

ERNÄHRUNG

Clevere Kost für coole Kids

Kinder brauchen eine **AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG**, damit sie alle notwendigen, gesundheitsfördernden Mineralien und Ballaststoffe erhalten.

Kaum zu glauben: Etwa 20 Prozent der Schulkinder in Deutschland frühstücken nicht, bevor sie in die Schule gehen. Trotzdem nimmt die Zahl übergewichtiger Kinder zu. Viele Kinder sind zwar über- und dennoch mangelernährt, d. h. es fehlen ihnen wichtige Vitamine, Ballaststoffe, Mineralien oder Jod.

Es gibt viele Lebensmittel, die nur für Kinder gemacht sind. Mit lustigen Bildchen auf der Verpackung versehen, haben sie Namen, die Kindern gefallen. Eltern glauben, mit diesen Produkten ihren Sprösslingen etwas Gutes zu tun, weil sie auf die Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet zu sein scheinen. Aber: In der Regel sind diese zu süß, zu fett und übermäßig oder nicht sinnvoll mit Vitaminen angereichert. In einigen Kinderlebensmitteln finden sich sogar künstliche Süßstoffe, die darin nichts zu suchen haben.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) hat in seiner aktuellen Liste die enorme Anzahl von 244 Kinderlebensmitteln und 64 Produkten für Kleinkinder aufgeführt. Die Stiftung Warentest hat 40 von den Kinderlebensmitteln getestet (Heft 06/2004) und

kommt zu dem Fazit: Das sind potentielle Dickmacher! Nur fünf der 40 Produkte sind für Kinder tatsächlich geeignet! Normale und selbst gekochte Lebensmittel sind besser und den Kinderlebensmitteln weit überlegen.

Konzept für gesunde Ernährung

Aber was hilft? Oft ist für die Zubereitung von Essen wenig Zeit da. Mütter und Väter wollen und können sich nicht mit komplizierten Nährwerttabellen herumschlagen. Einfache Ideen sind gefragt: Was kann man machen, wenn man nicht zum Fertiggericht für die Familie greifen und Kinderlebensmittel vermeiden will?

Das FKE hat Optimix entwickelt: Ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern (und Erwachsenen). Empfohlen werden hier täglich fünf Mahlzeiten, die sich in drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten unterteilen. Denn es geht darum, Kindern und der Familie eine einfach zuzubereitende und gesunde Ernährung zu ermöglichen. Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide und Kartoffeln können reichlich auf dem Speiseplan stehen. Ebenso

darf und soll viel getrunken werden. Am besten Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen mit hohem Wasseranteil. Tierische Lebensmittel wie Wurst, Fleisch, Fisch, aber auch Milch und Molkereiprodukte können in geringen Mengen gegessen werden. Lebensmittel mit viel Zucker oder Fett gehören nur gelegentlich auf dem Speiseplan.

Eine der Hauptmahlzeiten sollte eine warme Mahlzeit sein, z.B. das Mittag- oder Abendessen, mit den Hauptbestandteilen Kartoffeln, Nudeln, Getreide oder Hülsenfrüchten. Täglich dabei sein sollte auch Gemüse oder Salat. Dreimal pro Woche kann etwas Fleisch zubereitet werden und einmal Fisch. Mit Fett ist möglichst sparsam umzugehen, aber ganz darauf verzichten muss man auch nicht.

Die Zeit ist kein Argument

Die zwei „kalten Hauptmahlzeiten“, z.B. Frühstück und Abendbrot, sind üblicherweise Brot- oder Müsliessen. Hauptbestandteil dieser Mahlzeit ist Milch bzw. Milchprodukte in Form von Joghurt. Obst und Rohkost gehören ebenfalls dazu, und zum Brot gibt es etwas magere Wurst oder Käse, das Müsli wird mit Milch oder Joghurt und Obst gereicht.

Diese drei Hauptmahlzeiten werden durch zwei Zwischenmahlzeiten ergänzt, die hauptsächlich aus Obst oder rohem Gemüse bestehen. Auch Milch oder Milchprodukte wie Joghurt können dazu gegessen werden und als Ergänzung ein Schulbrot. Ab und zu kann es auch Kuchen sein oder ein paar Kekse, die den Kindern mitgegeben werden.

Zu allen Mahlzeiten wird ein Getränk angeboten. Eigentlich ist das alles ganz einfach, aber manchmal scheint der Griff zum Fertiggericht doch schneller zu sein. Damit nicht das Zeitargument das entscheidende Kriterium für ein Fertiggericht ist, hat das FKE unter www.fke-do.de leckere Rezeptideen zusammengestellt.

Übrigens ist es so, dass der Hunger die Größe der Mahlzeit regeln sollte, nicht die Größe des Tellers. Den Teller leer zu essen, kann zu viel oder zu wenig sein, je nachdem wie groß

Abenteuer Essen

Kinder brauchen viel Bewegung und gesunde Ernährung. Das fördert die Hamburg Münchener natürlich und hat zusammen mit dem Deutschen Suppen-Institut den Erlebnistag „Gesunde Ernährung“ in Hamburg für Familien und Schulklassen organisiert.

Am 16. November werden die Kinder und Eltern durch ein lehrreiches und kindgerecht konzipiertes Programm zum Thema nachhaltige, gesunde Ernährung und der Bedeutung von Spiel, Spaß und Bewegung geführt. Das Programm umfasst Ernährungs-Rallyes, Kochvorführungen mit



einem Profikoch, Geschicklichkeitsstationen, Suppentests und vieles mehr. Ute Hantelmann, Ernährungsexpertin der Hamburg Münchener, sowie Experten des Deutschen Suppen-Instituts sind vor Ort und wissen alles über Ernährung und Bewe-

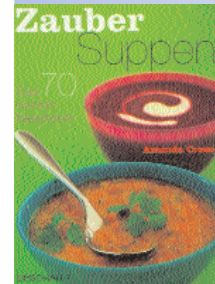
gung für Kinder. Hier können sich Interessierte für den Erlebnistag anmelden:

Hamburg Münchener Krankenkasse Gesundheits-Informations-Zentrum Schäferkampsalle 16, 20357 Hamburg Tel. 01802-00 12 34 (nur 6 Cent pro Gespräch Festnetz/Inland)



**Darf ich das essen?
Eltern sollten
darauf achten, dass
ihre Kinder sich
abwechslungsreich
und gesund
ernähren.**

Zauberhaftes für zu Hause



Suppen finden sich in ihren verschiedenen Ausführungen in nahezu jeder Kultur. Wie variantenreich sie sein können, zeigt das Buch „Zaubersuppen“ aus dem Neuer Umschau Buchverlag mit über

70 Wohlfühlrezept-Ideen und Infos zu Nährstoffen, Zutaten und deren gesundheitsfördernden Wirkungen auf 144 Seiten. **Wir verlosen** zehnmal das zauberhafte Buch. Senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Stichwort „Zaubersuppen“ an:

**Hamburg Münchener Krankenkasse
Redaktion GESUND
Schäferkampsalle 16
20357 Hamburg**

Teilnahmeschluss: 15. November.
Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne wurden kostenlos bereitgestellt.

der Teller oder die Schöpfkelle ist. Kinder haben in der Regel noch einen direkten Draht zu ihrem Bauch, der ihnen meldet, wenn sie satt sind (Erwachsene haben das übrigens eigentlich auch, viele haben es sich nur abgewöhnt, sensibel genug dafür zu sein). Wenn zu den Hauptmahlzeiten aber immer nur drei Löffel gegessen werden, sollte man sich die Frage stellen, ob die Zwischenmahlzeiten zu groß sind.

Gesundes Essen ist aber nicht nur eine Sache von Ernährungsregeln und Rezepten. Essen soll Spaß machen und ist auch Genuss. So schmeckt es beispielsweise den meisten Menschen besser, wenn man nicht alleine essen muss. Regelmäßig mit der Familie zu kochen und zu essen, pflegt nicht nur das körperliche Wohlbefinden von Eltern und Kindern, sondern auch die Gesprächskultur und den Gemeinschaftssinn.

Die Ergebnisse der Stiftung Warentest finden Sie unter:
www.stiftung-warentest.de unter Kinder+ Familie/weitere Tests/Kinderlebensmittel

Weitere Infos zum Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) finden Sie unter **www.fke-do.de**