FRECHE FREUNDE

BEWUSSTE & AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG FÜR KINDER

Irgendwie hat ja jeder schon mal davon gehört und es liegt auch nahe, dass Süßigkeiten und zu viel Fett bei der Ernährung von Kindern (von Erwachsenen übrigens auch) nicht gerade die beste und frechste Wahl sind. Gut. Hätten wir das schon mal geklärt.

Die **Basis der Pyramide** – das Fundament also – sollte dagegen vor allem aus **ungesüßten Getränken** bestehen. 6 Portionen (0,2 bis 0,3 ml Glas) sind für Kinder optimal.

Stufe 2 der Ernährungspyramide ist laut **Verbraucherzentrale Gemüse, Obst und Salat.** 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst, wahlweise kann eine Portion auch durch Saft oder einen Smoothie ersetzt werden.

Getreide, Brot und Beilagen stehen in der Ernährungspyramide für Kinder mit 4 Tagesportionen auf Stufe 3 und gehören damit auch zur Basis. Ganz schön praktisch und frech. Am Frechsten ist hier natürlich immer die Vollkorn Variante!

Milch- und Milchprodukte, Wurst, Fisch, Fleisch oder Ei sollten natürlich auch im Ernährungsplan von Kindern enthalten sein – in Maßen, nicht Massen. 3 Portionen wären hier das Beste, um Kinder ausgewogen zu ernähren. Wenn Du Dein Kind vegetarisch ernährst, sollten stattdessen noch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen, Tofu und Nüsse oder Samen auf dem Teller liegen.

Schlusslichter der Pyramide oder „die Spitze des Eisbergs“ bilden dann **Speisefette** (2 Portionen) und eine Portion **Süßigkeiten**.

Das **Maß für die Portionen** sind dabei übrigens immer die eigenen Hände. Kinderhände für Kinderportionen. Die große Hand von Opa erscheint für das Abmessen von Süßigkeiten vielleicht besser... aber aus ernährungstechnischer Sicht müssen wir da ganz frech einschreiten. Das wäre einfach zu viel.

KLEINE TIPPS ZUR ERNÄHRUNGSPYRAMIDE FÜR KINDER

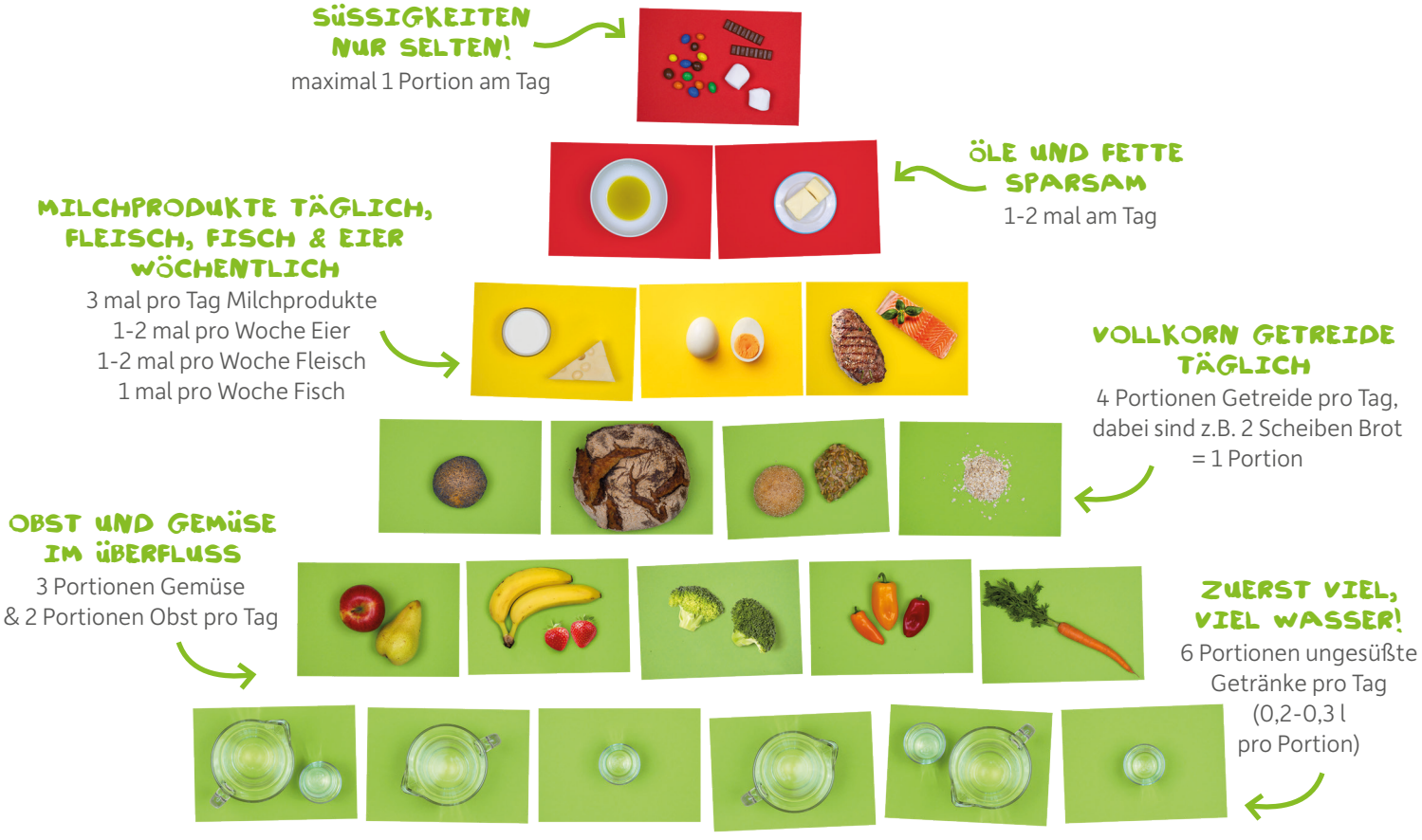
- **Kohlenhydrate** liefern Energie (Ideal: 55% des Tagesbedarfs). Wer seine Kinder besonders frech ernähren möchte, sollte dabei allerdings auf **Vollkornprodukte** setzen. Warum? Wie beim Apfel stecken die besten Sachen des Getreides in der Schale (Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe) bzw. dem Keimling.

- Fleisch ist mein Gemüse? Lieber nicht. Manche Kinder lieben zwar ihre lustigen Wurstaufschnitte & Co. Die Zufuhr von Eisen und Eiweiß ist für die Entwicklung von Kindern auch wichtig, aber: **Zuviel Fett und Cholesterin und Purin** (Pu-was?*) solltet Ihr vermeiden. Es muss also nicht täglich Fleisch geben, ein bis zweimal die Woche reicht. Auch Wurst zählt zu den Fleisch Portionen dazu. Fisch reicht einmal die Woche.

- Wenn Du Deine Kinder **vegetarisch** ernähren möchtest, kannst Du das problemlos tun. Von einer rein veganen Ernährung für Kinder (also völliger Verzicht auf tierische Produkte) wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung jedoch abgeraten. Calcium aus Milchprodukten ist ja beispielsweise ein wichtiger Baustein für das Wachstum von Zähnen und Knochen.

- **Fett am besten aus Pflanzen.** 30% der Energie, die wir über die Ernährung aufnehmen, stammt aus Fetten. **Pflanzenöle** wie Raps- oder Olivenöl sind dafür am besten geeignet und sorgen u.a. auch dafür, dass **fettlösliche Vitamine** wie Vitamin A, D, E und K vom Körper überhaupt aufgenommen werden können.

- Schon gewusst? **Eiweiße** sind für das Wachstum und den Muskelaufbau wichtig. Am besten besteht 15% der täglichen Ernährung daher aus pflanzlichen und tierischen Eiweißen.

Das war es eigentlich schon. Gar nicht so schwer, oder?

*Purin ist eine organische Verbindung mit vier Stickstoffatomen und für den Aufbau neuer Zellen notwendig.