



## Gesundheit und Ernährung bei Kindern

EINE GESUNDE ERNÄHRUNG – HINWEISE & TIPPS

**Eine nahrhafte, ausgewogene Ernährung ist wichtig für Kinder, um Wachstum, Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden bestmöglich zu unterstützen.**

Wenn Sie darauf achten, dass Ihre Kinder über die Ernährung die richtigen Vitamine und Mineralien erhalten, unterstützen Sie sie dabei, sich besser zu fühlen, besser auszusehen und ein gesundes Gewicht zu halten. Dies ist die Basis für eine positive Beziehung zum Essen und reduziert Risiken wie Herzkrankheiten, Diabetes, Osteoporose und Krebserkrankungen, die im Erwachsenenalter auftreten können.

Diesen Monat schauen wir uns an, wie wichtig eine gesunde Ernährung im Kindesalter ist, und wie Sie sicherstellen können, dass Ihr Kind gesunde Essgewohnheiten entwickelt und die Vorteile einer ausgewogenen, nahrhaften Ernährung erkennt.

## Eine ausgewogene Ernährung bei Kindern



Ein hoher Anteil Brot, Reis, Kartoffeln, Pasta und andere stärkehaltige Lebensmittel



Ein hoher Anteil an Gemüse und Obst



Etwas Milch, Käse und Joghurt



Etwas Fleisch, Fisch, Eier, Bohnen und andere milchfreie proteinhaltige Lebensmittel



Wenig Fette und Öle



Schränken Sie Lebensmittel und Getränke ein, die viel Fett, Zucker und Salz enthalten



### Schon gewusst...?

Kinder, die morgens ein gesundes Frühstück essen, haben ein besseres Gedächtnis, bessere Laune, mehr Energie und schneiden bei Tests besser ab.



# Grundlagen für eine gesunde Ernährung

## Proteine

01

Proteine sind notwendig und wichtig für das Wachstum, die Entwicklung des Gehirns und einen gesunden Knochenbau.

Tierische Proteine wie mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Joghurt und Käse enthalten 9 wichtige Aminosäuren, die für das Wachstum notwendig sind. Pflanzliche Proteine wie Bohnen und Hülsenfrüchte sind unvollständige Proteine, die mit anderen Lebensmitteln kombiniert werden müssen, um alle Aminosäuren zu bieten.



## Schon gewusst...?

Die empfohlene Menge an Zucker für Kinder beträgt 3 Teelöffel pro Tag. Eine Dose Softdrink (Limonade, Cola...) mit 330 ml kann bereits 9 Teelöffel zusätzlichen Zucker enthalten.



## Obst & Gemüse

02

Helfen Sie Ihrem Kind, fünf Mal am Tag verschiedene Sorten Obst und Gemüse zu essen – frisch, getrocknet, aus der Tiefkühltruhe oder aus der Dose.

Die Größe der Portionen hängt von Alter, Größe und Bewegungspensum des Kindes ab. Die ungefähre Portion Obst oder Gemüse entspricht dem, was in die Handfläche Ihres Kindes passt.



**Tipp: Verwenden Sie verschiedene Farben für Obst und Gemüse, um mehrere Vitamine abzudecken.**

## Reduzieren Sie die Kalorien, die Ihr Kind zu sich nimmt:

### Zuckerzusätze

Softdrinks (Limonade, Cola...), Süßigkeiten, Kekse und Nachtisch enthalten sehr viele Zuckerzusätze.



### Gesättigte und Trans-Fettsäuren

Kinder brauchen Fette für Wachstum und Entwicklung, doch zu viel davon wird nicht empfohlen. Versuchen Sie, gesättigte Fettsäuren zu reduzieren, die hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten sind, wie z. B. rotes Fleisch, Geflügel und Vollfett-Milchprodukte.



### Salzzusätze

Acht Prozent von dem Salz in unserer Nahrung ist in Fertiggerichten enthalten. Lesen Sie das Etikett auf den Lebensmittelverpackungen und entscheiden Sie sich für die Alternative mit wenig Salz. Geben Sie für Ihre Kinder beim Kochen oder am Tisch kein zusätzliches Salz zum Essen hinzu.



## Getreide

03

Kinder sollten mit jeder Mahlzeit Kohlenhydrate zu sich nehmen. Entscheiden Sie sich für Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Haferflocken, Quinoa oder braunen Reis, da diese mehr Ballaststoffe enthalten.

Sie geben Energie langsamer ab, so dass Kinder länger satt sind und sich fitter fühlen.



**Tipp: Vermeiden Sie möglichst raffinierte Getreideprodukte (diese sind meist weiß) und nehmen Sie stattdessen Vollkornprodukte (diese sind meist dunkler).**

## Milchprodukte

04

Kinder bekommen sehr viele Nährstoffe durch Milch, Joghurt und Käse. Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit gut verträglichem Calcium, den Vitaminen A und B12 sowie mit Proteinen und anderen Vitaminen und Mineralien.



**Tipp: Joghurts für Kinder sind oft sehr zuckerhaltig. Nehmen Sie stattdessen Naturjoghurt und geben Sie selbst Obst dazu.**

Wenn Sie Fragen zur Ernährung Ihres Kindes haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder einem eingetragenen Ernährungsberater.

## Gesunde Essgewohnheiten fördern

Kinder entwickeln auf natürliche Weise eine Vorliebe für Lebensmittel, die sie gerne essen. Die Herausforderung besteht darin, ihnen gesunde Lebensmittel schmackhaft zu machen. Konzentrieren Sie sich auf die gesamte Ernährung statt auf bestimmte Lebensmittel und entscheiden Sie sich für eine vollwertige Ernährung mit möglichst wenig fertig verarbeiteten Lebensmitteln.



### 5 Strategien, um die Ernährung zu verbessern und gesunde Essgewohnheiten zu fördern:

1.

**Sorgen Sie für regelmäßige Familienmahlzeiten** Familienmahlzeiten sind eine Chance für Eltern, darauf zu achten, was ihre Kinder essen und ihnen neue Lebensmittel anzubieten.

2.

**Bieten Sie verschiedene gesunde Lebensmittel und Snacks an** Kinder essen das, was es zu Hause gibt. Machen Sie es ihnen leicht, gesund zu essen, z. B. indem Sie Obst und Gemüse vorrätig und fertig zubereitet zur Hand haben.

3.

**Seien Sie ein Vorbild, indem Sie selbst gesund essen** Essen Sie selbst gesund, um Ihrem Kind gesunde Essgewohnheiten beizubringen. Indem Sie gesund essen und die jeweiligen Mahlzeiten entsprechend portionieren, geben Sie Ihrem Kind die richtige Botschaft mit auf den Weg.

4.

**Vermeiden Sie den Kampf ums Essen** Essen kann in vielen Familien zu Konflikten führen. Konflikte können vermieden werden, indem Sie Ihren Kindern etwas Kontrolle über ihr Essen geben, aber gleichzeitig die Lebensmittel, die Sie zu Hause verfügbar haben, einschränken.

5.

**Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein** Nehmen Sie Ihre Kinder mit zum Einkaufen oder beziehen Sie sie bei der Zubereitung von Mahlzeiten mit ein. Zeigen Sie ihnen verschiedene Lebensmittel und gesunde Alternativen.

### Größe der Portionen

Achten Sie darauf, welche Größe die Portionen haben, denn dies ist der wirksamste Weg, sicherzustellen, dass sich Ihr Kind ausgewogen ernährt. Zwingen Sie Ihr Kind nicht dazu, den Teller leer zu essen und nutzen Sie Essen niemals als Belohnung oder um Ihr Kind zu bestechen.

### Tipps, um die Größe der Portionen zu kontrollieren:

- Nehmen Sie einen kleinen Teller
- Geben Sie Ihrem Kind ein Drittel Gemüse oder Salat
- Lassen Sie Ihr Kind nicht aus der Packung essen, sondern servieren Sie nur eine Portion
- Geben Sie Ihrem Kind keinen Nachschlag für kalorienreiche Naschereien
- Lassen Sie Ihre Kinder nicht beim Essen fernsehen, da sie schnell zu viel essen, wenn sie abgelenkt sind
- Wenn Sie außerhalb essen, bestellen Sie nur die Hälfte für Ihr Kind oder eine kindgerechte Portion



### Schon gewusst...?

100 Kalorien mehr am Tag können zu einer Gewichtszunahme von 4,5 kg pro Jahr führen.



## Umgang mit Kindern, die gesundes Essen verweigern

Viele Kinder durchlaufen Phasen, in denen Sie gesundes Essen verweigern – dies ist ein normaler Entwicklungsprozess. Die meisten Kinder müssen neue Lebensmittel 8 bis 10 Mal vorgesetzt bekommen, bis sie sie akzeptieren.

**Tipps für den Umgang mit Kindern, die gesundes Essen verweigern:**

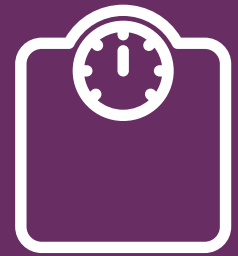
- Schränken Sie ungesunde Süßigkeiten und salzige Snacks zwischen den Mahlzeiten ein
- Bieten Sie neue Lebensmittel an, wenn Ihr Kind hungrig ist
- Geben Sie Ihrem Kind jeweils nur ein neues Lebensmittel
- Bieten Sie Ihrem Kind neue Lebensmittel mit ihrem Lieblingsessen an, damit diese besser angenommen werden
- Verstecken Sie Gemüse in anderen Lebensmitteln. Fügen Sie zerkleinertes oder vermengtes Gemüse zu Eintöpfen und Soßen hinzu
- Lassen Sie Ihr Kind beim Vorbereiten von Mahlzeiten helfen, denn es wird eher bereit sein, etwas zu essen, das es mit vorbereitet haben
- Schränken Sie Getränke und Snacks ein, damit Kinder nicht schon zwischen den Mahlzeiten satt sind



## Schon gewusst...?

Eine Ernährung mit vielen frittierten Lebensmitteln, süßen Desserts oder Snacks, raffiniertem Mehl und Müsli können bei Kindern Unbehagen und Depressionen hervorrufen.

In den meisten Fällen wird Fettleibigkeit bei Kindern durch zu viel Essen und zu wenig Bewegung ausgelöst. Kinder brauchen genug zu essen, um gesund zu wachsen und sich zu entwickeln. Wenn sie jedoch mehr Kalorien zu sich nehmen, als sie über den Tag verteilt verbrennen können, werden sie an Gewicht zunehmen.



## Umgang mit Gewichtsproblemen bei Kindern

**Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern ist ein zunehmendes Problem. Obwohl Eltern dieses Problem nicht außer Acht lassen sollten, muss es mit dem nötigen Fingerspitzengefühl gehandhabt werden, um Kinder nicht unnötig zu verletzen oder emotional aus dem Gleichgewicht zu bringen.**

Durch zusätzliches Körpergewicht entsteht für Kinder das Risiko, schwerwiegende gesundheitliche Probleme zu entwickeln, einschließlich Diabetes, Herzerkrankungen und Asthma.

Das Erkennen und Behandeln von Gewichtsproblemen und Fettleibigkeit bei Kindern kann das Risiko verringern, mit zunehmendem Alter gesundheitliche Probleme zu entwickeln.

Fettleibigkeit bei Kindern ist auch eine emotionale Belastung. Es ist wichtig, dass Kinder ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln. Wenn sie sich gut fühlen, beeinflusst dies die mentale Gesundheit und das Verhalten.

In vielen Fällen hängt das Selbstwertgefühl sehr eng mit der Wahrnehmung des Körpers und dem Gewicht zusammen. Übergewichtige und fettleibige Kinder haben oft Schwierigkeiten damit, beim Sport und bei Aktivitäten mit anderen Kindern mitzuhalten. Sie werden möglicherweise von anderen Kindern gehänselt oder ausgeschlossen. Das führt zu geringem Selbstwertgefühl und einer negativen Körperwahrnehmung.

Gewichtsprobleme bei Kindern können über eine gesunde Ernährung und durch Bewegung reguliert werden.

## Tipps für den Umgang mit Gewichtsproblemen bei Kindern:

- Beziehen Sie die ganze Familie mit ein
- Fördern Sie gesunde Essgewohnheiten
- Seien Sie ein Vorbild
- Schränken Sie Snacks ein
- Achten Sie auf die Größe der Portionen
- Reduzieren Sie die Zeit, die Ihr Kind vor dem Bildschirm verbringt
- Helfen Sie Ihrem Kind, sich zu bewegen und steigern Sie das tägliche Bewegungspensum



**Ignorieren Sie Gewichtsprobleme nicht – lassen Sie Ihr Kind wissen, dass sie es lieb haben und dass Sie ihm dabei helfen möchten, gesund und glücklich zu sein.**

Ihr internationaler Krankenversicherungsschutz

„Bei Allianz Worldwide Care sind Ihre Kinder unsere Kinder und die Gesundheit Ihrer Kinder ist unsere Priorität. Bitte nutzen Sie unsere Leistungen zu Vorsorgeuntersuchungen für Ihre Kinder und helfen Sie ihnen dabei, gesund und – vor allem – glücklich zu sein!“

**Dr Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Worldwide Care.**

**Allianz**   
Worldwide Care