

Denk mit Essen soll man SPIELEN.

VitalEdition Junior

Ernährung



Denk


UNIQA

Danke an Elena, Emma, Jawa, Melina, Elvis, Jonas, Moritz und Philip!
Die Kinder unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben neben
Stephan Eberharter großen Einsatz beim Fotoshooting gezeigt.

Impressum

Herausgeber	UNIQA Österreich Versicherungen AG, Marketing 1029 Wien, Untere Donaustraße 21, www.uniqa.at
Autorin Experte	Bettina Kurz, kurz:training , www.kurztraining.at Dr. Christian Matthai, Ernährungsmediziner, www.matthai.at Dr. Thomas Wörz, Psychotherapeut, www.thomaswoerz.com
Layout Lektorat	Diana Muigg, dianimedia design KG, www.dianimedia.at Mag. Sabine Jahn, viennAventura.script , www.viennaventura.at
Fotos	Thomas Jantzen, www.thomasjantzen.com
Projektbegleitung	Mag. Verena Schwaighofer, Agentur denk-frei , www.denk-frei.com
Hersteller	AV-Astoria Druckzentrum, 1030 Wien, Faradaygasse 6

2. Auflage 2014

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auszugsweise, ausschließlich nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Die Vorschläge und Angaben wurden sorgfältig recherchiert und haben sich in der Praxis bewährt. Herausgeber sowie Autorin übernehmen jedoch keine Haftung beziehungsweise Garantie für die Resultate.

Denk mit
Essen soll
man SPIELEN.



Liebe Eltern,

wie knapp die Zeit auch sein mag: Das gemeinsame Familienfrühstück ist mir besonders wichtig. Denn jeder Vater ist für sein Kind ein Vorbild, auch im Bereich Ernährung. Bei gesunder Ernährung geht es um mehr als gesunde Lebensmittel. Es zählen die Freude am Essen, gemeinsames Genießen und Rituale. Bessere Ernährung macht aus Kindern und aus uns Eltern vitale Menschen. Dafür lohnt es sich, mit vereinten Kräften etwas zu tun.

Hartwig Löger

Vorstandsvorsitzender UNIQA Österreich

Gute Ernährung hält fit und vital

Besonders als Leistungssportler habe ich täglich gespürt, wie positiv sich die richtige Ernährung auf Fitness und Wohlbefinden auswirkt. Seit ich Vater bin, ist mir die gesunde Ernährung meines Sohnes besonders wichtig – auch wenn es für uns Eltern nicht immer ein „Kinderspiel“ ist, auf gesundes Essen und Trinken unseres Nachwuchses zu achten. Aber bereits kleine tägliche Veränderungen bewirken viel.

Stephan Eberharter

Ski-Olympiasieger und Weltmeister



1	Essen mit der Familie	Seite 4
2	Was Schulkinder brauchen	Seite 6
3	5 Mahlzeiten am Tag	Seite 8
4	Was Kinder nicht brauchen	Seite 10
5	„Das mag ich aber nicht!“	Seite 12
6	So schmeckt Obst und Gemüse	Seite 14
7	Nahrung fürs Gehirn	Seite 16
8	Richtig frühstücken	Seite 18
9	Jause für die Schulpause	Seite 20
10	„Ich will was Süßes!“	Seite 22
11	Essen und Emotionen	Seite 24
12	Zu viel Gewicht?	Seite 26
13	Mit Kindern kochen	Seite 28
14	Besser einkaufen	Seite 30
15	Was tun, wenn ...?	Seite 32
	Wesentliches	Seite 34
	Jetzt sind Sie dran!	Seite 36

1




Essen mit der Familie



Ernährungsgewohnheiten werden in frühester Kindheit geprägt. Kleinkinder ahmen Eltern, Geschwister und Gleichaltrige nach. Das soziale Umfeld hat daher einen großen Einfluss darauf, was Ihre Kinder später im Leben gerne essen oder doch eher nicht. Am Esstisch können sie Sicherheit, Geborgenheit und Gemeinschaftsgefühl erfahren. Klare Regeln und die richtige Kommunikation stärken gesunde Essgewohnheiten.

- **Rituale machen Kinder stark.** Wiederkehrende Abläufe werden als selbstverständlich akzeptiert und geben Kindern Halt. Führen Sie zumindest ein Essensritual pro Tag ein und tauschen Sie sich beim gemeinsamen Essen über Erlebtes aus.
- **Vermitteln Sie Essen als Gemeinschaftserlebnis.** Kinder schätzen Selbstgekochtes und eine entspannte Tischrunde. Vermitteln Sie Ihren Kindern von klein auf Freude und Genuss am Essen. Wichtig: Besprechen Sie keine Probleme während der Mahlzeiten!
- **„Gesund“ und „ungesund“ sind schlechte Argumente.** Halten Sie keine Vorträge über gesunde Ernährung – Kinder essen, was schmeckt. Zeigen Sie Ihren Kindern aber, wie schmackhaft gesundes Essen sein kann: Bereiten Sie es appetitlich zu und genießen Sie es in vollen Zügen.
- **Klare Regeln sollten sein.** Klare Regeln verhindern Machtkämpfe und erleichtern Eltern das Leben. Eine Regel könnte sein: Wer außerhalb der Essenszeiten etwas möchte, bedient sich nicht einfach, sondern fragt vorher um Erlaubnis.
- **Essen ist kein Erziehungsmittel.** Setzen Sie Essen nicht zur Belohnung ein („Wenn du die Hausaufgaben machst, bekommst du Schokolade.“). So entstehen nur schlechte Ernährungsgewohnheiten wie Essen aus Frust oder Langeweile. Belohnen Sie Ihre Kinder besser mit gemeinsamen Aktivitäten, wenn diese ihre Aufgaben gemeistert haben!



A young boy with light brown hair is captured mid-jump in a park. He is wearing a blue and green striped sweater and blue pants. The background is filled with trees with yellow and orange autumn leaves. The scene is bright and cheerful.

Unterschiedliche Empfehlungen aus der Expertenwelt sowie die ständige Verfügbarkeit von Essbarem stellen Eltern vor eine große Herausforderung, was die gesunde Ernährung ihrer Schulkinder angeht. Dabei unterscheidet sich diese gar nicht so sehr von jener der Erwachsenen: Sie besteht aus möglichst hochwertigen Lebensmitteln, ist abwechslungsreich und vielfältig. Kinder haben einen hohen Bedarf an wertvollen Nährstoffen, denn ihr Organismus befindet sich noch im Wachstum. Gesunde Kinderernährung tut der ganzen Familie gut!

Was Schulkinder brauchen


- **Grundsätzlich** brauchen Kinder so oft wie möglich eine genussvolle, entspannte Atmosphäre während des Essens. Kinder sollen selbst portionieren dürfen, dadurch lernen sie auch Selbstverantwortung zu tragen.
- **Reichlich** brauchen Kinder ungesüßte Getränke (Wasser, Früchte- und Kräutertees) sowie pflanzliche Lebensmittel (wie Gemüse und Obst, Kräuter, Nüsse, Kartoffeln) und Getreide und Getreideprodukte (vorzugsweise Vollkorn – wie Reis, Haferflocken, Brot und Nudeln) sowie Hülsenfrüchte (wie Erbsen, Bohnen und Linsen).
- **Mäßig** sollten tierische Lebensmittel wie Milch- und Milchprodukte (z.B. Naturjoghurt, Topfen, Käse), Fisch, Fleisch und Eier genossen werden.
- **Sparsam** zu verwenden sind fettreiche Lebensmittel wie Öle, Butter, Margarine sowie Zucker und Süßwaren.



Ernährungspyramide zur Orientierung

Einen detaillierten Überblick darüber, welche Lebensmittel Kinder pro Tag in welcher Menge zu sich nehmen sollten, bieten Ernährungspyramiden für Kinder wie jene des Bundesministeriums für Gesundheit. Wie Sie diese Ernährungsempfehlungen optimal in den Alltag mit Kindern integrieren, erfahren Sie auf den folgenden Seiten und unter www.gesundheit.gv.at.



A white plate is partially visible on the left side of the page. In the center, a silver fork and knife are placed vertically on a bamboo background. The handles of the fork and knife are partially covered by a blue semi-transparent box containing text. The background consists of horizontal bamboo slats.

Kinder essen am besten 5-mal pro Tag: Neben den 3 Hauptmahlzeiten tun eine Schul- und eine Nachmittagsjause gut. Mit regelmäßiger Energieversorgung können sich Kinder in der Schule und bei den Hausaufgaben besser konzentrieren und sind auch beim Sport leistungsfähiger. Regelmäßige Mahlzeiten strukturieren den Tag und verhindern das meist nicht so gesunde Naschen zwischendurch. Zudem sind geplante und ritualisierte Zwischenmahlzeiten liebevolle Gewohnheiten, die den Alltag von Kindern bereichern.

5 Mahlzeiten am Tag

- **Das Frühstück** füllt die über Nacht entleerten Energiespeicher und erleichtert den Start in den Tag. Wer gut gefrühstückt hat, ist auch den hohen Anforderungen der Schule gewachsen. Ideen für ein abwechslungsreiches Frühstück erhalten Sie im Kapitel „Richtig frühstücken“.
- **Die Schuljause** sorgt für ein besseres Leistungs- und Konzentrationsvermögen. Mehr zum „Fitmacher des Gehirns“ finden Sie unter „Jause für die Schulpause“.
- **Das Mittagessen** ist eine wichtige Pause im Tagesverlauf und schafft Energie für den Nachmittag. Etwa: Fisch mit Risibisi oder Kartoffeln, Pasta mit Gemüsesoße, gebratenes Fleisch mit gedünstetem Gemüse, Getreidelaiachen, Kartoffel-Gemüseauflauf. Dazu jeweils ein schmackhafter Salat.
- **Eine kleine Nachmittagsjause** bringt Kindern den Energiekick für Lernen und Bewegung. Etwa: Vollkornbrot mit Kräuteraufstrich und Gemüse, Gemüse-Sticks mit Topfen-Kräuterdip, frisches Obst oder Trockenfrüchte mit Nüssen oder Naturjoghurt, Vollkornkuchen.
- **Ein leichtes Abendessen** sorgt für den entspannten Tagesausklang und guten Schlaf. Unsere Anregungen: Gemüsesuppe mit Brot, Pasta mit Tomatensauce, Nudelsalat, Reis mit Gemüse und Hühnerfleisch, Brot mit Frischkäse und Gemüse.
- **Jeder Tag ist anders, jedes Kind isst anders.** Es müssen natürlich nicht immer 5 Mahlzeiten sein. Für manche Kinder sind auch 3 oder 4 Mahlzeiten in Ordnung. Das hängt auch davon ab, wie viel sich Ihr Kind bewegt.
- **Vergessen Sie nicht aufs Trinken!** Kinder brauchen 1 bis 1 ½ Liter Flüssigkeit pro Tag. Bieten Sie am besten zu jeder Mahlzeit ein Getränk an!



Vorsicht Kinderlebensmittel! Sie locken mit bunten Verpackungen und lustigen Figuren vor allem Kinder an und tragen Aufschriften wie „Für Kids“ oder „Extra für Kinder“. Damit vermitteln „Kinderlebensmittel“ Eltern den Eindruck, sie wären speziell auf die Ernährungsbedürfnisse der Kinder ausgerichtet. Doch weit gefehlt! Oft sind sie besonders zucker-, salz- und fettreich und enthalten meist auch künstliche Zusatzstoffe. Treffen Sie Ihre Kaufentscheidung daher nicht in dem Glauben, Kinderlebensmittel seien „das Beste für Ihr Kind“!

Was Kinder nicht brauchen

Brauchen Kinder spezielle Lebensmittel? Die Experten sind sich einig: Nach dem ersten Lebensjahr können und sollen Kinder am üblichen Familienessen teilnehmen. „Kinderlebensmittel“ müssen keine Bestimmungen erfüllen und auch keine speziellen Inhaltsstoffe aufweisen. Doch sie richten sich in Werbung und Gestaltung klar an die Zielgruppe „Kinder“ und verführen durch Beigaben wie Aufkleber und Spielzeug zum Kauf. Sie sind oft auch erkennbar an einer kleineren Portionierung.

- **Kinderlebensmittel finden sich vor allem unter Zerealien, Milchprodukten, Getränken und Süßigkeiten.** Häufig werden Vitamine oder Mineralstoffe zugesetzt, um ein „gesundes Image“ zu erzeugen und damit das Gewissen der Eltern zu beruhigen.
- **Kinderlebensmittel sind häufig nur „gut getarnte“ Süßigkeiten.** In kleinen Mengen sind sie durchaus in Ordnung, aber weder notwendig noch gesundheitsfördernd!
- **Kinderlebensmittel sind oft noch reicher an Zucker und Fetten** als herkömmliche Produkte. So enthalten Kinderjoghurts meist noch mehr Zucker als normale Fruchtjoghurts und haben „Kinderriegel“ oft den Nährwert von Schokoriegeln. Kindergetränke enthalten neben Süßstoffen häufig auch künstliche Aroma- und Farbstoffe. Vergessen Sie nicht: „Gesundes Naschen“ existiert nur als Werbeidee!
- **Finden Sie gesunde Kompromisse mit Ihrem Kind,** falls Sie doch Kinderlebensmittel kaufen. Strecken Sie Kinderjoghurt mit Naturjoghurt oder verdünnen Sie zuckerhaltige Getränke mit Wasser.

Ein lobenswerter Trend ist jedoch das Angebot an Obst und Gemüse in kleineren Größen. Diese Früchte eignen sich gut für die Schul- oder Nachmittagsjause. Greifen Sie hier ruhig zu!



5

„Das mag
ich aber nicht!“

Neugeborene lernen das zu schmecken, was ihnen angeboten wird und mit der Zeit beginnen sie, diesen Geschmack auch zu mögen. Wird eine Speise gut vertragen, wird sie am Geschmack wiedererkannt und als „sicher“ identifiziert. Man bezeichnet dieses Phänomen auch als „Mere-Exposure-Effekt“: Der wiederholte Kontakt mit Geschmackseindrücken trägt zur Ausbildung von Vorlieben bei. Geschmack hat also mit Gewohnheit zu tun.

- **Seien Sie ein Vorbild und üben Sie sich in Geduld.** Vorlieben und Abneigungen können sich bei Kindern rasch ändern. Manchmal probieren sie gerne etwas Neues, dann greifen sie lieber auf Altbekanntes zurück.
- **Etwas mögen heißt, sich an etwas gewöhnen.** Laut Experten müssen Kinder mindestens 10–15-mal probieren, bis sie ein neues Lebensmittel akzeptieren oder sogar mögen. Schließen Sie deshalb einen Pakt mit Ihrem Kind: Gekostet wird alles. Was nicht schmeckt, muss jedoch nicht gegessen werden.
- **Kinder haben einen feineren Geruchs- und Geschmackssinn als Erwachsene.** Bitteres oder Scharfes lehnen sie daher oft ab. Bereiten Sie Speisen „kindgerecht“ zu, Erwachsene würzen bei Tisch einfach nach.
- **Manchmal liegt es am Geruch oder an der Konsistenz** einer Speise, dass Kinder sie nicht mögen. Verweigert Ihr Kind etwa Karottensuppe, heißt das noch lange nicht, dass es nicht rohe Karotten liebt!
- **Gesunde Kinder spüren, wie viel Nahrung sie brauchen.** Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, wie viel es essen möchte. Süßigkeiten sollten allerdings nicht als Mahlzeitenersatz erlaubt werden!
- **Kinder mögen Kinderportionen.** Ein positiver Instinkt schützt Kinder vor zu großen Portionen. Weniger und kleinere Happen werden lieber verzehrt.




Obst und Gemüse sind wahre Gesundheitspakete – ein Argument, mit dem man Kinder jedoch schwerlich dazu bringt, sie ausreichend zu sich zu nehmen. Während manche lustvoll zugreifen, sind andere einfach nicht dafür zu haben. Die meisten Kinder verweigern irgendwann einmal Obst und Gemüse, es gibt jedoch nur wenige, die dauerhaft nichts davon essen wollen. Sind aber Obst und Gemüse üblicher Bestandteil jeder Mahlzeit, greift früher oder später jedes Kind zu. Geschmacksvorlieben können sich eben ändern ...

So schmeckt Obst und Gemüse

- **Was Sie tun ist wichtiger als was Sie sagen.** Wird Gesundheit zu oft thematisiert, verlieren die täglichen Mahlzeiten ihren lustvollen Charakter. Wenn Sie als Eltern aber genussvoll Obst und Gemüse essen, greifen auch Ihre Kinder irgendwann zu.
- **Stellen Sie einen Teller mit klein geschnittenem Obst und Gemüse auf den Tisch** und garnieren Sie das Ganze noch mit einem Dip (Topfen oder Naturjoghurt) und ein paar Nüssen. Nur wenige Kinder verlockt ein großer Apfel oder ein ganzer Paprika zum herzhaften Zubeißen.
- **Was selbst kreiert ist, schmeckt meist auch besser.** Lassen Sie Ihr Kind ruhig öfter bei der Zubereitung von Gerichten mit Obst und Gemüse mithelfen.
- **Gleichaltrige Vorbilder:** Wenn Ihr Kind gemeinsam mit Freundinnen und Freunden isst, die Obst und Gemüse lieben, kann das Wunder wirken.
- **Verarbeiten Sie das Gemüse zu Lieblings Speisen,** wenn Ihr Kind es anders kategorisch ablehnt: Kürbis können Sie als Suppe pürieren, Zucchini, Champignons und Tomaten zu einer Sauce für Nudeln verarbeiten. Die selbst gemachte Pizza belegen Sie reichlich mit Gemüse. Muffins lassen sich auch mit Karotten backen.
- **Mixen Sie Obst** (wie Beeren und Bananen) gemeinsam mit Milch oder Naturjoghurt zu einem Shake und servieren Sie dieses Getränk mit Strohalm im Glas.
- **Füllen Sie frisch gepresste Fruchtsäfte oder püriertes Obst in einen Eiswürfelbehälter.** Als schmackhafter Farbtupfer peppen sie Leitungswasser auf oder können als Fruchteis gelutscht werden.



A photograph of several almonds scattered on a light brown, textured burlap fabric. The almonds are in various orientations, some showing their smooth, light brown shells and others showing the darker, textured hulls. The background is a soft-focus extension of the burlap fabric.

Klugheit lässt sich auch mit Löffeln essen! Wer sich intelligent ernährt, kann das eigene Gehirnpotenzial voll ausschöpfen und bringt beim Lernen bessere Leistungen. Mit der richtigen Energie lassen sich Kreativität, Konzentration und Aufmerksamkeit gezielt verbessern. Obwohl das Gehirn nur 2 % des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es 20–25 % der täglich aufgenommenen Energie. Es macht sich also bezahlt, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten! Vergessen Sie aber auch nicht: Ein voller Bauch studiert nicht gern.

Nahrung fürs Gehirn

- **Wasser lässt Gedanken sprudeln.** Nur eine ausreichende Menge an Wasser sorgt für Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Bereits zum Frühstück sollten Kinder 1 bis 2 Gläser Wasser trinken, zu jeder Mahlzeit dann ein weiteres Glas voll.
- **Gute Denkleistung dank regelmäßiger Energiezufuhr.** 5 Mahlzeiten sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und eine gute Gehirnversorgung. Besonders wichtig sind das Frühstück und die Schuljause! Achten Sie auf ein leichtes, fettarmes Mittagessen.
- **Der richtige Treibstoff fürs Gehirn.** Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse und Vollkorngetreide liefern den optimalen Treibstoff fürs Gehirn. Bereichern Sie den Speiseplan Ihres Kindes zum Beispiel mit Bananen, Äpfeln, Salaten, Haferflocken, Vollkornnudeln und Trockenfrüchten.
- **Denken wie geschmiert.** Die meisten Kinder mögen Nüsse. Diese enthalten wertvolle Fettsäuren und Vitamine. Bringen Sie mindestens einmal pro Woche Fisch auf den Tisch!



Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.

Auch Bewegung steigert die Konzentrations- und Lernfähigkeit. Unterstützt von UNIQA entwickelte der Schulverein Vital4Brain ein Bewegungsprogramm für Schüler und Schülerinnen, das direkt im Klassenraum durchgeführt werden kann. Basis des Programms sind 150 Übungen, die individuell in den Unterricht integriert werden. Mehr Infos dazu unter www.vital4brain.at.



Stephans Tipp



Vital4Brain

in Partnerschaft mit




A photograph of a man and a young child sitting at a table. The child, wearing a blue striped shirt, is holding a spoon and feeding the man. The man is looking down at the spoon with a slight smile. On the table, there is a white bowl of cereal, a glass of orange juice, and a white teapot. The background is a blurred kitchen.

Richtig frühstücken

Viele Schulkinder gehen morgens mit leerem Magen außer Haus. Gerade für Kinder ist aber das Frühstück besonders wichtig, um die über Nacht entleerten Energiespeicher wieder zu füllen. Frühstück und Schuljause sollten gemeinsam ein Drittel der täglichen Energieaufnahme ausmachen. Das sorgt für geistige Leistungsfähigkeit in der Schule und beim Lernen.

- **Kinder essen gerne in Gesellschaft.** Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Wenn Sie es morgens besonders eilig haben, bereiten Sie den Frühstückstisch schon am Vorabend gemeinsam mit den Kindern vor.
- **4 Zutaten für das gesunde Kinderfrühstück:**
Getreide(produkt) + Milch(produkt) + Obst und/oder Gemüse + Getränk
Müsli mit Milch und Banane oder mit Naturjoghurt und Beeren, Vollkornbrot mit Käse und Paprika, Knäckebrot mit Topfen und Bananenscheiben. Als Getränk wählen Sie Wasser oder ungesüßten bzw. leicht gesüßten Früchte- oder Kräutertee.
- **Richten Sie eine „Frühstücks-Bar“ ein.** Füllen Sie Hafer-, Hirse-, Reisflocken, Nüsse, Trockenfrüchte, Kokos-Chips usw. in getrennte Gläser und stellen Sie diese auf ein Tablett. So mischt sich jeder sein individuelles Müsli und verfeinert es mit Milch, Saft, Joghurt und frischen Früchten.
- **Frühstücksmuffel** trinken einen frisch gepressten Fruchtsaft oder ein Milchmischgetränk. Ab und zu ist auch Kakao erlaubt.
- **Nur selten** sollten Sie Weißbrot, Kuchen, süße Aufstriche, zuckerhaltige Getränke oder gesüßte Zerealien frühstücken! Backen Sie Müsli-Muffins. Verzichten Sie auf süße Fertigmüslis oder Kakaomischungen. Reiben Sie lieber dunkle Schokolade über die Flocken und süßen Sie echten Kakao mit ein wenig Honig.



A school lunchbox is the central focus, filled with a sandwich, sliced tomatoes, and fresh arugula. Beside it lies a ripe yellow banana. In the background, a glass bottle of orange juice with a green cap sits next to a green pear and some red grapes. The entire scene is set on a light-colored woven placemat against a vibrant pink background.

Die Schuljause liefert die Energie für die zweite Vormittagshälfte und bietet Kindern gleichzeitig eine kurze Auszeit. Kinder, die zu Hause wenig essen, sollten etwas mehr für die Schule einpacken. Für Kinder mit großem Appetit bei Frühstück und Mittagessen ist auch eine Kleinigkeit genug. Entscheiden Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, was es in die Schule mitnimmt. Schließlich wollen Sie, dass die Jause auch wirklich gegessen wird. Und seien Sie nicht zu streng: Wer die meiste Zeit gesund isst, darf auch einmal etwas nicht so Gesundes einpacken ...

Jause für die Schulpause

- **Sie sind in der Früh immer in Eile?**

Bereiten Sie die Schulkjause doch einfach schon am Vorabend zu.

- **Die ideale Verpackung für die ideale Jause:**

Schenken Sie Ihrem Kind eine stabile, attraktive Lunchbox und eine Trinkflasche zum Mitnehmen.

- **Die richtige Jause für die Pause besteht aus Getreide(produkt) + Eiweißkomponente + Gemüse und/oder Obst + Getränk.**

Knäckebrot mit Kichererbsenaufstrich und Radieschen

Vollkornbrot mit Frischkäse, Schinken und Paprika

Kornweckerl mit Topfen-Kräuteraufstrich, Ei und Tomaten

Bunter Spieß aus Vollkornbrot, Tofu- und Gemüsewürfeln

Als kleine Jause schmeckt ein Stück Obst mit ein paar Nüssen.

- **Achten Sie auf die Größe der Portion!**

Ein großer Apfel kann Kinder überfordern.

Radieschen, Cocktailtomaten, kleine Karottenstücke, Mandarinen usw. sind jedoch ganz einfach zu verzehren.

- **Richtig trinken, in der Schule und zu Hause:**

Das Angebot an süßen Getränken ist groß. Am besten für Kinder sind jedoch Getränke wie Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie stark verdünnte Fruchtsäfte. Weniger geeignet sind Fruchtsäfte pur, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare sowie Limonaden. Gänzlich ungeeignet sind Schwarztee, Kaffee, Eistee, Colagetränke oder Energy-Drinks.



Nur ein Geschmack muss nicht erst erlernt werden – alle Neugeborenen mögen ihn auf Anhieb: die Süße. Erkennt das Gehirn einen Stoff als süß, schließt es daraus, dass er nicht giftig ist. Der amerikanische Ernährungspsychologe Paul Rozin spricht vom „Sicherheitsgeschmack der Evolution“. Süßes gehört für die meisten Kinder zum genussvollen Alltag. Untersuchungen zeigen jedoch, dass Kinder auch mit mäßig süßen Lebensmitteln zufrieden sind – es sei denn, ihre Süßschwelle liegt durch ständiges Naschen bereits viel zu hoch.

„Ich will
was Süßes!“

Auch wenn Eltern es schaffen, Süßigkeiten von ihren Kindern während der ersten Jahre fernzuhalten, spätestens im Kindergarten oder bei Kindergeburtstagen kommen sie doch auf den Geschmack. Ab und zu etwas Süßes zu essen, ist in Ordnung. Problematisch wird es dann, wenn Kinder einen Großteil ihres Energiebedarfs mit Süßigkeiten decken.

- **Wichtigste Regel: Süßes nicht verbieten.** Verbieten Sie Ihren Kindern keinesfalls gelegentliches Naschen. Bieten Sie ihnen Süßigkeiten aber auch nicht von sich aus an.
- **Kinder brauchen Unterstützung im täglichen Umgang mit Süßigkeiten!** Je klarer die Regeln sind, desto selbstverständlicher werden sie akzeptiert. Zum Beispiel: Süßigkeiten ersetzen keine der 5 Mahlzeiten und werden nie vor oder anstelle einer dieser Mahlzeiten verzehrt.
- **Auf die Menge kommt es an.** Süßigkeiten sollten auf eine Portion (= die Größe einer Kinderhand) pro Tag beschränkt werden. Ob Sie täglich eine kleine Menge oder ein- bis zweimal pro Woche etwas mehr erlauben, bleibt Ihnen überlassen. Entscheidend ist, eine maximale Tages- bzw. Wochenration zu bestimmen.
- **Essen Kinder zu oft zu Süßes, steigt ihre Süßschwelle.** Bei fertig gekauften Süßspeisen haben Sie keinen Einfluss auf den Zuckergehalt. Bevorzugen Sie daher selbst gemachte Süßspeisen wie Muffins, Puddings oder Topfencreme.
- **Ihr Vorbild ist gefragt.** Pflegen Sie selbst einen maßvollen Umgang mit Süßigkeiten.
- **Legen Sie zu Hause keine Vorräte an.** Kaufen Sie lieber ab und zu bewusst die Lieblingsschokolade oder radeln Sie gemeinsam zum Eissalon.




A young boy with short, wavy brown hair and green eyes is the central focus. He has a smudge of chocolate on his upper lip and is holding a large, unwrapped chocolate bar in his left hand. His right hand is raised to his mouth, with his fingers touching the chocolate. He is wearing a dark blue t-shirt with light blue stripes on the sleeves. The background is a white wall decorated with large, colorful paper flowers in shades of red, pink, and yellow. A semi-transparent blue banner is overlaid at the bottom of the image, containing the title text.

Essen und Emotionen

Es gehört zu unseren Urinstinkten, Essen als angenehme Tätigkeit zu empfinden, um ausreichend Nährstoffe zu erhalten. Schon in frühen Lebensstadien lernt unser Gehirn, Ernährung und Emotionen miteinander zu verknüpfen: Wird ein Säugling gestillt, erfährt er in den Armen der Mutter Nähe, Wärme und Wohlbehagen zugleich. Kinder spüren instinktiv, wann sie hungrig und wann sie satt sind. Wird diese natürliche Verbindung gestört, entstehen schnell ungesunde Gewohnheiten.

- **Essen ist kein idealer Pausenfüller!** Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es nicht aus Langeweile essen soll, auch wenn Sie sich dadurch kurzfristig unbeliebt machen.
- **Negative Gefühle nicht mit Essen verbinden** – auch das sollte Ihr Kind lernen. Vielleicht steckt hinter ständigem „Hunger“ eigentlich Ärger, Kummer oder Stress. Reden Sie mit Ihrem Kind darüber!
- **Finden Sie „kalorienfreien“ Ausgleich** wie gemeinsame Spiele oder Sport. Allzu leicht greifen Erwachsene zeitsparend in die Naschlade.
- **Belohnen Sie Ihr Kind für vorbildhaftes Verhalten mit Wertschätzung**, nicht mit einem Schokoriegel. Hat es sich beim Spielen verletzt, braucht es Zuspruch und eine Umarmung, nicht Eis oder Kekse.
- **Ermuntern Sie Kinder nicht zum Aufessen**. Müssen Kinder den Teller leer essen, lernt der Organismus erst satt zu sein, wenn der Teller leer ist.
- **„Nebenbei“ macht oft nicht satt**. Computer und Fernseher sollten nicht während des Essens laufen. Das lenkt Kinder ab und lässt sie die inneren Signale wie „noch hungrig“ oder „schon satt“ nicht gut spüren.
- **Lassen Sie sich von Ernährungsexperten unterstützen**, wenn Ihr Kind häufig aus Langeweile oder Frust, zum Trost oder zur Belohnung isst, vor allem wenn es Übergewicht entwickelt.

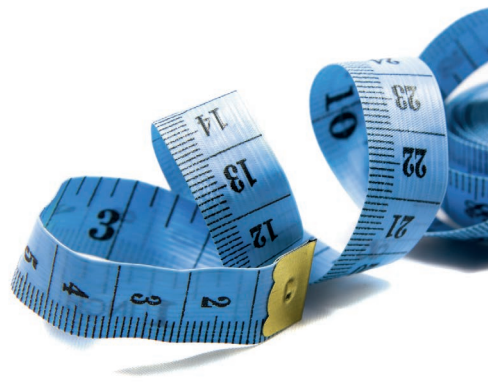




Laut Ernährungsbericht von 2012 haben Kinder in Österreich schwer zu tragen: Etwa ein Viertel der Schulkinder zwischen 7 und 14 Jahren ist übergewichtig! Bei dicken Kindern ist die Wahrscheinlichkeit höher, auch als Erwachsener zu viele Kilos auf die Waage zu bringen. Übergewichtige haben häufiger Gelenksbeschwerden und ein höheres Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt und Diabetes. Kindern mit Übergewicht macht meist auch Bewegung weniger Spaß. Ein Kreislauf aus Bewegungsmangel und Überernährung beginnt.

Zu viel Gewicht?

- **Achten Sie** auf regelmäßige und gesunde Mahlzeiten.
- **Minimieren Sie** den Genuss von süßen Getränken, Süßigkeiten, Knabberereien, Frittiertem und sogenanntem „Fastfood“.
- **Bieten Sie** stets kleine Portionen an: Hat Ihr Kind noch Hunger, darf es nachfassen. Isst Ihr Kind allerdings ständig zu viel, helfen Sie ihm dabei, die richtige Menge zu finden.
- **Loben Sie** Ihr Kind für alle erreichten Verbesserungen!
- **Lassen Sie** sich von Fachleuten unterstützen: Kinderärzte, Ernährungsmediziner und Diätologen helfen gerne weiter.



Hat Ihr Kind nur ein paar Kilo zu viel, setzen Sie es keinesfalls auf strenge Diät! Kalorien zu reduzieren bedeutet nicht unbedingt weniger zu essen. Wer viel Gemüse isst, muss auf große Portionen nicht verzichten. Achten Sie aber auf richtige Ernährung und viel Bewegung, damit Ihr Kind nicht weiter zunimmt. Der nächste Wachstumsschub sorgt dann für einen Ausgleich.

Ernährung und Bewegung als Team

Motivieren Sie Ihr Kind so oft wie möglich zu Bewegung an frischer Luft! Kinder, die sich ausreichend bewegen und Freude am Sport finden, nehmen meist ganz natürlich ab. Sportler haben einen höheren Energieverbrauch als inaktive Kinder. Wer sich lustvoll bewegt, isst seltener aus Langeweile. Lesen Sie dazu auch unsere VitalEdition Junior Bewegung!






Mit Kindern kochen

Die meisten Kinder helfen gerne beim Kochen – wenn sie selbstständig arbeiten dürfen. Kinder erlernen beim Kochen den sinnvollen Umgang mit Lebensmitteln, üben einfache Gerichte zu kreieren und lernen auch zu schätzen, welchen Aufwand tägliches Kochen bedeutet. Lassen Sie Kinder immer wieder in der Küche mithelfen. Denn selbst gemachte Speisen schmecken meistens besonders gut.

- **Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Kochbuch** und kochen Sie jede Woche ein neues Gericht daraus. Ihr Kind darf das Rezept auswählen.
- **Kinder im Volksschulalter spielen gerne „Restaurant“**. Sie decken den Tisch, schreiben die Speisekarte und helfen bei der Zubereitung. Sie formen den Teig fürs selbst gemachte Gebäck, rühren den Topfenaufstrich und richten belegte Brote an.
- **In der Küche lassen sich naturwissenschaftliche Erkenntnisse gewinnen**. Fördern Sie die Wissbegierde Ihrer Kinder: Warum geht Hefeteig auf? Warum wird ein Apfelstück, das mit Zitrone beträufelt wird, nicht braun?
- **Erst kochen, dann essen**. Dürfen Kinder bei der Zubereitung helfen, essen sie plötzlich Dinge, die sie bislang verweigerten. Oft mögen Kinder Aufläufe und Suppen nur deshalb nicht, weil sie nicht erkennen können, welche Lebensmittel darin enthalten sind.
- **Kombinieren Sie gemeinsam verschiedene Gerichte**. Während Sie die Nudelsauce für abends kochen, schneidet Ihr Kind bereits Gemüse und Käse für den „kunterbunten Nudelsalat“ fürs nächste Mittagessen und darf so ein eigenes Gericht völlig allein zubereiten.
- **Kreieren Sie mit Ihren Kindern interessante Namen für gesunde Gerichte**. „Gute-Laune-Müsli“ oder „Superkraftbrot“ schmeckt gleich viel besser.





Auch wenn die Tour durch den Supermarkt ganz schön anstrengend sein kann, lohnt es sich, den Nachwuchs ab und zu zum Einkauf mitzunehmen. Kinder lernen beim Einkaufen viel fürs Leben und machen die ersten Schritte zu gut informierten Konsumenten. Sie entdecken die Fülle an Lebensmitteln, die Vielfalt an Obst und Gemüse, und lernen, aus einem großen Angebot die richtige Auswahl zu treffen. Auch der richtige Umgang mit Geld kann dabei geübt werden. Motivieren Sie Ihre Kinder also dazu, Sie beim Einkauf zu begleiten.

Besser einkaufen

Damit der Einkauf mit Kindern zum entspannten Erlebnis wird, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- **Binden Sie Kinder schon bei der Planung zu Hause ein.** Sie können zum Beispiel den Einkaufszettel schreiben und sich überlegen, welche Zutaten für eine bestimmte Speise benötigt werden.
- **Wer hungrig einkaufen geht, kauft mehr,** wie Sie aus eigener Erfahrung wissen. Kindern geht es da nicht anders. Gehen Sie am besten erst nach dem Essen einkaufen oder packen Sie einen Snack (ein paar Nüsse, eine Flasche Wasser) für zwischendurch ein.
- **Lassen Sie sich von Ihrem Kind dabei helfen,** die Lebensmittel im Supermarkt auszuwählen. Lassen Sie es jeweils zwei Obst- und Gemüsesorten auswählen, die gerade Saison haben. Oder schicken Sie es auf die Suche nach Müsli ohne Zuckerzusatz, einem richtigen Vollkornbrot oder einem Fruchtsaft mit 100 % Fruchtanteil. Auch Preisvergleiche können Sie Ihr Kind im Geschäft anstellen lassen.
- **Kinder entdecken beim Einkauf immer etwas,** das sie haben möchten. Wichtig ist, ihnen zu vermitteln, dass nicht immer alles gekauft werden kann. Bleiben Sie konsequent und lassen Sie sich nicht dazu überreden, immer Süßes zu kaufen. Das kann die ersten Male anstrengend sein, dafür kennt und akzeptiert Ihr Kind bald jedoch die Regeln!



15



Was tun,
wenn ...?

- ... **Oma sich nicht an die Ernährungsregeln hält?** Sind Kinder mehrmals die Woche bei Oma und Opa, sollten auch hier Ihre Regeln gelten. Für Ab- und-zu-Besuche können Sie ein Auge zudrücken: Jeder erinnert sich gern daran, dass bei Oma so manches besonders war ...
- ... **mein Kind Obst und Gemüse kategorisch verweigert?** Erwähnen Sie es eine Zeit lang nicht und bieten Sie es auch nicht an. Kommt beim Gemüsestrudel die Frage: „Was esst ihr denn da?“, antworten Sie mit: „Etwas für Erwachsene!“ Das weckt die Neugierde!
- ... **mein Kind zu dünn ist?** Leichtes Untergewicht kurz nach Wachstumsschüben ist oft kein Problem, wenn das Kind vielseitig isst und gesund und aktiv ist. Ist Ihr Kind allerdings öfter krank und hat keinen Appetit, suchen Sie Rat beim Kinderarzt.
- ... **mein Kind von anderen regelmäßig mit Süßem überhäuft wird?** Reden Sie gefühlvoll und wertschätzend mit Tanten, Großeltern und Freunden und geben Sie ihnen Tipps, welche „kalorienfreien Überraschungen“ (Bücher, Zeitschriften, Spiele, ...) gerade gefragt sind.
- ... **mein Kind ständig Hunger hat?** Bei Aussagen wie „Ich hab’ solchen Hunger!“ kurz nach der Mahlzeit handelt es sich nur um Appetit. Ist Ihr Kind wirklich hungrig, greift es auch bei einem Stück Obst zu. Sonst verträsten Sie es auf die nächste Mahlzeit!
- ... **mein Kind heimlich nascht?** Sagen Sie dem Kind, dass es normal ist, ab und zu Lust auf Süßes zu haben und dass nicht heimlich genascht werden muss. Suchen Sie gemeinsame Lösungen. Horten Sie keine Naschsachen!
- ... **mein Kind sich vegetarisch ernähren möchte?** Viele Experten finden Ovo-Lakto-Vegetarismus unbedenklich, sofern Kinder viel Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte essen. Eine vegane Ernährung (ohne Milch und Ei) ist für Kinder im Wachstum nicht empfehlenswert. „Puddingvegetarier“ (verzichten auf Fleisch und essen viel Süßes, Fastfood, usw.) leben ungesund.

Machen Sie
Kindern Gesundes
schmackhaft!



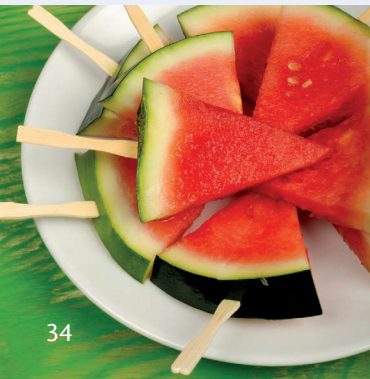
Süßigkeiten nicht
verbieten, aber
auch nicht aktiv
anbieten!



Wesentliches für Eltern auf einen Blick

Kinder lieben Kinderportionen.

Klare Ernährungs-
regeln verhindern
Machtkämpfe und
machen Ihnen das
Leben leichter.



Gesunde Kinderernährung
bedeutet auf optimales Es-
sen und Trinken zu achten.
So bekommt der Körper
genug hochwertige Nähr-
stoffe, um gelegentlich mit
„nicht so Gesundem“ gut
zurecht zu kommen.

Augen auf beim Kauf:
Kinder brauchen hoch-
wertige Lebensmittel.
Sogenannte „Kinder-
nahrungsmittel“ haben
keinen Nutzen!

**Was Sie tun ist wichtiger
als was Sie sagen.
Seien Sie ein gutes Vorbild!**

**Argumentieren Sie nicht mit
„gesund“ oder „ungesund“.
Kinder essen, was schmeckt.**

**Kindern tun
5 regelmäßige
Mahlzeiten
am Tag gut!**



**Kinder essen
meist gerne
in Gesellschaft,
Rituale geben
ihnen Halt.**

Etwas mögen heißt
sich an etwas gewöh-
nen: Manche Speisen
schmecken Kindern
erst nach 10–15-mal
Probieren.

Jetzt sind Sie dran!

Wissen um die richtige Ernährung gehört zum Kostbarsten, was Sie Ihren Kindern vermitteln können. Je früher, desto besser. Sie sind Ihren Kindern in jedem Fall ein Vorbild. Vielleicht ein besseres, wenn Sie diese VitalEdition gelesen haben und unsere Empfehlungen nach und nach umsetzen. Bereits kleine Veränderungen bringen mehr Energie. Geschmackvolle Erfolgserlebnisse können schnell fixer Bestandteil des Familienalltags werden und ein Leben lang Früchte tragen. So werden aus gesunden Kindern gesunde Erwachsene!

Unsere UNIQA VitalCoaches unterstützen Sie und Ihre Familie gerne dabei.

Motivation für Ihr Kind! Die Beilage „Ich esse besser!“ liefert altersgerechte Ernährungstipps für Ihre Kinder. Einfach heraustrennen und aufhängen.

Alle weiteren Infos unter www.uniqa.at.



Die Autorin Bettina Kurz ist seit vielen Jahren im Fitness- und Gesundheitsbereich tätig und führt die Praxis „kurz:training“ für Bewegungs- und Ernährungscoaching in Wien. Die gebürtige Tirolerin hält Seminare in Unternehmen, verfasst Beiträge für Medien und hatte bereits mehrere TV-Auftritte als Expertin. Seit vielen Jahren steht sie auch UNIQA mit ihrem Wissen zur Verfügung. Die Sportlerin ist Finisherin des Ironman Triathlon.

Die UNIQA Experten **Dr. Christian Matthai**, Ernährungsmediziner, und **Dr. Thomas Wörz**, Kinder- und Jugendpsychotherapeut, standen uns bei der Erstellung dieser VitalEdition mit ihrem Fachwissen zur Seite. Mehr zum Thema „gesunde Kinderernährung“ lesen Sie in ihrem Buch „Der hungrige Schüler“, Brandstätter Verlag 2013. Die beiden Autoren zeigen darin Auswege aus der Ernährungsfalle und kreative Lösungen für den Alltag.



Denk WEITER...



VitalEdition Junior Bewegung

Glückliche Kinder, die durch die Gegend purzeln, auf der Wiese Rad schlagen, Bälle fangen und um die Wette laufen, das wünschen sich die meisten Eltern. Wie Ihre Kinder Freude an Bewegung entdecken und welche Rolle Sie dabei spielen, erfahren Sie in dieser Broschüre.



VitalEdition Junior Mentale Stärke

Wie können Eltern das Selbstvertrauen von Kindern fördern und ihre Stärken stärken? Sie zu sozial kompetenten, engagierten Menschen erziehen? Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, was Sie als Eltern wissen und beherzigen sollten, um Kinder mental zu festigen.



VitalEdition für Erwachsene

Wie können Sie selbst Ihre Fitness steigern, besser essen und den Alltag entspannter meistern? In unserer 3-teiligen VitalEdition verraten wir Ihnen in kompakter Weise, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken sollten, um vital, energievoll und gelassen durchs Leben zu gehen.



Ich esse besser!

Für coole Kids von 6 bis 10

Du magst kein Frühstück? Vielleicht schmeckt dir eine selbst gemachte Bananenmilch mit Nüssen?



Wenn du dich richtig ernährst, bist du viel fitter und hast mehr Spaß an der Bewegung!



Iss Süßes nicht statt richtigem Essen und täglich maximal die Menge, die in deine Hand passt. Aber nur, wenn du dich genug bewegst!





Frisches
Obst ist eine
richtig gute
Nascherei.

Wenn du besser
isst und trinkst,
kannst du gut
denken und bist
schneller mit der
Hausaufgabe fertig.



Entdecke, was
du in der Küche
schon alles kannst!
Hilf deinen Eltern
doch ab und zu
beim Kochen.



Trinke über den
Tag verteilt immer
wieder Wasser.
Dazwischen kannst
du auch ab und zu
ein Getränk mit Ge-
schmack nehmen.





Ich esse besser!

Für Youngsters ab 10



Machst du viel Sport? Wenn du dich gut ernährst, hast du noch mehr Energie!



Essen und Trinken wirkt direkt aufs Gehirn. Mit der richtigen Ernährung schreibst du bessere Noten!



Ab und zu Burger und Pommes zu essen ist okay.

Eine Handvoll
Süßigkeiten
pro Tag ist in
Ordnung.



Du magst kein Ge-
müse? Geh mit dei-
nen Eltern einkaufen
und staune, wie viele
Sorten es gibt. Viel-
leicht ist sogar etwas
dabei, das dir richtig
gut schmeckt!



Mach dir selbst die
Jause für die Schule,
zum Beispiel: Voll-
kornbrot mit Käse
und Paprika. Dazu
ein kleiner Apfel.



Achte darauf, nie
aus Langeweile
zu essen!

VitalEdition Junior Ernährung

Wie bringt man Kinder dazu, sich gesund zu ernähren? Auf alltagsnahe und kompakte Weise vermittelt diese Broschüre das nötige Wissen, um Kinder zu ernährungsbewussten Erwachsenen zu erziehen. Dazu gehört die Vorbildwirkung ebenso wie das Essen als Gemeinschaftserlebnis, ein energiereiches Frühstück oder die aktivierende Schuljause. Eltern erfahren, wie sie Kindern Obst und Gemüse schmackhaft machen, den Hunger nach Süßem stillen und wie man Klugheit mit Löffeln essen kann.

