

## **Kinder: keine „kleinen Erwachsenen“**

*Kinder brauchen eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung. Mit rund fünf Mahlzeiten am Tag kann das gelingen. Lesen Sie, worauf zu achten ist und wie eine kindgerechte Ernährung im alltäglichen Familienleben realisiert werden kann.*

Stoffwechsel und Ernährungsbedürfnisse von Kindern unterscheiden sich deutlich von denen der Erwachsenen: Sie benötigen passende Nährstoffe für das körperliche Wachstum und müssen wegen der unausgereiften Nierenfunktionen vermehrt darauf achten, genügend zu trinken. Zudem besitzen sie nur kleine Kohlenhydratspeicher, weshalb Zwischenmahlzeiten eine große Rolle spielen. Um die Speicher wieder aufzufüllen sind Getreideprodukte, Milch und Obst besonders geeignet.

Spezielle kindgerechte Ernährungsleitlinien geben Eltern Hilfestellung, die besonderen Anforderungen ihrer Kinder zu berücksichtigen. Das Deutsche Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund hat die sogenannte optimierte Mischkost (optiMIX) auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt. Sie deckt den Bedarf an allen Nährstoffen und fördert eine gesunde Entwicklung. Drei einfache Grundregeln sind hierbei zu beachten:

1. reichlich pflanzliche Lebensmittel
2. mäßig tierische Lebensmittel
3. sparsam fettreiche Lebensmittel

Da kein Nahrungsmittel alle Nährstoffe in ausreichender Menge liefert, bietet erst eine abwechslungsreiche Speisenzusammenstellung eine optimale Versorgung. Kinder zwischen 6–10 Jahren brauchen täglich rund 1800 kcal Energie, Jugendliche 2200 kcal. Davon sollten über 90 % durch Brot, Obst, Gemüse, Milch, Fleisch und Öl gedeckt werden. Nährstoffarme Süßigkeiten und Snacks sind in geringen Mengen "geduldet".

## Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche:

Reichlich: (täglich)

- 6–7 Gläser Flüssigkeit
- 4–5 Scheiben Brot
- 1 Hand voll\* Kartoffeln oder Nudeln
- 5 Hände voll\* Obst und Gemüse

Mäßig:

- täglich 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse und 1 Becher Joghurt
- wöchentlich zwei Portionen Fleisch à 130–170 g und drei Portionen Wurst à 3 Scheiben
- mindestens einmal wöchentlich 75–100 g Fisch
- 2 Eier pro Woche (inkl. in Lebensmittel verarbeitete Eier)

Sparsam:

- täglich 3–3,5 Esslöffel Öl bzw. Fett

\* eine Hand voll entspricht der Menge, die in zusammengehaltene Kinderhände passt, modifiziert nach FKE, optiMIX 2006

Die angegebenen Mengen müssen nicht täglich/wöchentlich eingehalten werden, sie gelten lediglich als Orientierungswert. Je nach Größe, Geschlecht und Aktivität unterscheidet sich der Energiebedarf jedes Kindes. Ruhige Kinder, die sich wenig bewegen und viel lesen, lernen oder fernsehen, brauchen deutlich weniger Energie als sportlich aktive Kinder. Auch die Tagesverfassung spielt eine Rolle. So kann die Energieaufnahme eines Kindes von Tag zu Tag und von Mahlzeit zu Mahlzeit beträchtlich schwanken. Isst ein Kind bei einer Mahlzeit weniger, holt es das bei der nächsten Mahlzeit wieder nach. Keine Sorge also, wenn die Kleinen einmal nicht so großen Appetit haben oder Lust auf ungewöhnliche Speisenzusammensetzungen zeigen.

Die optimierte Mischkost deckt bei Kindern den gesamten Nährstoffbedarf und 80 % der benötigten Energie. Die restliche Energie kann nach Belieben aufgenommen werden. Hier besteht Spielraum für die sogenannten „geduldeten“ Lebensmittel wie Kuchen, Schokolade oder Fruchtgummi. Relativ leicht lässt sich die optiMIX-Kost umsetzen, wenn man den Obst- und Gemüseanteil bei jeder Mahlzeit erhöht: beispielsweise zum Frühstück Obst in das Müsli oder einen Obstsaft, Gemüse als Beilage zum warmen Mittagessen und Salat zum Abendbrot. Vormittags und nachmittags sind Jausen mit knackigem Gemüse zum Knabbern oder eine Hand voll Beeren eine schmackhafte Alternative. Dank höherem Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln sinkt automatisch jener an Fleisch und Wurst. Wer außerdem fettarm zubereitet, reduziert zusätzlich den Fettgehalt der Mahlzeit. Fett lässt sich insgesamt auch einsparen, indem man bewusst fettarme Wurst- und Käsesorten auswählt und bewusst auf kleine Mengen bei

Plundergebäck, Kuchen, Chips und Co achtet. Bei den sparsam eingesetzten Fetten soll die Qualität im Vordergrund stehen: Pflanzenöle wie Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Leinöl liefern wichtige Fettsäuren und Vitamin E. Auch Nüsse wie Walnüsse und Mandeln sind ein wertvoller Snack.

**Für eine optimale Leistungskurve ist die Energiezufuhr von Kindern über den Tag ungefähr so aufzuteilen:**

- 25 % Frühstück
- 10 % Jause am Vormittag
- 30 % Mittagessen
- 10 % Jause am Nachmittag
- 25 % Abendessen

Kinder lieben Rituale und mögen es, wenn die Speisen in kleinen Happen, appetitlich auf dem Teller angerichtet sind. Die Zusammenstellung des Speisplans, das gemeinsame Einkaufen und Kochen ist für Kinder ein lehrreiches „Spiel“ und macht Spaß. So wächst auch die Akzeptanz bisher ungeliebter Lebensmittel. Jedenfalls soll das Essen für Kinder und Jugendliche im Tagesablauf fix verankert und ausreichend Zeit dafür reserviert sein.

### **Genügend trinken**

Im Vergleich zu Erwachsenen weist der kindliche Körper mit über 60 % einen höheren Wasseranteil auf. Kinder sollten mindestens einen bis eineinhalb Liter pro Tag trinken, bei Anstrengung, Hitze oder Fieber auch mehr. Kinder sollten zu jedem Essen und immer dann, wenn sie Lust dazu haben, Flüssigkeit zuführen. Da Kinder aufs Trinken häufig vergessen, ist es wichtig, dass Eltern ihre Kinder dazu animieren und immer wieder geeignete Getränke anbieten. Zu den idealen Durstlöschern mit einem geringen Energiegehalt zählen Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie gespritzte Fruchtsäfte im Verhältnis 1:3 verdünnt. Für den Gusto dürfen es ab und an auch (Light-)Limonaden sein. Schließlich freut sich jeder Gaumen über Vielfalt und so wird das Trinken für die Kleinen nicht langweilig. 100%-ige Fruchtsäfte und Smoothies gehören wie Milchshakes nicht zu den Getränken, sondern aufgrund ihres hohen Energiegehaltes zu den Lebensmitteln. Ein Molkegetränk oder Frucht-Milch-Mixgetränk als Jause zwischendurch liefern jedoch wichtiges Eiweiß, Kalzium und B-Vitamine. Kaffee, schwarzer und grüner Tee sowie Colagetränke enthalten Koffein und sind ebenso wie alkoholhaltige Getränke nicht für Kinder geeignet.

### **Tipps für die Jause:**

- Kinder bevorzugen Obst, das in mundgerechte Stücke geschnitten ist.
- Zu knackigen Gemüsestiften schmecken selbstgemachte Joghurt- oder Topfen-Dips. Die Dips einfach extra in kleine Dosen füllen.
- Wechseln Sie öfter das Brot und den Belag für die Jause. Ein Gurkerl oder Salatblatt macht die Brotschnitte saftig.
- Kinder lieben Abwechslung und sprechen gerne ein Wörtchen mit, wenn es um die Jause geht.
- Die Jause sollte praktisch zu essen und attraktiv verpackt sein. In bunten Jausenboxen ist das Mitgebrachte länger frisch. Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte aus coolen Trinkflaschen schmecken einfach besser.

### **Literatur:**

Rützler H: Kinder lernen essen – Strategien gegen das Zuviel. Hubert Krenn Verlag, 2007, S. 71-80.

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: Optimierte Mischkost. [http://www.fke-do.de/index.php?module=page\\_navigation&index\[page\\_navigation\]\[action\]=details&index\[page\\_navigation\]\[data\]\[page\\_navigation\\_id\]=63](http://www.fke-do.de/index.php?module=page_navigation&index[page_navigation][action]=details&index[page_navigation][data][page_navigation_id]=63) [Zugriff am 9.7.2012].

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.: Wie groß ist eine Portion? [http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide\\_handmasse.php](http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide_handmasse.php) [Zugriff am 9.7.2012].