

## **Tipps für eine gesunde Ernährung**

### **Viel Obst und Gemüse**

Gemüse und Hülsenfrüchte liefern vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Obst ist am wertvollsten, wenn es als Frischobst verzehrt wird. Ergänzen Sie das Mittag- oder Abendessen immer mit einer Gemüsebeilage und achten Sie auf Abwechslung. Wenn Sie dafür sorgen, dass immer frisches Obst statt Chips und Schokolade zu Hause ist, werden Ihre Kinder auch gerne zugreifen.

### **Kartoffeln und Getreidebeilagen verdienen mehr Beachtung**

Gekochte oder pürierte Kartoffeln machen nicht dick. Pommes Frites, Bratkartoffeln oder Chips hingegen schon, weil sie mit viel Fett zubereitet werden. Durchaus empfehlenswert ist der tägliche Verzehr von Kartoffeln- oder Nudelbeilagen.

### **Milch ist unentbehrlich für Kinder**

Milch- und Milchprodukte stellen sicher, dass Kinder genügend Kalzium zu sich nehmen. Durch die Vielfalt bei den Milcherzeugnissen wie etwa Fruchtojoghurt, Käse, Trinkmilch, Buttermilch, etc. können Sie auch hier für viel Abwechslung sorgen.

### **Mit Fett sparsam umgehen**

Gefährlich sind vor allem die versteckten Fette, wie zum Beispiel in den frittierten Speisen, Wurst, Obers, Schokolade, etc.

Bei der Zubereitung der Speisen sollten Sie vor allem darauf achten, pflanzliche Fette, wie Soja-, Sonnenblumen- oder Olivenöl, bzw. Margarine statt Butter zu verwenden.

### **Süßigkeiten – in Maßen und zur richtigen Zeit**

Auch hier ist zu beachten, dass Zucker oft versteckt in Nahrungsmitteln wie Säften, Soft Drinks, Eiscreme, u.ä. zu finden ist.

Wichtig ist es, das Essen so wenig wie möglich zu süßen. Honig, Rohrzucker oder Sirup sind genau so ungesund wie der übliche Haushaltszucker.

### **Brainfood – Power fürs Gehirn**

Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe haben unmittelbaren Einfluss auf die Gehirnzellen und damit auf die Gehirnfunktion. Sie beeinflussen aber auch die Stimmung, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Wenn die Gehirnfunktionen vorübergehend geringfügig nachlassen, dann liegt das also an einem Mangel an Spurenelementen. Mit Birnen, Nüssen, Brokkoli, Erdbeeren, Spinat, Müsli, Äpfeln, Rosinen, etc. lassen sich die Reserven an Phosphor, Zink, Selen und Kalium schnell wieder auffüllen.

Denken Sie daran, wenn Sie die Schuljause für Ihre Kinder zusammenpacken!

### **Und hier noch ein paar Tipps für den Alltag:**

- Gehen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einkaufen.
- Vermeiden Sie Streitgespräche oder heftige Diskussionen beim Essen.
- Stellen Sie Regeln für das Verhalten beim Essen auf. Übertreiben Sie dabei aber nicht. Essen soll trotzdem Spaß machen.
- Bieten Sie Ihren Kindern kleine Portionen an. Zumeist ist die Gier bei Kindern größer als der Hunger. Irgendwann bedienen sich die Kinder selbst - und nehmen nur so viel, wie sie tatsächlich essen möchten.
- Achten Sie auch auf „Schönheit beim Essen“. Auch Kinder sind Ästhetiker, das Auge isst mit. Wenn Sie die Speisen mit den Beilagen nett anrichten, schmeckt's auch gleich viel besser.