



WAS KINDER stark macht

Heimstaden



Eine ausgewogene Ernährung schmeckt und ist gesund

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet nicht nur alle wichtigen Nährstoffe, die ein Kind für das Wachstum und seine Entwicklung benötigt, sie wirkt sich auch auf das kindliche Bewegungsverhalten aus.

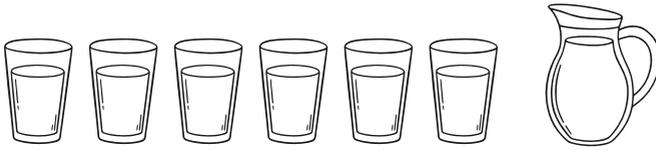
Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung: drei Bausteine einer gesunden Entwicklung

Neben viel Bewegung und der Fähigkeit mit Stress, zum Beispiel in Konfliktsituationen umzugehen, ist eine gesunde Ernährung wesentlicher Baustein für die gesunde kindliche Entwicklung.

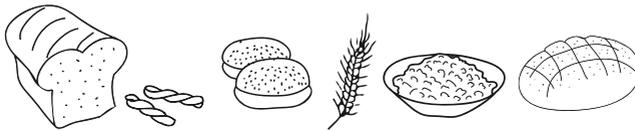
Forschungen belegen, dass alle drei Faktoren in enger Verbindung stehen und sich wechselseitig beeinflussen.

Kinderernährung - leicht gemacht

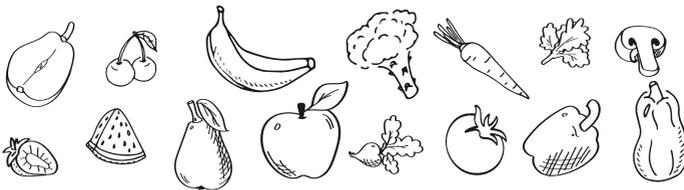
Viel Wasser trinken (6 Gläser am Tag)



Viel aus Vollkorn (4 x am Tag)



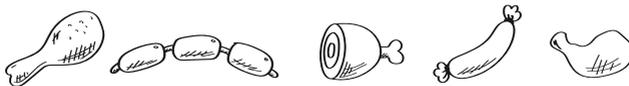
Täglich Obst (2 Hände) und Gemüse (3 Hände)



Viel aus Milch (3 Portionen am Tag)



Wenig Wurst und Fleisch (2-3 x pro Woche)



Ganz wenig Zucker (1 x am Tag)





Kinderernährung - leicht gemacht

○ VORBILD SEIN

- Gemeinsam Neues probieren
- Handy und TV beim Essen aus
- Wenig Süßes im Haus haben

○ GUTE FETTE ESSEN

- Pflanzliche Öle verwenden
- 2-3 x pro Woche Fleisch essen
- 1-2 x pro Woche Fisch essen

○ CLEVER EINKAUFEN

- Einkaufszettel schreiben
- Nicht hungrig einkaufen gehen
- Kinder nicht mit Süßigkeiten belohnen

○ REGELMÄSSIG ESSEN

- Morgens zu Hause frühstücken
- Mittags oder abends 1 warme Mahlzeit essen
- Zwischendurch Gemüse oder Obst essen

○ SCHONEND KOCHEN

- Gemüse dünsten
- Wenig Fett zum Anbraten nehmen
- Backofen statt Fritteuse nutzen

○ ESSEN GENIEßEN

- Gemeinsam essen
- Mit Gesprächen gute Stimmung schaffen
- Langsam essen



Kinderfreizeit - aktiv gestaltet



○ VIEL BEWEGEN

- Kita-/Schulweg zu Fuß oder mit Fahrrad
- 1-2 h pro Tag auf dem Spielplatz aktiv sein
- Treppe laufen statt Rolltreppe nehmen
- Auch bei schlechtem Wetter rausgehen

○ 2 X PRO WOCHE SPORTVEREIN

- Aktive Hobbies fördern
- Eltern-Kind-Turnen nutzen
- Schwimmen lernen
- Schulsport-Angebote am Nachmittag nutzen

○ AUSREICHEND SCHLAF

- Wiederkehrende Schlafrituale einhalten
- Kind zur Ruhe kommen lassen
- Keine Mediennutzung 1 Stunde vor dem zu Bett gehen
- Für Leistungsfähigkeit durch ausreichend Schlaf sorgen

○ ELEKTRONISCHE MEDIEN BEGRENZEN

- 0 - 3 Jahre: 0 Minuten / Tag
- 4 - 6 Jahre: 0 - 30 Minuten / Tag
- 7 - 11 Jahre: 0 - 60 Minuten / Tag
- Draußen spielen statt drinnen Medien nutzen

○ MITMACHEN

- Eltern haben Vorbildfunktion
- Kinder lernen durch „abschauen“
- Seien Sie gemeinsam mit ihrem Kind aktiv
- Gestalten Sie Wochenenden aktiv

○ LANGEWEILE VERTREIBEN

- Malen oder Buch lesen
- TV und Handy nicht gegen Langeweile einsetzen
- Nicht aus Langeweile essen
- Liste mit Bewegungsideen schreiben





Gesunde Pause

Kreative Brotdose für Kinder



Für den Kindergarten und die Schule benötigen Kinder nicht nur ein gesundes, ausgewogenes, sättigendes und energielieferndes Frühstück, auch über den Tag verteilt sollten regelmäßige Mahlzeiten dem Kind die Energie und Nährstoffe liefern, die es zum Spielen, Entdecken, Lernen, Klettern und Toben braucht. Doch worauf ist dabei zu achten?

Grundsätzlich gilt: lecker, gesund und abwechslungsreich sollte die Brotdose befüllt sein. Inhaltlich sollte man sich immer grob an der Lebensmittelpyramide orientieren. Das heißt, Gemüse, Obst und ein Getreideprodukt – am besten aus Vollkorn – ist immer dabei. Milchprodukte und gesunde Fette sind sinnvolle Ergänzung. Dann noch Wasser oder Tee (möglichst wenig zuckerhaltige Getränke) und ein gesunder Snack.



Was schmeckt, bleibt auch nicht übrig

Beziehen sie die Kinder beim Planen und Bestücken der Brotdose mit ein. Sie können gemeinsam die Brote belegen oder z.B. auch mal gemeinsam Muffins oder Waffeln backen.

Oder Sie stellen zusammen einen Brotbelag her, z.B. aus gehobelten Möhren mit Nüssen und Frischkäse vermischt (wer keine Möhren mag, nimmt andere klein geschnittene Gemüsereste).

Generell gilt, worauf Kinder Lust haben, das essen sie meist auch!



Ideen für ein Power-Pausenbrot



MOZZABRÖTCHEN:

Vollkornbrötchen aufschneiden und mit 2 Tl. Pesto (aus dem Glas o. selbstgemacht) bestreichen und mit je zwei Scheiben Mozzarella und Tomaten belegen. Zum Knabbern dazu: Gemüserohkost in Streifen oder Stückchen schneiden, je nach Jahreszeit, z.B. Paprika, Karotte, Gurke, Kohlrabi, Melone.



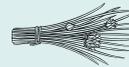
POWERBROT:

Vollkornbrot oder -brötchen mit fettarmer Wurst (z.B. Kochschinken, Kasseler) oder Käse (max. 50% Fett i.Tr., z.B. Butterkäse, Bergkäse, Mozzarella, Camembert), einigen Salatblättern, Gurken- und/oder Radieschenscheiben belegen.



VEGGIEBURGER:

Vollkornbrot oder -brötchen mit vegetarischem Brotaufstrich, z.B. mit Aubergine, Kräuter, Tomate oder Paprika bestreichen, mit einigen Salatblättern und Gemüsescheiben belegen.



SCHNITTLAUCHBROT:

Vollkornbrot mit Butter oder Frischkäse bestreichen und Schnittlauchröllchen darauf verteilen, dazu Fingerfood aus Gemüse und Obst.



FRUCHTSPIESS:

Verschiedene Obstsorten der Saison, z.B. Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Kirschen, Beeren, Weintrauben aufspießen. Eine ideale Ergänzung zum Brot!



GEMÜSESTICKS MIT DIPP:

Gemüse in Streifen schneiden und dazu einen Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett) mitgeben (evtl. verfeinert mit Schnittlauchröllchen).

Oder wie wäre es zur
Abwechslung mit selbst-
gebackenen Waffeln oder
Muffins?

SPINATWAFFELN

EQUIPMENT: 1 Waffeleisen
ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.
ARBEITSZEIT: 10 Min.
4 Portionen

ZUTATEN

50 g Hartweizengrieß
150 g Dinkelvollkornmehl
70 g Blattspinat (frisch) Wenn du TK
benutzt, etwas weniger Flüssigkeit
verwenden
200 g Milch
2 Stk. Eier
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1-2 TL (Kokos-)öl zum Bestreichen

ANLEITUNG

Blattspinat und Milch im Mixer
pürieren.
Das Waffeleisen in dieser Zeit vorheizen
und mit dem Rezept fortfahren.
Restliche Zutaten hinzufügen und alles
mit dem Handrührgerät verrühren.
Teig portionsweise im heißen Waffel-
eisen backen.



GEMÜSE SPAGHETTI MUFFINS

EQUIPMENT: Muffin-Backform
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
ARBEITSZEIT: 10 Min.
12 Stk.

ZUTATEN

400 g Gemüse
2 Stk. Eier
200 g Milch
150 g geriebener Käse
1 Prise Kräutersalz
1 Prise Paprika
100 g Grieß
50 g Mandelsplitter

ANLEITUNG

Gemüse mit dem Spiralschneider
schneiden oder klein raspeln.
Backofen auf 180 °C Grad Heißluft
vorheizen. Und eine Muffinform ein-
fetten oder Muffinförmchen bereitstel-
len. Diese mit ein bisschen Grieß oder
Sammelbrösel bestreuen.
Eier, Milch, ger. Käse, Kräutersalz,
Paprika verrühren. Grieß und Man-
delsplitter vermengen und gemeinsam
mit dem Gemüse und der Ei-Milch-
Masse verrühren.
Teig in die Form geben und mit
ein paar Mandelblättchen oder
Sammelbrösel bestreuen und im Ofen
ca. 20 bis 25 Minuten backen.



Ein gesunder Snack darf in der Brotdose einfach nicht fehlen. Diese sind lecker, ohne Zuckerzusatz und liefern zusätzlich noch viele wertvolle Nährstoffe.

KAROTTEN MUFFINS MIT DATTELN

EQUIPMENT: Muffin-Backform
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
ARBEITSZEIT: 10 Min.
12 Stück

ZUTATEN

50 g getrocknete Datteln, 1 Stk. Karotte
1 Stk. Apfel, 100 g Apfelmark
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g Haferflocken
1 PK Backpulver, 1 Prise Zimt
100 g Milch
50 g Agavendicksaft oder Honig
20 g geschmolzenes Kokosöl

ANLEITUNG

Karotte und Apfel klein raspeln, je nachdem wie stückig Du es möchtest. Datteln klein hacken. Apfelmus, Milch, Agavendicksaft, Kokosöl und Zimt verrühren. Dinkelmehl, Haferflocken, Backpulver hinzufügen und alles nochmal verrühren.

Backofen auf 180 °C Grad Umluft vorheizen und Muffinförmchen auf ein Backblech verteilen oder eine Muffinbackform einfetten. Teig hineinfüllen und die Muffins ca. 20 Minuten backen.



MÜSLIRIEGEL MIT MANGO UND CASHEWKERNEN

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.
ARBEITSZEIT 5 Min.
12 Stück

ZUTATEN

70 g Dinkelmehl,
120 g Haferflocken, kernig
50 g Honig oder Dattelsirup
50 g Mandelmus, 100 g Apfelmus
1 Stk. Vanilleschote, Mark
1 Prise Zimt, 50 g getrocknete Mango
70 g Cashewkerne
30 g Sonnenblumenkerne

ANLEITUNG

Backofen auf 170 °C Grad Umluft vorheizen.

Mango und Cashewkerne klein schneiden und hacken.

Alle restlichen Zutaten hinzufügen und die Masse gut vermengen und in eine Müsliriegelbackform geben. Alternativ die Masse auf ein Backblech verteilen. Masse in den Backofen geben und ca. 20 Minuten backen.

Die Masse, wenn sie auf einem Backblech war, danach in Riegel schneiden.





Entdecken Sie mit Ihren Kindern spielerisch all die Lebensmittel, die gut für sie sind. Sie finden dieses Ausmalplakat zum Download in verschiedenen Versionen unter:



<https://heimstaden.com/de/blog/aktuelles/kindergesundernaehren/>

Hier können Sie auch eine Druckvariante im A2 Format bestellen!



Quellen:

Kinderernährung leicht gemacht, Charité 2018
www.bundesgesundheitsministerium.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
www.landeszentrum-bw.de/.Lde/Startseite/vernetzen/kitaverpflegung-und-schulverpflegung
<https://kidzbrotzeit.de>

Fotos: Heimstaden, Jesper Molin, Anders Sallstrom



Heimstaden Germany GmbH

Erkelenzdamm 11-13, 10999 Berlin, Tel.: 0800 589 27 12, heimstaden.de, service@heimstaden.de