eiweiß, Jod und hochwertiges Fett. Einmal pro Woche sollte er auf dem Speiseplan stehen. Verstecken Sie ihn in Aufläufen oder im Eintopf. Die beliebten Fischstäbchen enthalten viel Panade, die sich beim Braten oder Frittieren mit Fett vollsaugt. Eine gute Alternative sind Fischstäbchen aus dem Backofen ohne weitere Fettzugabe.

Eier liefern besonders die Vitamine A und D. Zwei bis drei Eier in der Woche sind dabei das richtige Maß, dazu zählen aber auch die verarbeiteten (in Kuchen oder Omelett).

■ Sparsam Fette, Snacks und Süßes

Süße, salzige und fettreiche Lebensmittel sollten nur in kleinen Mengen und mit Bedacht ausgewählt werden. Kinder sollten Butter und Margarine sparsam verwenden, denn sie enthalten 80 Prozent Fett. Achten Sie bei Margarine auf das Etikett: Ohne gehärtete Fette und reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist die beste Wahl.

Gemeinsam essen hält gesund und macht Spaß

Kinder lieben Rituale. Feste Abläufe geben ihnen Halt, Kontinuität und Sicherheit im Alltag. Eine prägende Rolle spielt die gemeinsame Mahlzeit. Essen Sie daher mindestens einmal am Tag zusammen mit der gesamten Familie, idealerweise etwa zur selben Uhrzeit. Das strukturiert den Tag. Wenn alle am Tisch sitzen und zur Ruhe gekommen sind, beginnt die Mahlzeit. Ein Gebet, ein Lied oder ein Tischspruch signalisieren Anfang und Ende. Spielzeug, Fernsehen, Zeitung, MP3-Player oder Handy haben jetzt am Tisch nichts zu suchen. Studien haben gezeigt, dass Kinder dann sogar zu weniger Übergewicht neigen.

Essen im Stehen, Gehen oder das Hampeln auf dem Stuhl bringen Unruhe. Jeder bleibt am Platz sitzen und konzentriert sich auf sein Essen. Über Erlebtes und Schönes zu sprechen, ist erlaubt. Ernsthafte Gespräche, Diskussionen und Streitigkeiten verschieben Sie jedoch besser auf einen späteren Zeitpunkt. Vermeiden Sie Machtkämpfe am Tisch, Kinder haben ein feines Gespür dafür, wie wichtig den Eltern das Essen ist!

Vorteile einer gemeinsamen Mahlzeit

- *Ernährungsverhalten wird geprägt*
- *Schlechte Esser bekommen Appetit, gute Esser können gebremst werden*
- *Unkontrolliertes Essen zwischendurch („snacking“) wird vermieden*
- *Soziale Kontakte werden gepflegt*

Wie oft am Tag essen?

Fünf Mahlzeiten sollten es über den Tag verteilt sein:

- ein erstes Frühstück zu Hause,
- ein Pausenfrühstück im Kindergarten oder in der Schule,
- eine warme Mahlzeit täglich (mittags oder abends),
- nachmittags eine kleine Zwischenmahlzeit und
- eine Brotmahlzeit abends (oder mittags).

Wenn Ihr Kind am frühen Morgen nicht viel essen mag, reicht zunächst ein kleines erstes Frühstück, zum Beispiel eine Tasse Milch und eine Scheibe (Vollkorn-)Toast oder etwas Obst. Das zweite Frühstück sollte dann aber entsprechend größer ausfallen. Siehe auch „Das Beste zum Tagesstart“ (Seite 7).

Zu jedem Essen gehört außerdem ein Getränk. Kinder sollten auch immer wieder zwischen den Mahlzeiten etwas trinken!

Der richtige Umgang mit Süßigkeiten

Kinder dürfen naschen! Mehr als eine Handvoll pro Tag sollte es aber nicht sein, gerne auch weniger. Statt Süßigkeiten zu verbieten, sollten Kinder von klein auf lernen, richtig damit umzugehen:

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind eine feste Zeit zum Naschen, z. B. nach dem Mittagessen oder am Nachmittag. Zähneputzen nicht vergessen!
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in Ruhe (d. h. im Sitzen) und in angenehmer Atmosphäre nascht – am besten in Gesellschaft; dann machen auch kleine Portionen zufrieden.
- Für jüngere Kinder kann eine „Naschbox“ sinnvoll sein, aus der sie sich in einem verabredeten Zeitraum eine bestimmte Menge herausnehmen dürfen.
- Ältere Kinder dagegen sollten selbst lernen, sich die Süßigkeiten richtig einzuteilen.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht unbewusst und nebenbei (z. B. vor dem Fernseher) nascht. Genauso wichtig: Tun Sie es selbst nicht!
- Kontraproduktiv sind Sätze wie: „Erst das Gemüse aufessen, dann gibt es etwas Süßes“, weil dann die Süßigkeiten erst recht interessant werden.

Wichtig

- *Süßes und Snacks sollten für 4- bis 12-jährige Kinder nicht mehr als 140 bis 220 kcal täglich ausmachen.*

Das Beste zum Tagesstart

Hektik und Stress am Morgen – in vielen Familien bleibt da das Frühstück auf der Strecke. Leistungs- und Konzentrationsschwäche sowie Müdigkeit sind die Folgen. Eine ausgewogene Mor-

genmahlzeit ist notwendig, um die über Nacht geleerten Energiespeicher wieder zu füllen. Wer dennoch morgens keinen Bissen herunterbekommt, trinkt ein Glas Milch, Kakao oder Fruchtsaft und langt beim Pausenfrühstück ordentlich zu. Das gehört auch dann dazu, wenn das Kind zu Hause bereits üppig gefrühstückt hat. Ein gesunder Pausensnack liefert Energie für die zweite Vormittagshälfte.

Ein gesundes Frühstück sowie ein Pausensnack bestehen jeweils aus den vier folgenden Bestandteilen:

- einem Getreideprodukt, z. B. Vollkornbrot, Vollkornknäcke-
brot, Haferflocken oder Flockenmüsli ohne Zuckerzusatz,
- Milch oder einem Milchprodukt wie Joghurt oder Käse,
- frischem Obst und Gemüse wie Äpfel oder Gurke,
- einem kalorienfreien bzw. -armen Getränk als Durst-
löscher, z. B. Leitungs-/Mineralwasser, Saftschorlen,
Kräuter-/Früchtetee.

Pausenfrühstück – mitnehmen oder kaufen?

Studien haben gezeigt: Von den Schülern, die sich in der Schule etwas kaufen, greifen zwei Drittel zu Süßigkeiten, Kuchen oder Fastfood, nur ein Drittel entscheidet sich für ein gesundes Pausenbrot. Wer seine Brotbox zu Hause bestückt, hat in der Hand, was hineinkommt. Achten Sie auf Vorlieben und Abneigungen Ihres Kindes, damit das Pausenbrot nicht im Mülleimer landet. Machen Sie ihm jedoch klar, welche Bestandteile eines Frühstücks wichtig sind und warum. Mit einer kleinen Überraschung in der Box – wie Nüsse, Trockenobst, Vollkornkekse – macht das Auspacken mehr Spaß.

Nicht in den Ranzen gehören: Schokoriegel, Milch- und Fruchtschnitten, Nuss-Nougat-Creme, Joghurt- und Quarkspeisen mit Schokostreusel etc., gezuckerte Müslis und Frühstücksflocken etc., fette Wurstwaren, stark gesüßte Getränke wie Eistee, Fruchtsaftgetränke, Limonaden.

Ist mein Kind zu dick bzw. zu dünn?

Der Körper von Kindern verändert sich während des Wachstums immer wieder: Pummelige Phasen werden nach Wachstumsschüben von schlanken Phasen abgelöst oder umgekehrt. Deshalb ist es für Eltern gar nicht immer so einfach einzuschätzen, ob Kinder normal-, unter- oder übergewichtig sind. Ob Kinder eher pummelig oder dünn erscheinen, hängt auch von der Veranlagung ab. Zeigen sich deutliche Fettpolster und Speckröllchen an Bauch, Hüfte, Brust und Nacken, sind das Anzeichen für Übergewicht. Treten Beckenknochen oder Rippen stark hervor, deutet das auf Untergewicht hin.

Unser Tipp

- *Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, wenn Sie über das Gewicht oder den Körperbau Ihres Kindes besorgt sind!*

Nicht auf die leichte Schulter nehmen

„Das ist nicht schlimm, das wächst sich aus.“ – Diese Meinung ist immer noch weit verbreitet, wenn es um übergewichtige Kinder geht. Richtig ist: Kinder haben, so lange sie wachsen, gute Chancen, überflüssige Pfunde loszuwerden.

Auf die leichte Schulter sollte man das kindliche Übergewicht aber nicht nehmen. Überflüssige Pfunde machen das Leben im wahrsten Sinne des Wortes schwer: Die Kinder können bei Sport und Spiel nicht so gut mithalten und sind häufig Hänseleien und Spott ausgesetzt. Langfristig kann Übergewicht zu Typ-2-Diabetes (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Störungen des Fettstoffwechsels und zu Muskel-/Gelenkbeschwerden führen. Bleibt das Übergewicht bis zum Erwachsenenalter bestehen, erhöht sich das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall.

Mein Kind isst zu viel!

Durch XL-Portionen und XXL-Menüs ist vielen Kindern (und auch Erwachsenen) das Gespür für Hunger, Sättigung und „normale“ Portionen verloren gegangen. Folgende Tipps helfen der ganzen Familie, sich langsam wieder an kleinere Mengen zu gewöhnen:

- Vor und während der Mahlzeit Wasser trinken: Die Flüssigkeit füllt ein wenig den Magen.
- Beim Essen immer mit kleinen Portionen anfangen. Wer dann noch Hunger hat, darf sich eine weitere kleine Portion nehmen.
- Das Kind sollte sich selbst eine Portion auf den Teller legen, nicht den Teller von den Eltern „beladen“ bekommen.
- Jeden Bissen mehrmals kauen, bevor er hinuntergeschluckt wird. Wer langsam isst, bemerkt eher, wann er satt ist.
- Lassen Sie sich beim Einkaufen nicht von den Lockangeboten wie: „plus ein Stück gratis“ oder „im Zweierpack billiger“ manipulieren. Die großen Portionen und Gebinde werden meist genauso schnell verzehrt wie die kleinen!

Aus Angst vor Niederlagen und Gespött messen sich übergewichtige Kinder nicht gerne im Wettkampf mit anderen. Mehr Freude bereiten ihnen Sportarten, bei denen der Wettkampfcharakter in den Hintergrund tritt und das Sportgerät einen Teil des Gewichtes trägt:

- Schwimmen. Das Wasser trägt das Gewicht, entlastet die Gelenke und trainiert die Muskulatur.
- Roller, Rad oder Inliner fahren fördert Ausdauer, Kondition und Geschicklichkeit.
- Reiten. Das Pferd trägt das Gewicht. Stärkt Bauch- und Beinmuskulatur.
- Badminton und Tischtennis. Gefragt ist hier die Reaktions-schnelligkeit.
- Wandern, Spazierengehen. Selbst kleine Strecken bringen viel, wenn sie mehrmals täglich absolviert werden. Bringt den Kreislauf in Schwung.

Mein Kind isst wie „ein Vögelchen“

Wenn ein Kind im Essen „herumpickt“, reagieren die meisten Eltern besorgt. Dabei sind Schwankungen im Appetit normal und können vielfältige Gründe haben: Das Essen schmeckt dem Kind nicht, das Kind ist müde oder hat einen Infekt, das Spielen ist gerade wichtiger als das Essen, das Kind hatte Ärger mit Altersgenossen oder es hat gerade ganz einfach keinen Hunger. Manchmal lassen Kinder das Essen auch stehen, weil sie merken, dass sie damit Druck auf ihre Eltern ausüben können.

Empfehlungen für die Eltern

- *Bieten Sie Ihrem kleinen Kostverächter sechs- bis achtmal täglich eine kleine Portion zu essen an – so muss er nicht so viel auf einmal essen.*
- *Vermeiden Sie unbedingt Streitgespräche bei Tisch, denn sie schlagen auf den Magen.*
- *Üben Sie keinerlei Zwang aus und schimpfen Sie nicht, wenn Ihr Kind nicht essen möchte – das ruft Trotzreaktionen hervor.*
- *Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind viel an der frischen Luft bewegt.*
- *Ihr Kind sollte nicht vor, sondern während und nach den Mahlzeiten trinken.*
- *Bereiten Sie die Speisen möglichst kindgerecht zu.*

So lange sich Körpergröße und Körpergewicht altersgerecht entwickeln und Ihr Kind munter und aufgeweckt ist, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Kritisch wird es erst, wenn Ihr Kind über einen längeren Zeitraum zu wenig isst, Untergewicht hat, müde, lustlos, unkonzentriert und häufig krank ist. Dann sollten Sie unbedingt Ihren Kinderarzt aufsuchen!

Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Informationen und Tipps zu ausgewogener Ernährung und gesunder Bewegung von Kindern? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

☎ **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.