

GRUNDBAUSTEIN EIWEISS

Der wichtigste Baustein für die Bildung von Körpermasse ist Eiweiß. Kinder im Wachstum benötigen deshalb ausreichend tierisches und pflanzliches Eiweiß: Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte enthalten Eiweiß und sind für Kinder bestens geeignet. Da jedes Lebensmittel mit anderen Eiweißbausteinen punktet, am besten öfters abwechseln. Empfehlenswert sind drei Portionen Milch und Milchprodukte und eine Portion Fisch, Fleisch, Ei, Hülsenfrüchte oder Sojaprodukte am Tag.

GESUNDE FETTWERTE

Eine kleine Menge hochwertiges Fett aus Pflanzenölen, Nüssen, Avocados

oder fettreichen Fischen wie Lachs runden den Mix ab. Sparsam sollten Sie bei versteckten tierischen Fetten sein, z. B. aus Wurst oder Fertiggerichten, und bei Zuckerreichem wie Süßigkeiten oder süßen Getränken. Beides tut Kindern auf Dauer nicht gut.

VIEL TRINKEN

Auch Kinder müssen genug trinken. Nicht vergessen: Je nach Alter sollten es 800 ml bis 1 l kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee am Tag sein.

DIE RICHTIGE MENGE

Nicht nur was, sondern auch wie viel Kinder essen ist ausschlaggebend dafür, ob sie sich gesund entwickeln.

Im Alltag ist das Handmaß eine praktische Orientierungshilfe. Bei Gemüse oder Salatblättern darf es pro Portion zwei Kinderhände voll sein. Eine Portion Obst, Nudeln, Reis, Müsli oder Kartoffeln entspricht einer gewölbten Hand voll. Eine Brotscheibe sollte etwa so groß sein wie die Handfläche. Fleisch, Fisch und dünn geschnittene Wurst- oder Käsescheiben dürfen den Handteller bedecken. Höchstens daumengroße Portionen sollten es dagegen bei Fett wie Butter oder Öl und Süßigkeiten sein.

ZWEI UND ZWEI

Nicht verzweifeln, wenn der Appetit bei Ihrem Kind stark schwankt. Während Wachstumsschüben oder wenn sie sich viel bewegt haben, brauchen

Kinder viel Energie und hauen richtig rein. Ein paar Wochen später essen sie wie ein Spatz. Bei den Rezepten in diesem Buch wurden die Mengen so berechnet, dass sie für zwei Erwachsene und zwei kleinere Kinder reichen.

SO SCHMECKT ES KINDERN

Kinder sind oft sehr konservativ beim Essen – sie mögen am liebsten, was sie schon kennen. Geben Sie trotzdem nicht zu schnell auf: Oft muss ein Kind Neues mehrmals probieren, bevor es ihm schmeckt. Außerdem ändert sich der Geschmack im Laufe der Zeit immer wieder. Vereinbaren Sie deshalb die Grundregel: Alles wird probiert. Wenn es nicht schmeckt, muss es nicht gegessen, aber beim nächsten Mal wieder probiert werden.

Wenn Sie gleich beim ersten »Bäh« Alternativen aus dem Hut zaubern, wird es ein Spiel: Dann wartet Ihr Kind schon auf die nächste »Extra-Wurst«.



MITGEMACHT!

Eine gute Strategie, wenn Kinder mäkeln: Beziehen Sie sie in die Speiseplanung, den Einkauf und das