

Müsli mit Milch oder Naturjoghurt ist das ideale Frühstück für Kinder.



So essen Kinder gesund

Kinder sind in sozialen Medien immer öfter mit Werbung für ungesunde Lebensmittel konfrontiert. Umso wichtiger ist die Bewusstseinsbildung für gesunde Ernährung. Besonders Eltern und Großeltern sind dabei gefragt. Zur Unterstützung hat die Nationale Ernährungskommission Ernährungsempfehlungen für Kinder von vier bis zehn Jahren herausgegeben. Hier eine Zusammenfassung:

VON BRIGITTE VEINFURTER

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sollten ein wichtiger Bestandteil der Ernährung sein, denn sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe. Fettarme Milch ist ebenso geeignet wie Vollmilch. Zu vermeiden sind gesüßte Produkte. Empfohlen werden täglich zwei Portionen „weiße“ Produkte wie Milch, Butter- und Sauermilch (125–150 ml), Joghurt (100–110 g) oder Hüttenkäse (50–60 g) und eine Portion „gelbe“ Produkte (Käse, 20–30 g). Ein vollständiger Ersatz von Kuhmilch durch pflanzliche Getränke wird nicht empfohlen, denn sie beinhalten von Natur aus geringere Mengen an Eiweiß, Calcium und Vitamin B₁₂. Zudem hat pflanzliches Protein eine niedrigere Qualität als tierisches.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst sind

empfehlenswert, wobei eine Portion in etwa dem entspricht, was in eine Kinderhand passt. Es kann roh, gekocht oder püriert angeboten werden, wobei eine schonende und möglichst fettarme Zubereitung wie Dünsten zu empfehlen ist. Gelegentlich, aber nicht täglich, kann eine Portion Obst oder Gemüse durch unverdünnten 100-prozentigen Saft ersetzt werden. Bei Trockenfrüchten sollte die Menge aufgrund des höheren Zuckergehalts deutlich kleiner sein. Eine Portion entspricht beispielsweise zwei bis drei getrockneten Marillen-Hälften.

Getreide und Erdäpfel

Getreideprodukte und Erdäpfel sollten ein wesentlicher Bestandteil der Mahlzeiten sein. Besonders Vollkornprodukte enthalten viele Mikronähr- und Ballaststoffe. Bei Müslis und Getreideflocken sollte darauf geachtet werden, dass sie keine fett- und zuckerreichen Zusätze enthalten.



Süßigkeiten,
Knabberien,
gesüßte
Milchprodukte
sowie zucker-
haltige Getränke
sollten Kinder
nicht täglich
konsumieren.

Fisch, Fleisch und Wurst

Pro Woche sind ein bis zwei Portionen Fisch am Speiseplan ideal. Fleisch und Wurst können zwei- bis dreimal gegessen werden. Wobei mageres Fleisch und eine salz- und fettarme Zubereitung wie Kochen, Braten, Dünsten und Schmoren ideal sind. Rotes Fleisch und Wurstwaren sollten seltener gegessen werden. Besonders bei verarbeitetem Fleisch und Wurst ist auf den Salz- und Fettgehalt zu achten.

Eier

Eier enthalten viele hochwertige Inhaltsstoffe. Doch da die Proteinzufuhr der österreichischen Bevölkerung sehr hoch ist, sollten bei Kindern maximal zwei Eier pro Woche am Speiseplan stehen. Dabei sind auch verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und Speisen zu berücksichtigen.

Öle und Fette

Ein täglicher Verzehr von bis zu 25 Gramm (= fünf Teelöffel) Öle und Fette wird empfohlen. Bevorzugt werden sollten dabei pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Nur sparsam zu verwenden sind hingegen Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine, Mayonnaise, Schmalz und Kokosfett sowie fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm und Crème fraîche, denn sie enthalten einen großen Anteil an ungesunden, gesättigten Fettsäuren.

Fettes, Süßes und Salziges

Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabberien und gesüßte Milchprodukte sowie zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte und Sirupe sollten Kinder nur selten, jedenfalls nicht täglich, und nur in kleinen Portionen konsumieren. Denn diese Lebensmittel liefern viel Energie in Form von Zucker und/oder Fett und teilweise viel Salz, jedoch enthalten sie nur wenige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Ein generelles Verbot ist aber nicht sinnvoll, da diese „Naschereien“ damit für Kinder noch interessanter und begehrt werden. Wichtig ist die Vorbildwirkung der Eltern. Außerdem sollen Süßigkeiten nicht als Belohnung oder Trost gegeben werden.

Getränke

Trinken sollten Kinder etwas mehr als einen Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten Wasser. Fruchtsäfte sollten nur selten und verdünnt (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) angeboten werden. Zuckerhaltige bzw. gesüßte Getränke wie Limonaden, Sportgetränke oder Fruchtnektar werden nicht empfohlen. Kräutertee sollte nicht in größeren Mengen getrunken werden und am besten abwechselnd verschiedene Sorten, da manche Tees eine pharmakologische Wirkung haben können. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Grüntee, Schwarztee, Cola-Getränke oder Energy Drinks sind für Kinder nicht geeignet, denn sie vertragen schon aufgrund ihres geringeren Körpergewichts weniger Koffein als Erwachsene. Es kann kurzfristig zu Schlafstörungen, Unruhe, Schwindel oder Ängstlichkeit kommen.

Vegetarische und vegane Ernährung

Von einer vegetarischen oder veganen Ernährung wird im gesamten Kindesalter abgeraten, da der Verzicht auf tierische Lebensmittel das Risiko für Nährstoffdefizite und damit das Risiko für Gesundheitsstörungen erhöhen kann.

Allergien und Unverträglichkeiten

Der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel aufgrund einer vermuteten Allergie oder Unverträglichkeit sollte immer auf einer gesicherten ärztlichen Diagnose basieren. Außerdem ist eine regelmäßige Überprüfung hinsichtlich der Toleranzentwicklung notwendig, weil sich die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln verändern kann. ■

WEITERE INFOS

Umfassende Informationen zur gesunden Ernährung von Kindern für Eltern und Pädagog:innen bietet die Initiative „Kinder essen gesund“ auf ihrer Website www.kinderessengesund.at. Dort finden Sie unter „Toolbox“ auch die Langversion der Ernährungsempfehlungen der Nationalen Ernährungskommission.
