

# Gesunde Familie

ERNÄHRUNG

## Etwas pummelig?

Abwarten  
und Obst essen!

Manche Kinder nehmen zwischen den Wachstumsphasen leicht etwas zu. Doch das ist kein Grund für Diäten. Sie sind bei Kindern tabu und in der Regel auch nicht nötig. Ernährungsexperten raten: Wenn Ihr Kind mit kleinen Fettpölsterchen kämpft, unterstützen Sie es dabei, nicht zuzunehmen. Dann verschwinden die Röllchen beim nächsten Wachstumsschub.

**So oft wie möglich gemeinsam essen** Dicke Kinder findet man seltener in Familien, in denen regelmäßig gemeinsam gegessen wird. Und jeder weiß: Ein gemütliches Essen stillt nicht nur den Hunger, sondern gibt auch Geborgenheit. Wer satt und zufrieden den Tisch verlässt, bekommt seltener Heißhunger und braucht nichts Süßes als Seelentröster.

**Viel Frisches, wenig Fertigprodukte** Lassen Sie Ihr Kind bei Obst, Gemüse und Vollkornprodukten immer zugreifen. Kleine Naschkatzen verwöhnen Sie mit fruchtigen Desserts. Nutzen Sie jetzt die Beersaison: Fruchtspieße mit Joghurt-Dip lieben Kinder ebenso wie selbst gemachtes Eis aus Beerenpüree, Erdbeer-Joghurt-Mousse oder Quarkpuffer mit Himbeersauce. Bei Fast Food und Fertiggerichten ist Zurückhaltung geboten. Darin stecken wenig Nährstoffe, aber viele überflüssige Kalorien.

**Fettbewusst genießen** Fett transportiert fettlösliche Vitamine. Das Glas Milch zum Frühstück oder Pflanzenöl im Salat ist deshalb richtig und wichtig. Sparen lässt sich Fett dagegen bei Süßigkeiten und Snacks. Für 50 g Kartoffelchips kann man 100 g Salzstangen oder vier Äpfel knabbern, und für einen Riegel Schokolade darf man sich etwa 15 Gummibärchen oder mehr als eine Schale Erdbeeren schmecken lassen. Nehmen Sie auch die Brote Ihres Kindes unter die Lupe: Weißbrot oder Brötchen, dick mit Fleischwurst belegt oder mit Nussnougat-Creme bestrichen, haben mehr Kalorien und sättigen weit weniger als eine Scheibe Vollkornbrot mit magerem Schinken.

**Vorsicht bei süßen Durstlöschern** Softdrinks und Säfte enthalten jede Menge Zucker und damit jede Menge Kalorien. Verbannen Sie süße Getränke besser aus dem Kühlschrank und steigen Sie auf Wasser um. Kann Ihr Kind gar nicht davon lassen, verdünnen Sie Fruchtsaft mit drei Teilen Wasser. Light-Getränke sind für Kinder nicht zu empfehlen. Sie enthalten viele Zusatz- und Süßstoffe, deren Unbedenklichkeit oft noch nicht hinreichend untersucht wurde.

**Raus, raus, raus!** Wer täglich nur fünf Prozent mehr Kalorien isst, als er verbraucht, nimmt in einem Jahr etwa 5 Kilo zu. Umgekehrt kann auch mehr essen, ohne dick zu werden, wer mehr Energie verbraucht. Sport im Verein ist gut, wichtiger ist aber die tägliche Bewegung. Lassen Sie Ihr Kind zu Fuß zur Schule gehen, und schicken Sie es nachmittags unbedingt raus zum Toben, Radfahren oder Ballspielen.

FOTOS: MASTERFILE, MAURITIUS



## SCHNELLE HÄPPCHEN

Vier Alternativen zu Chips und Co:

**Grüne Ecken:** Blätterteig aus der Kühltheke zu Dreiecken schneiden. Mit Schafskäsewürfeln und unaufgetauten Tiefkühl-Spinatwürfeln belegen, zusammenklappen, Ränder festdrücken, im Ofen bei 200 Grad goldbraun backen.

**Sommerspieße:** Beeren, Pfirsich-, Aprikosen- oder Melonenwürfel mit aromatischen Käsewürfeln (z. B. Gouda, Fontina oder Rahmkäse) und kleinen Weißbrotstückchen auf Cocktailspieße stecken.

**Crackertürme:** Frischkäse mit Tomatenwürfeln, gehackten Kräutern und Pfeffer verrühren. Auf Cracker streichen, daraus kleine Türme zusammensetzen.

**Pizzataler:** Pizzatomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Auf Baguettescheiben streichen. Mit Mozzarella belegen und im Ofen überbacken.



## ELTERNFRAGE:

### Ist frische Milch gesünder als haltbare?

Milch ist der wichtigste Lieferant von Calcium, das besonders Kinder für eine gesunde Entwicklung von Knochen und Zähnen brauchen. Der Gehalt an Calcium, aber auch an Phosphor, Kalium, Magnesium, Jod und fettlöslichen Vitaminen ist bei frischer wie haltbarer Milch nahezu identisch.

Weil aber haltbare Milch höher erhitzt wird als Frischmilch, gehen zum Beispiel B-Vitamine verloren. Der Bedarf an diesen Vitaminen lässt sich allerdings leichter über Obst, Gemüse und Vollkornprodukte decken. Die seit einiger Zeit im Kühlregal angebotene „extra länger frische Milch“ wird mit einem besonders schonenden Verfahren erhitzt und unterscheidet sich im Vitamingehalt kaum von Frischmilch.

REDAKTION: CHRISTIANE KÜHRT

www.

Ab jetzt finden Sie auf [Elternfamily.de](http://Elternfamily.de) noch mehr aktuelle Meldungen aus dem Bereich Gesundheit. Jeden Monat unter [www.elternfamily.de/gesundheit](http://www.elternfamily.de/gesundheit)