

Lebensmittel schlau auswählen

Falsche Ernährungsgewohnheiten können bereits bei Kindern zu Gesundheitsstörungen führen. Das heutige Überangebot an Lebensmitteln macht die Auswahl nicht leicht. Eltern agieren stets als Vorbilder. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund liefert hilfreiche Ernährungsempfehlungen. Bei der Milch sollte Vollmilch bevorzugt werden. Sie weist einen wesentlich höheren Vitamin-D-Gehalt auf als entrahmte Milch.

Wie Kinder essen lernen

Kinder lernen vor allem durch Beobachten und Nachahmen von Eltern und anderen Bezugspersonen. Ein gesundes Essverhalten vorzuleben ist deshalb unverzichtbar. Kinder haben eine angeborene Skepsis gegenüber unbekanntem Lebensmitteln. Werden diese wiederholt angeboten, kann die Präferenz gesteigert werden. Es ist empfehlenswert, neue Lebensmittel schrittweise einzuführen. Auch durch Kombinieren von Bekanntem mit Unbekanntem kann die Skepsis verringert werden. Studien zeigen, dass jüngere Kinder gegenüber Neuem aufgeschlossener sind als ältere. Deshalb sollten schon Kleinkinder (1–3 Jahre) am Familienessen teilnehmen.

Kernbotschaften für die Auswahl

Die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung wissenschaftlich begründeten Kernbotschaften für die Lebensmittelauswahl liefern eine anschauliche und praktische Einteilung für die gesunde Ernährung von Kindern.

Gesundes Wachstum mit Vollmilch

In Kindheit und Jugend geht es um einen optimalen Aufbau des Skeletts bis hin zur Peak-

Bone-Mass (PBM = maximale Knochendichte), die in der Regel zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr erreicht wird. Dabei spielt die Ernährung eine herausragende Rolle. Durch zahlreiche Studien ist belegt, dass insbesondere durch eine optimale Kalziumversorgung in der Kindheit und Jugend höhere PBM-Werte erreicht werden, aber auch eine höhere Körpergrösse. Das Vitamin D spielt dabei eine Schlüsselrolle. Es verbessert die Kalziumresorption im Dünndarm, erhöht die Mineralisierung des Knochens und verbessert die Muskelkraft und -funktion. Milchprodukte enthalten mit Abstand die höchsten Kalziumkonzentrationen und liefern gleichzeitig noch Vitamin D. Deshalb sollen täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte konsumiert werden.

Der Vitamin-D-Status von heranwachsenden Kindern ist in der Schweiz zunehmend unzureichend. Neben Lebertran und fettem Seefisch sind Milch, Butter und Käse unverzichtbare Vitamin-D-Quellen. Da der Vitamin-D-Gehalt mit dem Fettgehalt korreliert, sollten vollfette Produkte konsumiert werden.

SPARSAM fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Täglich

Butter, Rapsöl, Nüsse
Honig oder Konfitüre

Ab und zu

Gebäck und Kuchen, Schleckwaren
Salznüssli, Chips, Limonaden

GENÜGEND tierische Lebensmittel

Täglich

Vollmilch, Jogurt, Käse
Fleisch, Geflügel, Fisch Eier

Ab und zu

Wurstwaren, Fischstäbchen

REICHLICH pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Täglich

Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte
Wasser, verdünnter Apfelsaft/Fruchtsaft,
ungesüsster Tee

Ab und zu

gezuckerte Frühstückscerealien, Weissbrot
Sirup



Verbesserte Kindergesundheit?

Die Gesundheit von Kindern in der Schweiz hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert. Ein eindrucksvolles Beispiel dafür ist der Rückgang der Kindersterblichkeit. Doch das gesunde Aufwachsen von Kindern ist auch heute nicht gesichert. Über- und Fehlernährung haben zugenommen. Hinzu kommt häufig noch Bewegungsmangel.

Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
8451 Kleinandelfingen
Tel. 052-659 22 69
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Literatur bei der Verfasserin.

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

Wie Kinder gesund essen lernen

Ein Ratgeber für den Familientisch
Art.-Nr. 142097D

Die Broschüre ist gratis und kann bestellt werden unter Tel. 031-359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch



Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk: 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: BeratungPaediatric@swissmilk.ch