

So klappt es mit der gesunden Ernährung für Ihr Kind

Abwechslungsreich und ausgewogen sollen die Mahlzeiten sein, darauf machen Ernährungsfachleute seit Jahren aufmerksam. Insbesondere im Kindesalter werden hohe Anforderungen an die Ernährung gestellt.

Als Eltern steht man daher täglich vor der scheinbar schwierigen Aufgabe, seine Kinder in all dem Überfluss gesund zu ernähren und ihnen gleichzeitig ein ungezwungenes Verhältnis zum Essen mit auf den Weg zu geben. Um diese Aufgabe etwas zu erleichtern, wurde das Tellermodell für Kinder entwickelt. Dieses gibt Ihnen einen guten Überblick, wie eine ausgewogene Mahlzeit aussehen könnte.



•Getreide und Kartoffeln – Energie zum Spielen und Denken

Kindsein kann ja so anstrengend sein! Nach dem lustigen Versteckspiel im Garten folgt ein Wettlauf bis zum Schulhaus. In der Schule angekommen heisst es dann als erstes still sitzen und konzentriert zuhören. In der Pause wird dann zum Beispiel Seilgesprungen, eine Partie Fussball gespielt oder „Räuber und Poli“ gespielt. Eine grosse Portion Stärkebeilage (z.B. Brot, Teigwaren, Reis und Kartoffeln) sorgt dafür, dass die kleinen Racker genug Energie zum Spielen und Denken haben. Daher sollte die Hälfte des Tellers Ihres Kindes mit Stärkeprodukten gefüllt sein.

•Früchte und Gemüse – Vitamine für starke Abwehrkräfte

So viele Finger wie wir an einer Hand haben, so viele Portionen Früchte und Gemüse sollten wir täglich essen – idealerweise 3 Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte. Aber hüten Sie sich davor, mit Sätzen wie „du musst 5 mal am Tag Gemüse und Früchte essen“ zu argumentieren! Sorgen Sie vielmehr beiläufig dafür, dass bei jeder Hauptmahlzeit eine (Kinder-)Hand voll (ca. ¼ Teller) Gemüse oder Früchte mit von der Partie sind. Kommen dann noch fruchtig-gemüsige Znüni und Zvieri dazu, dann werden die fünf Portionen im Handumdrehen erreicht.

•Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Co. – zum gross und stark werden

Milch und Milchprodukte spielen in jedem Alter eine wichtige Rolle, auch für Kinder. Als Calciumlieferant Nummer Eins legen sie die Basis für starke Knochen, und das enthaltene hochwertige Eiweiss kann der Körper als Baumaterial für ein gesundes Wachstum verwenden. Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte als Zwischenmahlzeit oder zur Hauptmahlzeit anstelle von Fleisch, Fisch & Co.) decken den Bedarf der Kleinen.

•Öle und Fette – Polster gegen Kälte und Stösse

Fett übernimmt wichtige Aufgaben im menschlichen Körper, gerade in der Wachstumsphase. Zwei Dinge sind jedoch zu beachten: Die Menge und die Art der Fette. Stark fetthaltige Lebensmittel sollten nur gelegentlich und in kleinen Mengen auf den Tisch kommen. Dafür sollten täglich hochwertige Öle verwendet werden, z.B. Rapsöl für die Salatsauce und Olivenöl für die warme Küche. Eine kleine Hand voll Nüsse sind ausserdem eine wertvolle Ergänzung für die Znüni- bzw. Zvieribox.

•Süssigkeiten und Snacks – für besondere Momente

Viele Kinder würden sich am liebsten ausschliesslich von ihnen ernähren! Die Rede ist natürlich von Süssigkeiten und Knabberien. Wenn dieser Vorliebe jedoch zu oft nachgegeben wird, kommt es leicht zu Karies, Übergewicht und einseitiger Ernährung. Ständiges Naschen zwischendurch ist ausserdem für die Zähne besonders schädlich. Vor den Mahlzeiten verderben Süssigkeiten den Appetit. Dennoch haben auch Süssigkeiten in einer ausgewogenen Ernährung einen Platz verdient. Zuckerhaltige Produkte werden am besten als Dessert nach den Mahlzeiten und in kleinen Portionen gegessen.

•Wasser – Zum Durstlöschen

Nicht zuletzt ist es natürlich wichtig, dass viel getrunken wird, denn viel trinken verbessert die Konzentrationsfähigkeit massgeblich! Dabei ist natürlich nicht von süssen Limonaden oder künstlich gesüssten Light-Getränken die Rede. Diese sind ungeeignete Durstlöcher, weil süsse Limonaden viel Zucker enthalten und sich Ihre Kinder auch mit Light-Getränken an den süssen Geschmack gewöhnen. Empfehlenswert sind Wasser und ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee. Ab und zu sind auch kleine Mengen Säfte und Soft-Getränke in Ordnung, allerdings sollte ihr Energiegehalt nicht unterschätzt werden.

Sie können die Broschüre zum Tellermodell für Kinder kostenlos unter diesem [Link](#) bestellen, in der Rubrik „Diverse Hilfsmittel und Broschüren“. Sie kommt im praktischen A4-Format daher und lässt sich so ganz einfach z.B. am Kühlschrank aufhängen. Auf der Rückseite finden Sie ausserdem Angaben zu den Portionsgrössen sowie ein kleines Spiel für die Kinder. In der gleichen Rubrik finden Sie übrigens auch ein Tellermodell für Erwachsene, ebenfalls mit praktischen Informationen wie z.B. empfohlene Portionsgrössen sowie ein Tagesbeispiel für eine ausgewogene Ernährung.

Das Tellermodell für Kinder gibt es ausserdem auch als abwaschbares Tischset! Auch dieses können Sie kostenlos bestellen - dieses Mal in der [Rubrik „Tischsets für Kinder“](#).

Umfassendere Informationen zum Thema Kinderernährung finden Sie ausserdem in unserer gleichnamigen Nutrifacts Broschüre. Darin finden Sie unter anderem die Antworten auf Fragen wie „Was tun, wenn mein Kind kein Gemüse essen will?“ oder „...nicht frühstücken mag?“ und vieles mehr. Die mehrseitige Broschüre finden Sie in der Rubrik „[Nutrifacts](#)“.

NutriFacts Kinderernährung



 **Nestlé**
Good Food. Good Life