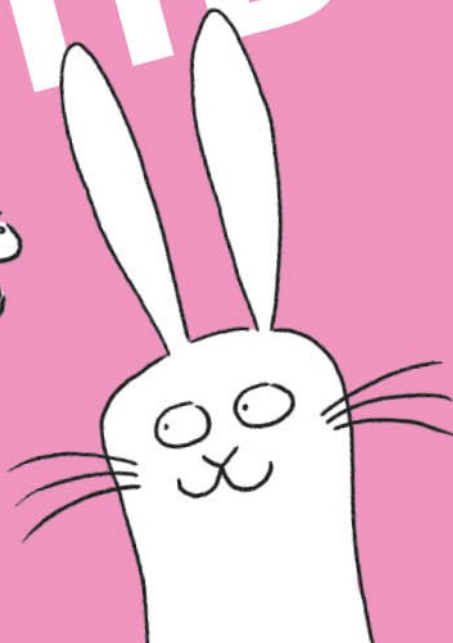


ESSEN FÜR
KINDER VON
0 BIS 15
JAHREN



YUMMY MAMA KOCHBUCH



SNACKS UND SÜSSES

GELIEBTE LUXUSKALORIEN

Zwischendurch und nebenbei wandert meist mehr in den Magen, als man meint. Pommes, Burger, Würstchen und Co. sind ok, aber nur ab und zu. Sonst werden sie zu Dickmachern.

Auch in der Ernährung geht es um Bilanzen. Von Kalorien und Nährstoffen braucht man bestimmte Mengen, nicht zu wenig und nicht zu viel. Zu viel wird es leicht: Zwar schlägt 1 g Zucker – wie alle Kohlenhydrate – nur mit 4 kcal zu Buche, 1 g Fett aber gleich mit 9. Das Problem: Beide sind schnell weggeputzt, vor allem beide zusammen wie in Eiscreme, Kindersüßigkeiten, Muffins oder einer großen Streuselschnecke. Die macht satt, trägt aber außer rund 1 200 kcal zu einem gesunden Tag nicht viel bei.

LEERE SÜSSE KALORIEN

Den Fruchtzucker in Obst verspeist man mit allem Gesunden, was sonst noch in Äpfeln, Bananen und Erdbeeren steckt, also auch den Vitaminen. Zucker zum Süßen liefert nur Geschmack und Kalorien ohne wertvolle Nährstoffe – leere Kalorien. Auch Fett hat seine Tücken. Es hebt Aromen, vieles schmeckt damit besser. Doch was den Gaumen erfreut, trübt schnell die Tagesbilanz: Wenig wertvolle Nährstoffe, aber viele Kalorien.



FETT UND KALORIEN

	Fett (g)	kcal
Pizza Salami (320 g)	36,8	872
Burger (300 g)	25	672

Pommes frittiert (150 g)	18	400
Pommes Backofen (150 g)	12	279
Fischfrikadelle (165 g)	9,7	337
Kartoffelchips (30 g)	9	156
Schokoeiscreme (1 Kugel)	6	124
Süßer Riegel (21 g)	7,3	118
Geflügelwürstchen (42 g)	8,1	84
Nuss-Nougat-Creme (1 EL)	4,7	80
Nürnberger (21,4 g)	6,8	75

Quelle: eigene Erhebungen und „Kalorien im Griff“, Elmadfa/Meyer

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) sieht das nüchtern: Etwa 90 % der täglichen Kalorienmenge sollten von den wichtigsten Nährstoffträgern kommen, 10 % dürfen Luxuskalorien sein – als Extra ohne großen Gesundheitswert. Allzu viel ist das nicht: Eine Schulanfängerin müsste pro Tag mit einer Portion Nuss-Nugat-Creme und einer Kugel Eis zufrieden sein, alles in allem rund 140 kcal.



FASTFOOD

Das Essen auf die Schnelle ist ab und zu okay. Ein Cheeseburger sieht mit 13 g Fett und 250 kcal auch gar nicht schlecht aus, macht aber kaum satt. Kommen Pommes und eine kleine Limo dazu, summiert sich das schnell auf über 600 kcal. Als Hauptmahlzeit geht das noch, aber nur, wenn die Zwischenmahlzeit ausfällt. Auf ähnliche Zahlen kommt ein Döner, der sogar mehr Gemüse enthält. Fazit: Nicht eben mal nebenbei wegputzen.

KINDERPRODUKTE

Von Bärchenwurst bis Kinderjoghurt – was speziell für die Junioren angeboten wird, ist meist überflüssig, oft zu süß und fett. Zum Beispiel ein Milchdrink mit Erdbeergeschmack: pro Trinkpäckchen (200 ml) 117 kcal ohne Erdbeeren, aber mit Farb- und Aromastoffen, mehr als 20 g Zucker und entrahmter Milch, die Experten für Kinder nicht empfehlen, weil sie zu wenig wichtige fettlösliche Vitamine enthält. Oder Kakao-Getränkpulver: Es ist praktisch, besteht aber oft nur zu etwa 20 % aus Kakao, der Rest ist Zucker.

INTERVIEW

„Kinder fremdeln auch mit Brokkoli“

Interview mit Martina Ernst, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche im Sozialpädiatrischen Zentrum an der Charité Berlin.

Was kann man tun, wenn 3-Jährige sich weigern, Gemüse zu essen?

Die Ruhe bewahren. Kinder in diesem Alter fremdeln leicht mit Essen. Wichtig ist, etwas immer mal wieder anzubieten und möglichst probieren zu lassen. So kommen Kinder meist mit der Zeit auf den Geschmack. Und: Nur überzeugte Eltern sind überzeugend. Kinder ahmen Vater und Mutter eigentlich gerne nach, auch beim Essen. Später werden auch die Freunde Vorbilder. Dann essen Kinder plötzlich das, was sie zu Hause ablehnen.

Warum ist gerade Gemüse oft ein Problem?

Das liegt an den Bitterstoffen, die Erwachsene zum Teil gar nicht bemerken. Bitter signalisiert in unserem evolutionären Programm: Vorsicht, das kann unverträglich sein. Die Vorliebe für kalorienreiches Süßes war in frühen Zeiten mit unsicherer Versorgung nur günstig.

Weshalb futtern 1-jährige dann manchmal auch gerne Oliven und Knoblauchquark?

Wenn Kinder noch ganz eng mit der Mutter verbunden sind, probieren die meisten unter ihrer Obhut vertrauensvoll, was ihnen in die Finger und in den Mund kommt. Später werden sie sinnvollerweise erst einmal skeptischer, mit 10 Jahren etwa aber wieder experimentierfreudiger.

Was taugt Süßes als Belohnung?

Nachtisch ist Nachtisch, man sollte ihn einfach genießen. Ihn als Belohnung einzusetzen, macht Gemüse erst recht schlecht.

Gibt es Tricks für Gemüsemuffel?

Gemüse gilt als das gesunde Nahrungsmittel schlechthin. Eltern sollten sich da nicht unter Druck setzen lassen, sonst wird „gesund“ auch für Kinder zum Schimpfwort. Holen Sie die Kinder in die Küche, lassen sie Gemüse schnippeln oder Kräuter schneiden – das wirkt manchmal Wunder. Kinder essen oft auch einseitig, was sie geschmacklich gerade entdeckt haben, also vielleicht wochenlang nur Kürbissuppe. Tritt die sensorische Sättigung ein, folgt das nächste Geschmacks-Experiment. Schauen Sie, auf welcher Welle ihr Kind gerade surft und bleiben entspannt. Vorübergehende Einseitigkeit ist noch keine Mangelernährung.

Und was ist mit Süßigkeiten?

Verbote bringen gar nichts. Sinnvoll sind ein paar Regeln. Kindern kann man auch gut ein Gefühl für Portionen vermitteln, indem man ihnen beibringt, ihre eigenen Hände als Maß einzusetzen.

Wie wichtig sind Regeln?

Kinder brauchen Strukturen, auch gemeinsame Mahlzeiten. Mindestens eine pro Tag wäre günstig, das ist oft am Abend. Dann sollte „Genuss“ die Überschrift sein. Also alle an einem Tisch, ohne Fernseher, keine Konfliktgespräche und nicht einfach weglaufen, wenn man mit dem Essen fertig ist. Ein gemeinsames Frühstück verhilft zu einem guten Start. Kinder können lernen, dass sie regelmäßig Energie tanken müssen. Dazu gehört auch mal Hunger, damit man sich übers Sattwerden freut. So bekommen sie ein Körpergefühl.

Was tun mit kleinen Daueressern?

Heute können wir überall essen, an jeder Ecke einen Snack kaufen. Das ist nicht einfach zu steuern. Stabile Familienstrukturen mit bestimmten Essenszeiten helfen. Auch Kinder essen aus Kummer oder Langeweile. Eltern können nur versuchen, die Ursache für Kummerspeck zu beseitigen und dafür sorgen, dass die Kinder durch Sport, Spiel und Freunde beschäftigt sind. Patentrezepte gibt es nicht.