

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Eltern, sicherlich kennen Sie diese Situation: Sie wollen auf eine gesunde Ernährung achten, aber das Kind spielt nicht mit. Beim Essen gibt es Diskussionen um das Gemüse, im Supermarkt Quengeleien am Süßigkeiten-Regal. Mit diesem Handzettel wollen wir Ihnen einige Ideen liefern, wie Sie ohne Stress, aber mit Fantasie dafür sorgen können, dass Ihr Kind mit allen wichtigen Nährstoffen ausreichend versorgt ist.

Ihr Apothekenteam

■ Ausreichend essen – aber nicht zu viel

Kinder brauchen genügend Kalorien, damit sie richtig wachsen können. Jugendliche haben je nach Alter sogar einen höheren Energiebedarf als Erwachsene. Gleichzeitig gibt es aber immer mehr übergewichtige Kinder und Jugendliche, bei denen in der Folge sogar Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Gelenkverschleiß auftreten. Deshalb sollten Sie immer darauf achten, dass Ihr Kind nicht nur regelmäßig isst, sondern auch ausreichend Bewegung hat – sei es auf dem Schulweg, in der Freizeit oder am Wochenende. Durch gemeinsame sportliche Betätigung, etwa einer Fahrradtour, können Sie mit gutem Beispiel vorangehen. Bewegung im Freien sorgt außerdem für eine ausreichende Bildung von Vitamin D in der Haut.

■ Leckerer Obst und Gemüse



Zu einer gesunden Ernährung gehört auch reichlich Obst und Gemüse. Doch nicht immer haben Kinder Lust darauf. Die steigt aber, wenn

Eltern die gesunden Zutaten in einer appetitlichen Form anrichten, etwa in Form von Obst- oder handlichen Gemüsespießen mit einem Dip. Als Regel gilt: Zu jeder Mahlzeit eine Portion Obst und Gemüse – also auch zum Pausenbrot. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, welche Sorte es heute sein soll. Und vielleicht bevorzugt Ihr Sprössling ja Rohkost – so können Sie beispielsweise die nervigen Diskussionen um das ungeliebte gekochte Gemüse umgehen. Gemüse in Suppen lässt sich prima tarnen, wenn die Suppe püriert wird.

■ Genügend Calcium

Kinder brauchen Calcium für gesunde Knochen. Doch nicht alle mögen Milch. Suchen Sie dann nach Milchprodukten, die Ihr Kind gerne isst. So gibt es etwa Käsesorten, die einen sehr hohen Calciumgehalt haben. Mag Ihr Kind Joghurt oder Quark? Auch diese Milchprodukte sind gute Calciumlieferanten. Am besten geeignet sind Naturjoghurt und Quark ohne Zusätze, die Sie selbst mit Obst verfeinern können. Fertige Milchprodukte mit Fruchtzusätzen enthalten häufig viel Zucker.



■ Richtig trinken

Versteckte Zuckerquellen sind auch gesüßte Getränke wie Limonaden. Sie liefern viele leere Kalorien und können Karies verursachen. Auch Light-Limonaden sind wegen ihres hohen Säuregehaltes nicht besonders zahnfreundlich. Eine bessere Getränkealternative ist Wasser – wenn Kinder von klein auf daran gewöhnt sind, gibt es in der Regel



damit keine Probleme. Für mehr Abwechslung im Geschmack sind auch ungezuckerte Tees oder Fruchtsaftschorlen eine gute Möglichkeit. Gerade bei kleinen Kindern sollten sich Eltern nicht auf das Durstempfinden verlassen. Deshalb gehört zu jeder Mahlzeit auch ein Getränk.

■ Essen gemeinsam genießen

Mahlzeiten sind auch Familienzeiten. Nehmen Sie sich deshalb ausreichend Zeit und gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an daran, dass sich die Familie zum Essen gemeinsam an den Tisch setzt. Wer den Fernseher beim Essen ausschaltet, sorgt dafür, dass alle das Essen bewusst genießen können. Von klein auf können Kinder auch selbst ihren Teller füllen. Halten Sie Ihre Kinder dazu an, sich zuerst nur eine kleinere Menge zu nehmen – Nachfüllen ist immer noch möglich. So vermeiden Sie Diskussionen um Essensreste auf dem Teller. Und die Kinder lernen auf diese Weise, selbst abzuschätzen, wie viel Hunger sie tatsächlich haben, und mit dem Essen aufzuhören, wenn sie satt sind.

Apothekenstempel

