

DAGMAR VON CRAMM

KOCHEN FÜR KLEINKINDER

Gesund essen
ab dem ersten Jahr

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

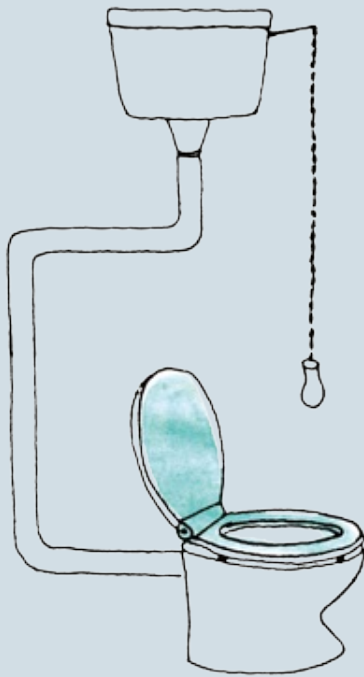
FIEBER

Viel trinken: milde Saftschorlen und mit Saft gesüßten Früchtetee. Obststückchen, fruchtige Smoothies und Sorbets tun gut. Bouillon mit Nudeln ebenfalls. Joghurts und Milchprodukte jetzt lieber nicht: Eiweiß und Fett belasten zusätzlich, leicht verdauliche Kohlenhydrate helfen.



BAUCHWEH

... kann viele Gründe haben. Ein warmes Kirschkernsäckchen auf dem Bauch tut gut oder ein warmes Lavendelbad mit einer kleinen Bauchmassage. Fenchel- oder Anistee oder Ingwerwasser wirken blähungstreibend. Auslöser kann Zucker kombiniert mit Vollkorn sein, aber auch Hülsenfrüchte, Kohl und andere schwer verdauliche Speisen kommen infrage.



VERSTOPFUNG

Viel Flüssigkeit, viele Ballaststoffe und viel Bewegung bringen den Darm in Bewegung. Also immer Wasser zum Essen geben: Kleinkinder sollten etwa 0,7 l pro Tag trinken. Da helfen auch Suppen! Müsli, Vollkorn(Brot), viel rohes Gemüse und Obst sorgen für Fasern. Wenn das nicht hilft: Leinsamen einweichen und ins Müsli geben. Mit ein wenig Milchzucker süßen. Und vor allem: regelmäßig aufs Klo - denn sonst verhärtet sich der Stuhl weiter.

WAS TUE ICH, WENN ...



... MEIN KIND ZU VIEL WIEGT?

Abnehmen ist nicht nötig - aber länger das Gewicht halten hilft - das Wachstum frisst dann die Fettzellen. Sorgen Sie für Bewegung und streichen Sie süße Getränke, süße Milchprodukte und Süßigkeiten vom Speisezettel. Feste Mahlzeiten, kein Snacken und keine Betthupferl helfen. Mehr Bewegung ist ebenso wichtig wie 12 bis 13 Stunden, später 11 Stunden Schlaf. Machen Sie das Gewicht nicht zum Thema: Das überfordert Ihr Kind.

Sie tragen noch viele Jahre die Verantwortung - auch für sein Essverhalten.



... MEIN KIND OFT KRANK IST?

Bewegung, Sonne, frische Luft und Schlaf sind mindestens ebenso wichtig wie eine ballaststoffreiche Kost: Das fördert die Darmmikrobiota und damit die Abwehrkräfte. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst, roh und gegart, sorgen für ausreichend Vitamine.

... MEIN KIND ZU DÜNN IST?

Mixen Sie Müsli mit Milch, Flocken, Nussmusen und Obst. Reichern Sie Saucen mit Nüssen an, aber versuchen Sie es nicht mit Süßigkeiten und Süßgetränken. Fünf Mahlzeiten am Tag sind prima, eine entspannte Atmosphäre bei Tisch und ausreichend Schlaf.



... MEIN KIND UNRUHIG IST?

Feste Tagesabläufe, wenig Ablenkung durch elektronische Medien, Rituale beim Essen und vor dem Schlafen helfen Kindern, zur Ruhe zu kommen. Eine spezielle Diät dagegen gibt es nicht. Aber eine vollwertige Ernährung tut auch Zappelkindern gut!