

Liebe Kundin, lieber Kunde,

während Ihr Nachwuchs in den ersten Lebensjahren noch spezielle Ansprüche an die Art der Ernährung hatte, kann Ihr Kind nun praktisch alles essen, was auch auf Ihrem Speiseplan steht. Wie Sie die Kost ausgewo-

gen und nährstoffreich gestalten um den Ansprüchen des wachsenden Organismus zu genügen, lesen Sie in diesem Handzettel.

Ihr Apothekenteam

So werden Kinder gesund groß!

Energiebedarf von Kindern

Der Energiebedarf eines Kindes ist abhängig von Alter, Körpergröße, Körpergewicht, Geschlecht, Bewegungsdrang und sportlicher Aktivität und variiert daher individuell und im Laufe der Entwicklung beträchtlich.

Ernährungsempfehlungen

Eine Kinderernährung sollte reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke sowie mäßig tierische Lebensmittel enthalten, fettreiche Lebensmittel sind nur sparsam zu verwenden.

Getränke: Ideale Durstlöcher sind (Mineral)wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sowie dünne Saftschorlen. Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke und Limonaden enthalten zu viel Zucker und sollten die Ausnahme sein.

Getreideprodukte (Brot, Brötchen, Getreideflocken, Reis und Nudeln) oder **Kartoffeln** gehören zu jeder Mahlzeit – Müsli zum Frühstück, Nudeln, Kartoffeln oder Reis zum Mittagessen und Brot in der Pause und zum Abendessen. Vollkornprodukte sind zu bevorzugen. Kartoffeln sollten möglichst oft als Pellkartoffeln zubereitet werden, fettreiche Pommes, Kroketten und Bratkartoffeln eher die Ausnahme bleiben. **Obst und Gemüse** gehören zur jeder Mahlzeit – Obst als Pausensnack oder in Quarkspeisen, Gemüse auch gerne mal roh mit einem leckeren Dip, und Salat sowie gegartes Gemüse und Hülsenfrüchte zum Mittagessen. **Milch(produkte)** sind der wichtigste Lieferant von Calcium als Baustein für Knochen und Zähne. Täglich auf den Tisch gehören deshalb Milch, Joghurt, Quark oder Käse.

Bei der Wahl des Fettgehalts sollte das Körpergewicht berücksichtigt werden.

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier liefern wertvolles Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitamine, aber oft auch reichlich Fett und Cholesterin – deshalb sollte man sie im Wechsel verzehren. Seefisch ist der beste natürliche Jodlieferant und sollte einmal wöchentlich im Speiseplan auftauchen. Zudem sollte jodiertes Speisesalz verwendet werden. **Fette** liefern wertvolle Vitamine und lebenswichtige Fettsäuren, aber auch reichlich Kalorien. Verwenden Sie bevorzugt Raps-, Soja-, Walnuss- und Olivenöl. Zurückhaltung ist bei tierischen Fetten in Lebensmitteln wie Wurst, Butter, frittierten und sahnehaltigen Speisen oder fettem Fleisch geboten. Auf **Süßigkeiten** oder Knabberereien müssen Kinder nicht gänzlich zu verzichten. Bis zu 10 % der Energiezufuhr sind erlaubt.

Das richtige Pausenbrot

Das gemeinsame Frühstück zu Hause ist die Grundlage für einen gesunden Start in den Tag. Kindergartenkinder bekommen am Vormittag eine kleine Zwischenmahlzeit, und das muss sich auch im Schulalter fortsetzen, um Leistungs- und Konzentrationsabfall zu verhindern. Eine ideale Pausenverpflegung besteht zum Beispiel aus einem Vollkornbrot, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse und belegt mit magerem Schinken, fettarmer Wurst, Käse oder vegetarischem Brotaufstrich. Außerdem gehören frisches Obst und Gemüserohkost, am besten als „Fingerfood“ mundgerecht geschnitten, dazu. Als Durstlöcher sollte



Foto: teressa – Fotolia.com

Frisches Obst gehört zu einem gesunden Pausenbrot auf jeden Fall dazu.

den Kindern stets Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee oder eine Fruchtsaftschorle zur Verfügung stehen. So schafft man die optimalen Voraussetzungen für Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Apothekenstempel