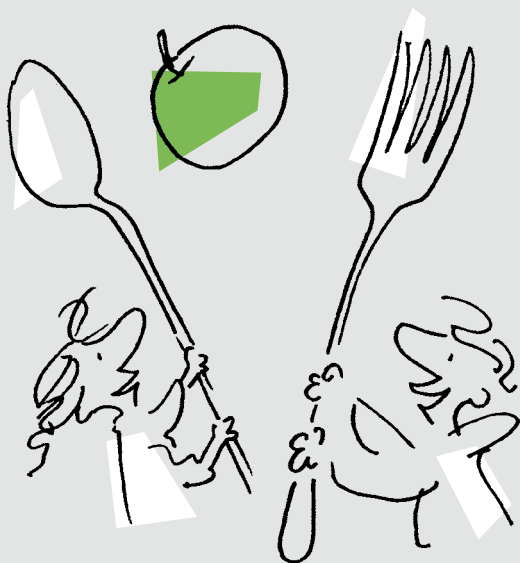




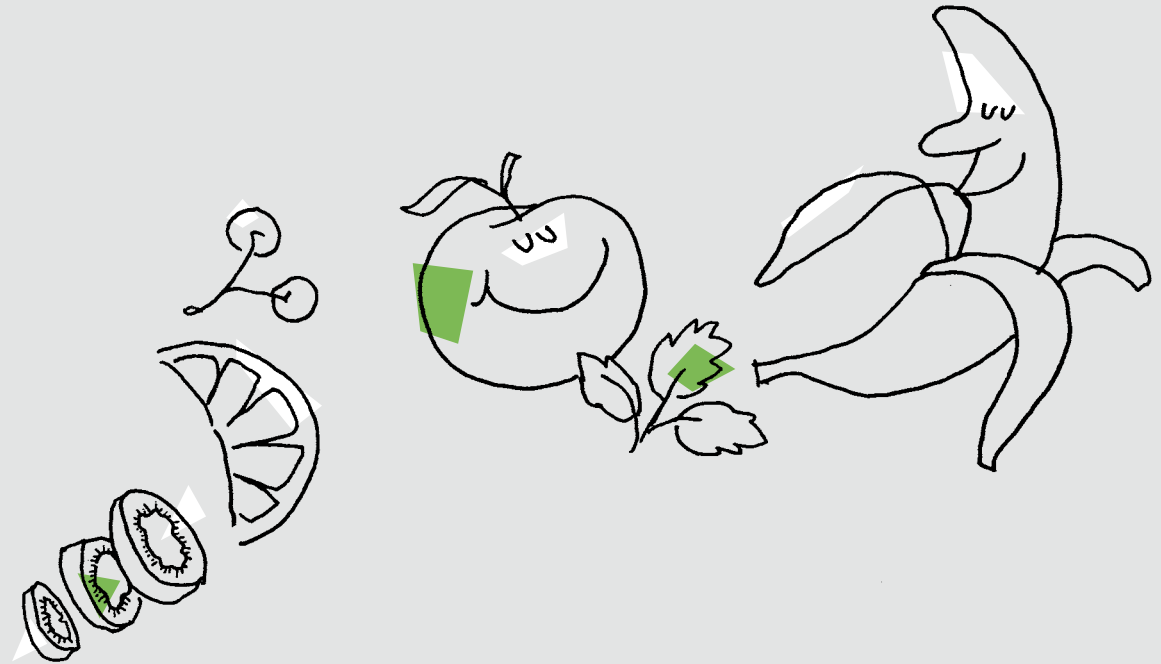
- ▷ Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ **Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**

Gesunde Ernährung



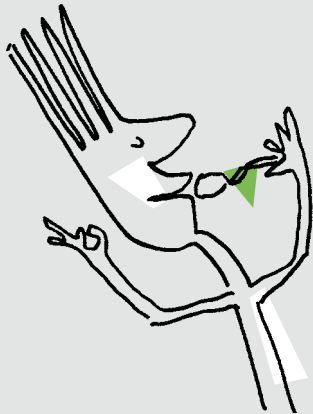
abwechslungsreich, bunt, knackig
Kinder essen gerne gut

Informationen rund um das Thema
Ernährung



Energie zum Gross- und Starkwerden

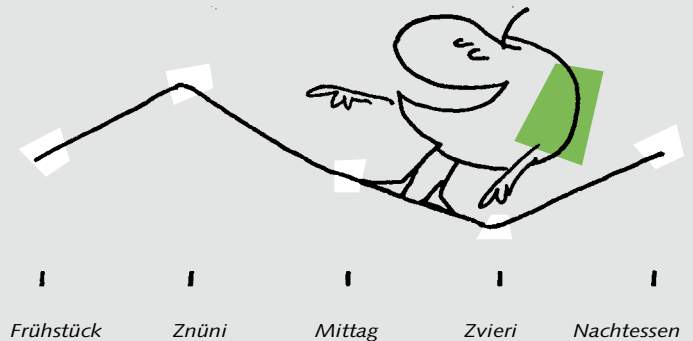
e Damit Kinder gesund aufwachsen können, brauchen sie eine ausgewogene Ernährung, viel Flüssigkeit und ausreichend Bewegung. Beim heutigen Nahrungsangebot ist es gar nicht so einfach, Kinder zum gesunden Essen zu bringen, denn die Werbung verspricht mit ihren verlockenden Bildern ganz andere Genüsse.



Damit Ihr Kind leistungsfähig und konzentriert den Alltag meistern kann, braucht es nicht viel, aber ein paar Grundregeln sollten beachtet werden. Im Folgenden finden Sie Informationen zur Ernährung und konkrete Tipps zur Umsetzung.


Regelmässige Mahlzeiten verhindern Heisshunger

Der Tag verläuft mit Höhen und Tiefen. Um diese etwas abzufedern, sollten Kinder und Jugendliche regelmässig essen und trinken. **Fünf Mahlzeiten (drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten) reichen aus.** Ihr Kind braucht nicht ständig zu essen. Dann hat es nämlich zu den Hauptmahlzeiten keinen Hunger mehr und es besteht die Gefahr von Übergewicht. Die Hauptmahlzeiten sollten mit anderen Familienmitgliedern und ohne Ablenkung (Fernsehen oder lesen) am Tisch eingenommen werden.



Den grossen Durst stillen – ohne Zucker

Viel trinken ist wichtig, denn Kinder reagieren auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr viel empfindlicher als Erwachsene. Getränke sind in erster Linie dazu da, den Flüssigkeitsbedarf zu decken und sollten möglichst wenig

 Zucker enthalten. **Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee.**

Süssgetränke wie Limonade, Eistee oder Cola sind für Kinder und Jugendliche nicht geeignet. Sie enthalten viel Zucker und schaden den Zähnen dadurch, indem sie Karies begünstigen können. Zudem sind viele dieser Süssgetränke mit Inhaltsstoffen versehen, die Unruhe, Konzentrations- sowie Schlafstörungen bei Kindern auslösen können.



Frühstück: Ein guter Start in den Tag

Viele Kinder gehen ohne Frühstück zur Schule. Ein Frühstück legt jedoch den Energiegrundstein für einen langen Schultag. Damit können sie dem Unterricht konzentrierter, besser gelaunt und aktiver folgen.



Hat Ihr Kind Mühe, frühmorgens aufzustehen?


Wecken Sie es rechtzeitig, damit es sich in seinem Rhythmus auf den Tag vorbereiten und in Ruhe frühstücken kann.

Zum Frühstück eignet sich

- Milch
- reiner ungesüsster Fruchtsaft
- Haferflocken mit Milch und frischen Früchten
- Vollkornbrot

Bunte Kinderfrühstücksflocken enthalten meist viel Zucker und Fett und eignen sich daher nicht für ein ausgewogenes Frühstück.

Viel Gemüse und Früchte

 **Obst und Gemüse sollten möglichst zu jeder Mahlzeit**

gegessen werden, d.h. fünf Portionen am Tag sind ideal.

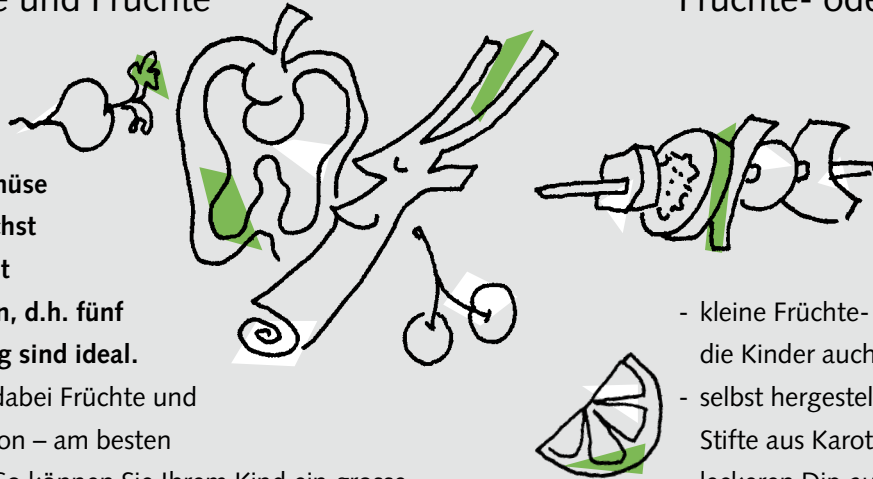
Bevorzugen Sie dabei Früchte und Gemüse der Saison – am besten

aus der Region. So können Sie Ihrem Kind ein grosse frische Vielfalt anbieten, denn das Auge isst mit.

Ein Kind gewöhnt sich erst nach mehrfachem Probieren (bis zu 15mal) an einen neuen Geschmack. Verwenden sie sparsam Salz und würzen Sie kreativ mit Kräutern.

Wenn's schnell gehen muss:

Auch Tiefkühlgemüse (ungewürzt) enthält viele Nährstoffe.



Früchte- oder Gemüsebuffet?


Mit ein wenig Fantasie können Sie ihr Kind zum Gemüse- und Früchteessen verführen:

- kleine Früchte- oder Gemüsespieße mit Brot und Käse, die Kinder auch selbst zusammenstellen können
- selbst hergestelltes Fingerfood (Peperoni in Streifen, Stifte aus Karotten, Cherrytomaten etc.) mit einem leckeren Dip aus Quark und frischen Kräutern
- einen feinen Fruchtsalat

Mag Ihr Kind Gemüse und Früchte auch nicht in mundgerechter Zubereitung, so gibt es noch immer Möglichkeiten, dass es trotzdem die wichtigen Nährstoffe und Vitamine isst:

- Früchte püriert zusammen mit Milch als Fruchtshake oder in einen Joghurt nature gemischt
- Gemüse lässt sich gut püriert in Fruchtsäfte, Saucen, Suppen oder Aufläufe mischen

Kartoffeln, Reis und Teigwaren machen satt

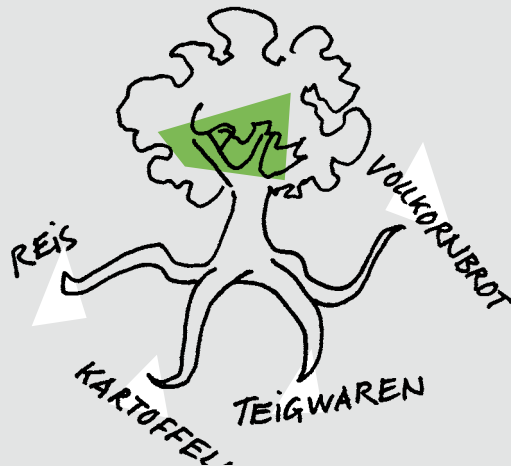
 **Teigwaren, Kartoffeln, Reis oder Brot bilden eine gute Grundlage für eine gesunde Ernährung.** Bevorzugen

Sie Vollkornprodukte, da sie mehr Nährstoffe enthalten und länger sättigen.


Dabei kommt es auch auf die Zubereitung an:

Salzkartoffeln oder «Gschwellti» enthalten kaum Fett und lassen sich vielfältig kombinieren.

Bratkartoffeln, Rösti oder Pommes Frites hingegen enthalten viel Fett und sollten nicht öfters als einmal pro Woche auf dem Menüplan stehen.



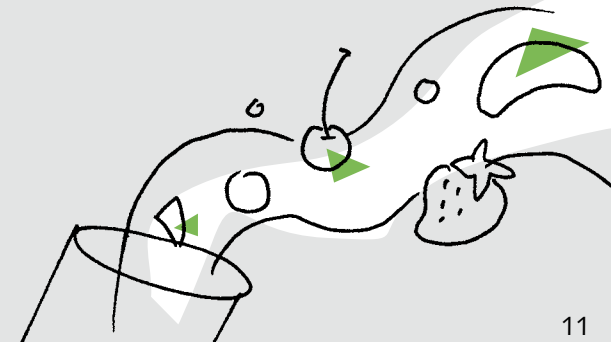
Milchprodukte sind ein Muss

 **Milchprodukte gehören täglich ein- bis zweimal auf den Speiseplan, also Milch, Joghurt nature, Quark, Kefir, Hartkäse oder Kräuterquark.**

Dies hilft nicht nur dem Knochenbau, sondern dem ganzen Körper. Bieten Sie Ihrem Kind verschiedene Produkte an.

Milchmuffel?

Bei Milchmuffeln sind ein Mix aus Milch mit frischen Früchten oder ein leicht gesüsster echter Kakao oder Buttermilch eine gute Alternative.



Wenig Fette und Süssigkeiten



Generell gilt, dass Fette sehr sparsam gegessen werden sollten. Als Brotaufstrich eignet sich wenig Butter. Zum Braten bei hohen Temperaturen sind Bratbutter oder Sonnenblumenöl ideal, zum Dünsten oder für eine Salatsauce sind kalt gepresste Öle wie Olivenöl, Kürbiskernöl, Nuss- oder Leinöl zu empfehlen. Diese verleihen den Speisen einen feinen Geschmack.

Süssigkeiten und salzige Knabbereien sind mit Mass zu geniessen. Vereinbaren Sie daher gemeinsam mit Ihrem Kind eine Wochenration, die es dann selber einteilen kann. Bieten Sie nach der Hauptmahlzeit süsse Desserts an, wie z.B. selbst gemachten Pudding. Eine handvoll ungesalzener Nüsse oder Trockenfrüchte sind eine gute Alternative.

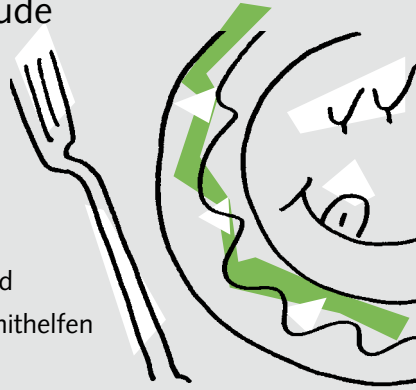
Häufiger Fisch – Fleisch, Wurstwaren mit Mass

Bauen Sie zwei- bis dreimal pro Woche eine Fischmahlzeit in Ihren Speiseplan ein, damit Ihr Kind mit Jod und wichtigen Fetten versorgt wird. Machen Sie doch einmal eine Pizza selber und belegen diese mit Thunfisch oder Lachs.

Ein bis zwei Portionen Fleisch und Wurst pro Woche reichen aus, um bei Kindern den Bedarf an Eisen und anderen wichtigen Nährstoffen zu decken. Wurstwaren enthalten oft viele versteckte Fette: Bevorzugen Sie daher gekochten oder rohen Schinken ohne Fettrand, kalten Braten oder Bündner Fleisch. Salami, Wienerli oder Leberwurst sollten Sie sparsam, höchstens einmal pro Woche, verwenden.



Damit Ihr Kind Freude am Essen hat



- lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tisch decken, Dekorieren, Verteilen und Abräumen der Speisen mithelfen
- Kinder können ihren Nahrungsbedarf selber einschätzen. Zwingen Sie ihr Kind nicht, wenn es nicht mehr essen möchte
- bieten Sie Ihrem Kind auch unbekannte Speisen an. Kinder lernen durch Nachahmung und gewöhnen sich mit der Zeit an Neues
- essen ist kein Erziehungsmittel: Belohnen oder bestrafen Sie Ihr Kind nicht mit Essen
- bei Nahrungsunverträglichkeiten oder Allergien nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Kinder- oder Hausarzt auf

© Gesundheitsdienste Kanton Basel-Stadt 2006

1. Auflage 2006

Weitere Exemplare dieser Broschüre können kostenlos unter folgender Adresse bezogen werden:

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

St. Alban-Vorstadt 19

4052 Basel

Telefon 061 267 45 20

Telefax 061 272 36 88

E-Mail g-p@bs.ch

Impressum

Text: Katrin Oehling, Claudia Fischer, KID

Redaktion: advocacy ag, Basel

Grafik/Illustration: Hugo Bossard, Biberist

Druck: Bürgerspital Basel, Grafisches Zentrum

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel 061 267 45 20
Fax 061 272 36 88
g-p@bs.ch

www.gesundheitsdienste.bs.ch