

# Gesunde Ernährung für Kinder



Abbildung: Obst<sup>1</sup>

- *Wichtige Lebensmittel*
- *Vitamine, die wir brauchen*
- *Was schmeckt mir?*
- *Warum zu viel Süßigkeiten schlecht für uns sind?*
- *Wie viel sollten Kinder trinken?*
- *Wie verdaut der Körper?*

## Wichtige Lebensmittel

Kinder sollen täglich bis zu 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel essen. Vielfalt ist auch hier angesagt! Als Maß für 1 Portion dient die Kinderhand (eine „Handvoll“, eine „Faust“, eine „Handfläche“).

Eine kindgerechte Ernährung erfüllt folgende Anforderungen:

- Sie liefert ausreichend Nährstoffe, d. h. sie ist vollwertig.
- Der Energiegehalt ist dem kindlichen Bedarf angepasst.
- Sie berücksichtigt Lebensmittel, die Kinder besonders gern essen.
- Sie lässt kleine „Extras“ wie Kuchen oder Süßigkeiten zu!<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Quelle: [https://freshideen.com/art-deko/contemporary/was-ist-gesunde-ernaehrung-ausgewogen.html?image\\_id=125901](https://freshideen.com/art-deko/contemporary/was-ist-gesunde-ernaehrung-ausgewogen.html?image_id=125901)

<sup>2</sup> Vgl. Familienhandbuch (2001).

Eine gesunde Ernährung für Kinder folgt im Wesentlichen 3 Regeln:

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel und zuckerfreie Getränke
- Mäßig tierische Lebensmittel
- Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

Essen im 3-Stunden-Takt

Kinder haben durch Wachstum und viel Bewegung einen hohen Energiebedarf und brauchen außerdem im Rahmen ihres Wachstumsprozesses ein höheres Maß an Bewegung als Erwachsene. Um Müdigkeit und Konzentrationsabfall zu vermeiden, brauchen sie ständig Nachschub. Fünf Mahlzeiten sollten sich gleichmäßig über den Tag verteilen: Frühstück, eine Zwischenmahlzeit am Vormittag, ein Mittagessen, eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen. Lebensmittel werden dann besonders gut verarbeitet, wenn der Mensch in einer ausgeglichenen Verfassung ist und sich entwicklungsangemessen und ausreichend bewegt, insbesondere auch an der frischen Luft (Wald, Wiese, Naturspielräume).

#### *Tipps für die Zwischenmahlzeit*

*Eine gute Zwischenmahlzeit besteht immer aus mindestens vier Komponenten:*

- *Getreideprodukte , u.a. auch Vollkorn- und Mischbrot oder Getreideflocken als Basis*
- *Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark und*
- *Frisches Obst oder Gemüsestückchen*
- *Getränke, gerne Wasser ohne Kohlensäure*



Abbildung 1: gesundes Frühstück<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fragen-und-antworten-gesunde-ernaehrung-fuer-kinder-14157>

## Vitamine die wir brauchen

Vitaminreiche Lebensmittel – wo stecken viele Vitamine drin?

Vitamin A: Eigelb, Leber, Vollmilch, Spinat, rote Paprika.

Vitamin B1: Erbsen, Vollkornprodukte.

Vitamin B2: Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Brokkoli.

Vitamin B3: Leber, Fleisch, Ei, grünes Blattgemüse.

Vitamin C: Schwarze Johannisbeere, Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Zitrusfrüchte

Vitamin D: Fischarten (Aal, Lachs) – Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV-Einstrahlung selbst hergestellt werden

Vitamin E: Nüsse, Pflanzliche Öle, Butter, Ei

Vitamin K: Spinat, Kohl, grüner Salat<sup>4</sup>

## Was schmeckt mir?

Jedem schmeckt etwas anderes! Der eine mag gerne Kartoffelbrei und der andere kann es nicht leiden. Einige Kinder lieben Brokkoli und manchen wird mulmig nur bei dem Gedanken.

Geschmäcker sind verschieden und das ist auch gut so! 😊

**Eins schmeckt uns (fast) allen und das sind Süßigkeiten; aber was passiert eigentlich, wenn wir zu viel naschen?**

## Warum zu viel Süßigkeiten schädlich sind

Wenn Kinder viel naschen, nehmen sie nicht nur zu viel Zucker zu sich, gleichzeitig bleiben auch andere, gesündere Lebensmittel, wie nährstoffreiche Getreideprodukte und Gemüse auf der Strecke. Für eine gesunde Entwicklung ist aber eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung wichtig. Essen Kinder dauerhaft zu einseitig, hat das in der Regel lebenslange (Gewohnheits-) Folgen für die Gesundheit, denn das Essverhalten wird im Kindesalter geprägt.

**Es sollten Regeln aufgestellt werden, wann Kinder wie viel Süßigkeiten essen dürfen. Denkbar wäre beispielsweise, dass**

- nach dem Naschen Zähne putzen angesagt ist
- nur am Tisch gegessen wird und nicht mal eben zwischendurch, das gilt auch für Süßigkeiten
- am Abend gibt es nichts Süßes mehr, da Zucker die Kinder „aufdrehen“ lässt, d.h. unruhig macht.

---

<sup>4</sup> Vgl. Eat smarter (2018).

Gerade industrieller Zucker hat einen hohen Gewöhnungseffekt und der Körper verlangt schnell mehr und mehr und mehr. Die Folgen sind Konzentrationsschwäche und letztendlich auch Übergewicht. Auch den Zähnen schadet der Zucker. Er kann die Kariesbildung begünstigen, greift also die Zahnschmelz an. Umso wichtiger ist also das Zähneputzen zweimal am Tag. Zu häufiges Zähneputzen kann den Zähnen bzw. dem Zahnschmelz schaden. Zudem gilt es, darauf zu achten, dass die mäßig auf die Bürste aufgetragene Zahncreme gründlich ausgespült und nicht heruntergeschluckt wird.

*Denn: Zahncreme ist nicht geeignet als Nahrungsmittel ☺*



Abbildung: Zahnpflege <sup>5</sup>

**Je bunter, desto besser** (Gilt für alle, die keine Lebensmittelunverträglichkeit haben)

Jeden Tag Äpfel zu essen, ist sicherlich gesünder als täglich Toast. Aber: Eine gesunde Ernährung ist immer eine vielfältige Ernährung. Daher lieber eine abwechslungsreiche Kost anbieten; bspw. mal Äpfel, mal Möhren, mal Kürbis, mal Erdbeeren, dann wieder Orangen, mal Toast, dann Mischbrot und oder Getreideflocken usw. Warum das gut ist? Kein Lebensmittel bietet uns alle notwendigen Nährstoffe. Je vielfältiger unsere Ernährung ist, desto mehr Vitamine und Spurenelemente bekommen die Kinder, die sie für seine gesunde Entwicklung brauchen.

*Die Kinder sollten von allem in Maßen essen, selbst ZU VIEL Obst und Gemüse ist nicht gut und kann zu Beschwerden führen!*



Abbildung: Gurkenzug <sup>6</sup>

<sup>5</sup> Quelle: <https://www.pinterest.de/pin/537124693051734874/>

<sup>6</sup> Quelle: <https://www.chefkoch.de/magazin/artikel/2650,0/Chefkoch/Gesunde-Ernaehrung-fuer-Kinder-die-Infografik.html>

## Wie viel sollten Kinder trinken?

Trinken ist für Kinder besonders wichtig, da ihr Körper im Vergleich zu Erwachsenen einen höheren Wasseranteil besitzt. Mindestens  $\frac{3}{4}$  bis  $1\frac{1}{2}$  Liter pro Tag sollten Kinder trinken, bei Hitze, Anstrengung oder Fieber mehr.

Kinder sollten immer trinken dürfen, soviel sie möchten. Zu jeder Mahlzeit sollte auch ein zuckerfreies Getränk angeboten werden, am besten stilles Wasser.

## **Empfohlene Trinkmenge für Kinder**

Alter	empfohlene Trinkmenge pro Tag
1 bis unter 4 Jahre	820 ml
4 bis unter 7 Jahre	940 ml
7 bis unter 10 Jahre	970 ml
10 bis unter 13 Jahre	1170 ml
13 bis unter 15 Jahre	1330 ml

Abbildung: Empfohlene Trinkmenge<sup>7</sup>



Abbildung: Trinken zu jeder Gelegenheit<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Vgl. <https://www.familie.de/kleinkind/gesundheit/wieviel-sollten-kinder-trinken/>

<sup>8</sup> Quelle: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/trinken-getraenke>

## Ein Wegweiser, was Kinder brauchen

Eine ausgewogene Ernährung ist ausschlaggebend für Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Kinder. Die Ernährungspyramide stellt einen guten und einfachen Wegweiser dar, was und wie viel Kinder essen sollten. *Für Kinder mit Lebensmittelunverträglichkeiten gilt: Die ausgewogene Ernährung des Kindes sollte mit dem darauf spezialisierten Arzt abgeklärt werden.*



Abbildung: Die Ernährungspyramide<sup>9</sup>

- **Süßigkeiten nur sparsam auswählen**
- **Fette und Öle sparsam auswählen**
- **Fleisch, Fisch und Eier nur in Maßen verzehren**
- **Milch und Milchprodukte nur in Maßen verzehren**
- **Brot, Getreide und Beilagen reichlich essen**
- **Gemüse, Salat und Obst reichlich essen**
- **Zuckerfreie Getränke reichlich verzehren, am besten stilles Wasser**

<sup>9</sup> Quelle: <https://kita.fit-4-future.de/blog/essen-und-trinken-clever-auswaehlen-die-ernaehrungspyramide>

## Wie verdaut der Körper?

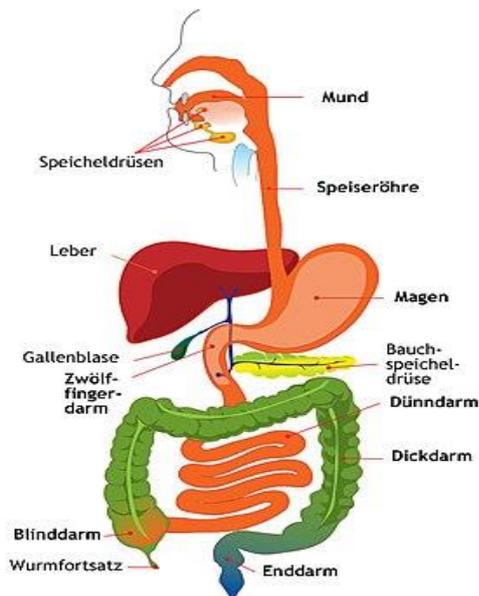


Abbildung 1: Wie der Körper verdaut. <sup>10</sup>

Verdauung ist das Zerlegen der Nahrung in unserem Körper. Der Körper braucht Rohstoffe, um zu wachsen und er braucht Energie. Die Nahrung liefert beides. Aber unser Körper kann mit dem, was wir essen, zunächst nichts anfangen. Die Nahrung muss in ganz kleine Teile zerlegt werden. Nur so kann der Körper die Bausteine, aus denen unser Essen zusammengesetzt ist, aufnehmen. Im Mund wird die Nahrung durch die Zähne zerkleinert und mit Speichel vermischt. Durch das Schlucken rutscht der Nahrungsbrei durch die Speiseröhre in den Magen. Dort wird er durch die Magensäure schon teilweise verdaut und die Bakterien werden abgetötet. Dann geht es weiter in den Zwölffingerdarm. Dort wird die Säure wieder abgebaut. Aus der Leber und der Bauchspeicheldrüse kommen dann weitere Säfte hinzu, zum Beispiel die Galle. Der Nahrungsbrei ist hier ziemlich dünnflüssig und geht dann durch den Dünndarm. Hier wird der Nahrungsbrei weiter in kleine Teile zerlegt. Diese werden in den Blutkreislauf aufgenommen. Durch den Blinddarm gelangt der Nahrungsbrei in den Dickdarm. Hier wird ihm das Wasser entzogen. Im Enddarm lagert der Kot, bis wir auf die Toilette gehen müssen<sup>11</sup>.

Unser größtes Immunorgan ist unser Darm, und gerade deshalb ist die Funktionsfähigkeit dieses Organs sehr wichtig für unsere Gesundheit.

<sup>10</sup> Quelle: <https://klexikon.zum.de/wiki/Verdauung>.

<sup>11</sup> Vgl. Klexikon (2021).

Maßgeblich dafür, dass die Prozesse in unserem Körper gut funktionieren und unser Immunsystem gestärkt wird, sind eine ausgeglichene Psyche, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, insbesondere an der frischen Luft.