

MAXIMAS TIPPS UND TRICKS

aks Gesundheitsbildung



HEXENBROT

Hokuspokus

Zutaten (1 Portion)

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 EL Frischkäse
- 2 Gurkenscheiben
- 1 Scheibe Putenschinken
- 2 Radieschen
- 2 Würfel Edamer oder Gouda Käse
- 2 Holzspieße

Zubereitung

Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, halbieren, zusammenklappen und in vier Stücke teilen. Gurkenscheiben je mit einer halben Scheibe Putenschinken umwickeln. Radieschen halbieren. Brotwürfel, Radieschen, Käsewürfel und Gurken mit Schinken abwechselnd auf die Holzspieße stecken.



MIT GUTEM BEISPIEL VORAN ...

Essen ist ein lebenslanger Lernprozess. Kinder lernen vor allem durch Beobachten, Nachmachen und Probieren. Alles, was Kinder kennen, kennen sie durch ihre Eltern, Geschwister, Familie, Freunde. Auch beim Essen: Was ihnen in positiver Umgebung immer wieder angeboten wird, lernen sie kennen und mögen. Einige Kinder sind dabei sehr vorsichtig und müssen Lebensmittel häufiger probieren. Andere probieren gerne Neues aus und erweitern so ihre Lebensmittelauswahl schnell. Die im Kindesalter gebildeten Gewohnheiten, Einstellungen wie auch Gefühle zum Essen und zu Bewegung haben meist ein Leben lang Bestand.

MAXIMAS TIPP:

Das Vorbild der Eltern oder anderer Erziehungspersonen ist hier gefragt.



KRAFTMÜSLI

Zutaten (1 Portion)

2–3 EL Haferflocken
70 ml warme Milch
1/2 geriebener Apfel
Zitronensaft
1 EL geriebene Nüsse

Zubereitung

Haferflocken in warmer Milch (am besten über Nacht) einweichen.
Am Morgen geriebenen Apfel mit etwas Zitronensaft vermischen und mit den geriebenen Nüssen unter die Haferflockenmasse heben.
Das Kraftmüsli kann auch schon am Vortag zubereitet werden. In einem verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt, kann es dann als Jause mit in den Kindergarten gegeben werden.

So eine Jause
gibt richtig viel Energie
für den Tag!



Kinder sollen gesund aufwachsen können. Dazu brauchen sie eine gute Versorgung mit Essen und Trinken, ausreichend Bewegung und ein gutes emotionales Umfeld – alles, damit Kopf – Herz – Bauch/Körper optimal heranwachsen können.

- ▶ **Kopf** – gutes Essen und Trinken steigert die Konzentration. Vollkornprodukte belasten den Blutzuckerspiegel weniger stark als Weißmehlprodukte. Raps- und Olivenöl enthalten Omega-3-Fettsäuren, die für den Zellaufbau und das Funktionieren des Gehirns wichtig sind. Ausreichend Wasser zu trinken vermeidet Kopfschmerzen, Müdigkeit und das Abfallen der Leistungsfähigkeit.
- ▶ **Herz** – gutes Essen und Trinken ist eine Herzensangelegenheit. Essen und Trinken ist mehr als nur Aufnahme von Nährstoffen. Essen ist Genuss, Beziehung und soll eine erholsame Zeit am Tag sein. Gemeinsame Essenszeiten und Rituale fördern die Familienkommunikation und das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- ▶ **Bauch/Körper** – gutes Essen und Trinken als Basis für Wachstum und Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung liefert ausreichend von allen Nährstoffen. Auch Ballaststoffe sollten reichlich enthalten sein, die in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind.

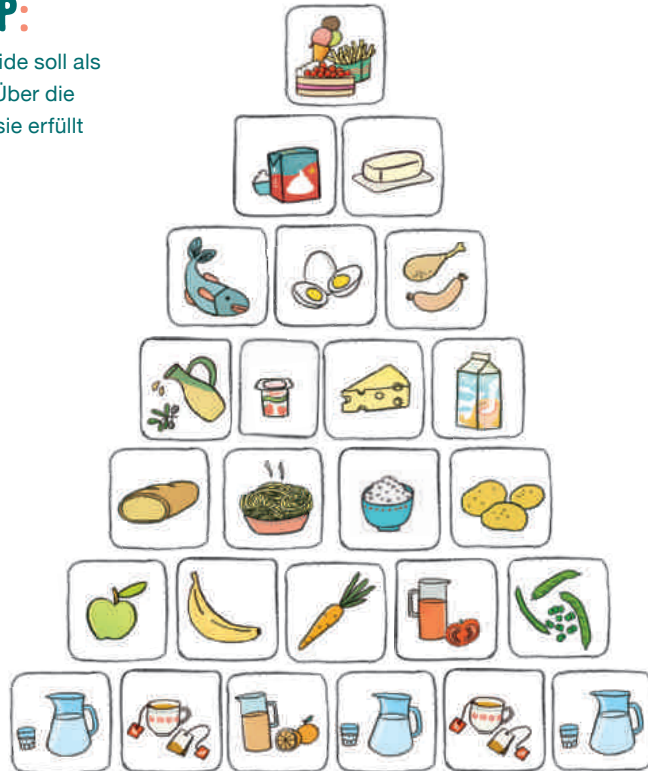
MAXIMAS TIPP:

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen für eine höhere Konzentrationsfähigkeit, eine verbesserte Immunabwehr und mehr Energie bei Spiel und Bewegung.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

MAXIMAS TIPP:

Die Ernährungspyramide soll als Orientierung dienen. Über die Woche gesehen, soll sie erfüllt werden.





Nach den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften sollte Ihr Kind täglich zwei Kinderhände voll frisches Obst, drei Kinderhände voll Gemüse oder Hülsenfrüchte, drei Portionen Milch bzw. Milchprodukte und bevorzugt Getreideprodukte aus Vollkorn zu sich nehmen.

Fleisch und Eier in Maßen, Fisch ein- bis zweimal pro Woche und alles möglichst schonend zubereitet. Eine Portion Süßes am Tag ist in Ordnung. Wasser gilt als Getränk erster Wahl.



MAXIMAS TIPP:

Kinder essen nicht immer gleich viel. An manchen Tagen können sie „Berge“ essen, an anderen Tagen essen sie weniger. Machen Sie sich keine Sorgen. Ihr Kind isst, wenn es Hunger hat. Auch wir essen nicht jeden Tag gleich viel.

DER BESTE START IN DEN TAG



Vier Bausteine für ein gesundes Frühstück und eine gesunde Jause

Getränk

Wasser, Kräuter- oder Früchtetee, 100%iger Saft mit Wasser 1:3 verdünnt

Getreide

Brot, Müsli, Getreideflocken

Obst oder Gemüse

Apfel, Birne, Banane, Kiwi oder Tomate, Gurke, Karotte, etc.

Milch oder Milchprodukte

Joghurt, Topfen, Käse, Frischkäse, etc.



Für das gemeinsame Essen können Sie zusammen mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern feste Regeln erstellen, die das Miteinander erleichtern können.

Beispielsweise könnte eine Regel sein: Erst wenn alle am Tisch sitzen, wird mit dem Essen begonnen. Eine weitere Regel könnte sein: Fernsehen, Handy, PC, Spielsachen haben bei Tisch nichts zu suchen.

MAXIMAS TIPP:

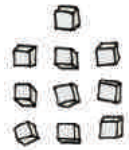
Kinder können zum Frühstück ermutigt werden, indem eine angenehme Essatmosphäre geschaffen wird und die Eltern ihren Kindern Gesellschaft leisten. Ein Kind, das in der Früh nichts essen kann oder will, sollte zumindest ein Glas Milch oder Saft trinken, um nicht mit leerem Magen aus dem Haus zu gehen.



Tägliche Zuckierzufuhr

Von Ernährungsgesellschaften empfohlen:

Maximal 10 % des Energiebedarfs pro Tag sollten als Zucker zugeführt werden. Ein 5-jähriges Kind hat einen täglichen Energiebedarf von etwa 1600 Kalorien. 10 % davon entsprechen somit 10 Würfelzuckern (wobei ein Würfelzucker 4 Gramm Zucker bzw. 16 Kalorien entspricht).



Die 10 Würfelzucker sind meist schnell erreicht – auch ohne Süßigkeiten!

Lebensmittel	Zuckergehalt	Anzahl Stück Würfelzucker (4 g)
1 Semmel mit Butter und 2 TL Marmelade	6 g	1,5
25 g Müsliriegel	7 g	2
180 g Fruchtjoghurt	19 g	5
250 ml Softdrink	25 g	6
Mittagsgericht zuckerfrei		
Insgesamt	57 g	14,5

ZWISCHENMAHLZEITEN FÜR KINDER

Regelmäßige Mahlzeiten verhelfen Kindern zu einem Tagesrhythmus. Neben den drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen sollen zwei Zwischenmahlzeiten die tägliche Nahrungsaufnahme ergänzen.



WENIGER GUT

Gezuckerte Cornflakes, Loops, Cerealien

Vanille-, Schokodrinks, Joghurtdrinks, Milchmischgetränke

Brot oder Semmel mit Minisalami

Müsliriegel, Schokoriegel

Fertiger Fruchtjoghurt, Fruchttopfen

Gesüßter Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk, Limonaden

Eistee

Schoko-Nussaufstrich

Gesüßtes Fruchtpüree, fertige Smoothies (aus Obst)

Semmel, Laugenbrot



SEHR GUT

Müsli aus Haferflocken mit Milch und frischen oder getrockneten Früchten, ungezuckerte Cornflakes

Milch oder Joghurt mit Früchten

Vollkornbrot mit Frischkäse, Putenschinken, Salatblatt, Gemüsestreifen

Nüsse, Rosinen, Trockenfrüchte

Naturjoghurt bzw. Topfen mit Früchten oder Nüssen und Honig

Frisch gepresste Zitrussäfte, 100 % Saft (1 Teil) mit 3 Teilen (Mineral-)Wasser verdünnt

Selbst gekochter Früchte- oder Kräutertee, oder Tee (3 Teile) mit Fruchtsaft (1 Teil) gemischt

Marmelade, Aufstriche mit vermindertem Zuckergehalt (2:1, 3:1)

Klein geschnittenes Obst, Trauben, Trockenfrüchte, Fruchtspieße, Obstsalat

Vollkornweckerl



Mmmhhh, das schmeckt.

