



# Gesund essen macht Spaß!

„Nein, das mag ich nicht!“, „Das schmeckt mir nicht!“ Tagtäglich bemühen sich Eltern, ihren Kindern gesunde Mahlzeiten angedeihen zu lassen. Nicht selten werden diese Bemühungen vom Nachwuchs boykottiert.

Kinder brauchen von Anfang an eine ausgewogene Ernährung um sich optimal entwickeln zu können. Mit der Ernährung in den ersten Lebensjahren wird der Grundstein für das Essverhalten im Erwachsenenalter gelegt. Vorlieben und Abneigungen bleiben meist bis ins Erwachsenenalter bestehen. Kinder essen, was Ihnen schmeckt und die Menge, die sie für richtig halten. Ob es „gesund“ ist, interessiert Kinder wenig.



Ernährungspyramide für Kinder:

[http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Ernaehrungspyramide\\_fuer\\_Kinder](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Ernaehrungspyramide_fuer_Kinder)

## Was Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen:

### REICHLICH:

Zuckerarme Getränke (je nach Alter des Kindes 0,75 - 1,5 Liter pro Tag)

Günstige Durstlöscher: Wasser, ungesüßte Kräuter/Früchtetees, verdünnte Gemüse/Fruchtsäfte.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst (5 Portionen am Tag) gekocht und roh, Hülsenfrüchte immer gekocht. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Kinderhand passt.

Vollkorn-Getreide und Erdäpfel (4-5 Portionen am Tag)

### MÄSSIG:

Milch und Milchprodukte: Je nach Alter versorgen 1 Milchprodukt und 2-3 Scheiben Käse Kinder täglich mit ausreichend Kalzium für starke Knochen. Fett- und Zuckergehalt beachten!

Fisch (1-2x pro Woche), Fleisch/Wurst (2-3x pro Woche) und Eier(2-3 Eier pro Woche)

### SPARSAM:

Fette und Öle: Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle! Achten Sie auf versteckte Fette in Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Süßigkeiten.

Süßes, Fettiges und Salziges: In einer ausgewogenen Ernährung haben Süßigkeiten im Ausmaß von ca. 10% des täglichen Energiebedarfs Platz. Das entspricht bei einem Volksschulkind in etwa 2-3 Kekse, einem kleinen Stück Obstkuchen, 1 Kugel Eis, 1 kleiner Schokoriegel, 10 Gummibärchen oder ¼ Liter Limonade.

## Schmecken soll es und Spaß machen!

Geschmacksvorlieben werden bereits im Mutterleib und später in der Stillzeit geprägt. Aromen im Fruchtwasser und in der Muttermilch beeinflussen die Geschmacksvorlieben der Kinder. So zeigen Studien, dass Kinder von Müttern, die sich sehr abwechslungsreich ernähren, später ebenfalls offener und toleranter gegenüber neuen Geschmäckern sind.

## Was der Bauer nicht kennt....

Wir essen nicht was uns schmeckt - uns schmeckt, was wir essen. Kinder lernen Lebensmittel zu mögen, wenn sie nur oft genug angeboten werden. Kinder müssen mitunter neue Lebensmittel 8-15-mal kosten, um etwas Neues zu akzeptieren. Studien zeigen, dass Eltern meist nach dem 2. Versuch aufgeben. Bieten Sie Lebensmittel geduldig und ohne Zwang immer wieder an. Erinnern Sie sich selbst aus Ihrer „Ess-Biografie“ an Lebensmittel, an die sie sich zuerst gewöhnen mussten und die sie jetzt ganz selbstverständlich mögen.

## **Schummeln erlaubt!**

- Mischen Sie fein geraspeltes Gemüse unter Spaghetti Saucen, ins Geschnetzelte und in Aufläufe.
- Geraspelte Äpfel, Karotten, Zucchini oder geriebene Nüsse machen Kuchen saftig und gesund.

## **Süß mag jeder**

Die Vorliebe für die Geschmacksrichtung „süß“ ist angeboren. „Süß“ ist ein biologischer Sicherheitsgeschmack - was „süß“ schmeckt liefert rasch Energie und ist sicher nicht giftig. Diese Geschmacksprägung sicherte in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit das Überleben.

Was jedoch nicht geprägt ist und erst im Laufe der Kindheit geprägt wird, ist die sogenannte „Süßschwelle“, also jener Punkt, an dem man eine Speise als „süß genug“ empfindet. Versuchen Sie, diese „Süßschwelle“ bei ihren Kindern niedrig zu halten.

- Vermeiden Sie weitgehend gesüßte Getränke.
- Bereiten Sie Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt, frischen Früchten und (wenn nötig) 1 TL Zucker/Honig selbst zu - zum Vergleich: 1 Becher Fruchtjoghurt aus dem Supermarkt enthält ca. 6 TL Zucker.
- Nutzen Sie die Vorliebe am süßen Geschmack - bieten Sie süße Gemüsesorten an wie Karotten, Mais, Kürbis, Erbsen oder roter Paprika.

## **Eltern sind Vorbilder**

Auch beim Essen ahmen Kinder nach, was Sie in Ihrer Umgebung sehen. Haben Salat, Gemüse und Obst ihren selbstverständlichen Platz bei den Mahlzeiten und essen auch alle Familienmitglieder davon, werden Kinder dieses Verhalten eher übernehmen.

## **Essen mit allen Sinnen**

Die Vorlieben von Kindern werden stark durch Farbe, Form und Konsistenz von Lebensmitteln beeinflusst.

- Bieten Sie Gemüse in unterschiedlichen Formen und Zubereitungsarten an - roh geraspelt, in Stifte geschnitten, gekocht, püriert, als Suppe, in einem Auflauf oder in einem Wrap versteckt.
- Kinder lieben es mit den Fingern zu essen - Wraps mit Gemüsefüllung, selbstgemachte Burger, Gemüsesticks mit Joghurdip sind gesundes „Finger-Food“.
- Lassen Sie Kinder mit dem Essen spielen - Gemüsegesichter auf Brote legen, mit Fruchtsoßen Muster auf Teller zeichnen macht Spaß und Lust auf Obst und Gemüse.
- Verkosten Sie mit Ihren Kindern unbekanntes Obst und Gemüsesorten.
- Lassen Sie Kinder bei der Zubereitung helfen. Teig kneten, Soßen rühren, Pizza belegen.

Kinder verfolgen oft hartnäckig über eine längere Zeit einseitige Ernährungsgewohnheiten. Bleiben Sie geduldig, wenn Ihr Kind wochenlang nur Nudeln ohne Sauce möchte, die Wurst konsequent ohne Brot isst und Gemüse ablehnt als wäre es giftig. Diese Phasen vergehen - bleiben Sie konsequent bei einem vielfältigen Angebot und leben Sie eine gesunde Ernährungsweise vor. Kinder entwickeln sich ständig weiter und sind von Natur aus neugierig. So kann aus jedem Gemüsemuffel ein Gemüsetiger werden.

*Cornelia Romstorfer-Bauer, Diätologin*

### **Wraps mit Gemüsefüllung**

Zutaten für 4 Wraps: 4 Tortilla Fladen (Vollkorn); 2 EL Frischkäse, 2 EL Joghurt; 8 Blätter Eisbergsalat oder anderer Blattsalat; 1/2 Gurke, 1 Tomate, 1/2 Zwiebel, 2 EL Zuckermais (Dose), Kräuter nach Belieben, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Gurke und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen und mit Gurke, Tomaten und Zwiebel vermengen. Joghurt und Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Auf die Tortillas jeweils ein Salatblatt geben und darauf die Gemüsefüllung verteilen. Tortilla-Wraps fest einrollen und servieren.