Eine ausgewogene Ernährung schmeckt und ist gesund

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023

Eine ausgewogene Ernährung enthält alle Nährstoffe, die ein Kind zum Wachsen und Gedeihen braucht. Sie wirkt auch auf das kindliche Bewegungsverhalten und umgekehrt.

Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung: drei Bausteine einer gesunden Entwicklung

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und die Fähigkeit, mit Stress, zum Beispiel in Konfliktsituationen, umzugehen, sind wesentliche Bausteine einer gesunden kindlichen Entwicklung. Forschungen belegen, dass alle drei Faktoren viel miteinander zu tun haben und sich wechselseitig beeinflussen.

- Eine gesunde Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für das kindliche Bewegungsverhalten: Indem sie alle wichtigen Nährstoffe bereitstellt, liefert sie dem Kind die nötige Energie, die es für seine täglichen Aktivitäten, für sein Spiel und seine Bewegung, braucht.

- Wenn sich ein Kind viel bewegt und aktiv ist, setzt es mehr Energie um und braucht demzufolge auch mehr davon. So reguliert die oft auch spielerische Bewegung durch ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl auf natürliche Weise die Energieaufnahme des Kindes. Eine zu hohe Nahrungsaufnahme dagegen führt auf Dauer zu einer Gewichtszunahme und Übergewicht, die Kinder bewegen sich dann meist weniger und das Stressempfinden nimmt zu.
- Eine schlechte Nährstoffversorgung begünstigt die Stressanfälligkeit des Kindes. Das heißt, es fühlt sich in bestimmten Situationen und bei Anforderungen, zum Beispiel, wenn es mit Gleichaltrigen streitet, eher belastet. Dabei kann solcher Stress Essen aus Frust auslösen oder zu einem Appetitverlust führen. Im Bewegungsbereich löst Stress entweder Überaktivität oder Bewegungsträgheit aus. Dabei wäre die Schulung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit bei Stress genau das Richtige. Denn körperliche Aktivität hilft dabei, Stresssymptome wie Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen abzubauen, die Eltern auch schon bei ihren Kleinsten immer öfters feststellen. Gleichzeitig vermindert ein altersgerechtes Bewegungsverhalten und eine ausreichende Entspannung die Stressanfälligkeit und bewahrt so Kinder vor Gesundheitsstörungen.

Wird einer dieser drei Bausteine – Ernährung, Bewegung, Stress – positiv beeinflusst, so hat dies also auch immer Einfluss auf die anderen Aspekte. Im Zusammenspiel dieser Faktoren trägt eine ausgewogene Ernährung somit dazu bei, dass Sie die gesundheitliche Entwicklung Ihres Kindes optimal unterstützen.

Die einfachen Regeln einer gesunden

Kinderernährung

Kinder sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Das gilt auch beim Essen. Unbekannte Lebensmittel sind ein wunderbares Betätigungsfeld für Kinder wie auch für die Eltern. Insbesondere jüngere Kinder sind in ihrer Auswahl an Lebensmitteln noch nicht festgefahren. Vielfältige Gerüche, Farben, Zusammensetzungen und Geschmäcker wecken die Neugier und verleiten zum Entdecken. Kinder sollten daher so früh und so oft wie möglich die leckere Vielfalt von gesunden Lebensmitteln ausprobieren können.

Im Alter von etwa einem Jahr kann die Umstellung von der Säuglingsernährung auf Familienkost – also normale Kost – erfolgen. Das Kind kann nun an den Familienmahlzeiten teilnehmen. Wenn die Familienernährung ausgewogen und abwechslungsreich ist, deckt sie – in altersgerechten Mengen und Zubereitungen – den Bedarf des Kleinkindes.

Kalorienzählen oder aufwändige Rezepte sind hierfür nicht nötig. Auch auf spezielle Fertigprodukte, Beikostprodukte oder sogenannte Kinderlebensmittel kann verzichtet werden. Vielmehr sind für eine ausgewogene Kost nur einige einfache Grundregeln zu beachten:

- Geben Sie Ihrem Kind **reichlich** zu trinken: am besten Wasser oder andere ungesüßte bzw. zuckerfreie Getränke.
- Verwenden Sie **reichlich** pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte (einschließlich Vollkorn), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse (gemahlenes reines Nussmus).
- Bieten Sie nur **in Maßen** tierische Lebensmittel an, wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, aber auch Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark, Joghurt.
- Für die Zubereitung von Speisen eignen sich insbesondere **pflanzliche Öle** (z. B. Rapsöl, Leinöl). Fisch, insbesondere fettreiche Meeresfische (z. B. Hering und

Lachs) sollte regelmäßig angeboten werden.
- Das verwendete Salz sollte mit Jod angereichert sein.
- Seien Sie **sparsam** mit: (Jod-)Salz, Zucker, Süßigkeiten, Snackprodukten und fettreicher Kost. Dies gilt insbesondere für fettreiche Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, wie zum Beispiel Schokocreme, Chips, Flips und Ähnliches.

Vorsicht mit kleinen runden Lebensmitteln

Im Kleinkindalter ist die Gefahr, dass etwas in die Luftröhre verschluckt wird (sogenanntes Aspirationsrisiko), besonders hoch. Sie nehmen gerne Dinge in den Mund, reden dabei, und durch das Fehlen der Backenzähne ist ihr Kauvermögen noch eingeschränkt. Kleine runde Lebensmittel geraten dabei am häufigsten in die Luftröhre.

- Geben Sie Ihrem Kind deshalb noch keine Nüsse, Mandeln, Samen, Beeren, Hülsenfrüchte und andere harte Lebensmittelstücke in Größe einer Erdnuss.
- Auch rohes Wurzelgemüse (im Ganzen oder in Stücken), Fisch mit Gräten, ganze Weintrauben mit Kernen, Fleischstücke, Kügelchen von Bubble Tea, harte Lutschbonbons oder Kaugummi sollte Ihr Kind aus diesem Grund noch nicht bekommen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kleinkind auch nicht versehentlich an diese Lebensmittel gelangt.

Speisen aus quetschbaren Kunststoffbeuteln meiden

Die darin verwendeten pürierten Lebensmittel und Speisen

enthalten oft sehr viel Energie und Zucker und erschweren die Gewöhnung an feste Lebensmittel, die man kauen muss. Frisches Obst und Gemüse ist da die bessere Wahl.
(Stand: 8.7.2022)

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/gesunde-kinderernaehrung, (Auszug) CC BY-NC-ND

Wir danken der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für die Bereitstellung dieser Inhalte!!!