

Kontakt

Caritasverband für die Stadt
Gelsenkirchen e. V.
FB Gesundheit und Soziales
Team Quartiersarbeit Süd

Bochumer Str. 11 und 22
45879 Gelsenkirchen

T: 0209 - 50318832

nest@caritas-gelsenkirchen.de

Stand 12/2024



Kinder & Ernährung

Was Kinder essen und trinken sollten

Impressum

Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e.V.

(verantwortlich: Michael Hegemann)
Kirchstraße 51
45879 Gelsenkirchen

Redaktion

Giana Alokla-Mielke (Projekt „NeuSTARK“)

Gestaltung

31M Agentur für Kommunikation GmbH

Anmerkungen und Informationen bitte an

nest@caritas-gelsenkirchen.de

Inhalt

3 Vorwort

4 Was Kinder essen und trinken sollten

Trinken

Wie viel sollten Kinder trinken?
Wassermangel/Dehydration
Welche Getränke sollte ich anbieten?

Essen

Welche Nährstoffe braucht mein Kind und wo sind sie zu finden?
Zucker
Fast Food
Nährwertangaben und Zutaten im Blick

18 Ernährung in der Kindererziehung

Ein gesundes Essverhalten erlernen

26 Kinder in der Küche

30 Rezepte

Vorwort

Diese **Elternbroschüre** ist im Rahmen des Gesundheitsförderprojektes „NeuSTARK“ des Caritasverbandes für die Stadt Gelsenkirchen entstanden, welches durch den Verband der deutschen Ersatzkassen (vdek) gefördert und als Teil der Initiative „Gesunde Lebenswelten“ zur Vorbeugung von Fehlernährung und Bewegungsmangel von Kindern im Vor- und Grundschulalter der Gelsenkirchener Neustadt im Zeitraum vom 1.04.2021 – 31.12.2024 durchgeführt wurde.

Im Rahmen des Projektes wurden verschiedene einzelne und wöchentliche Ernährungs- und Bewegungsangebote für Kinder im Quartier angeboten sowie Materialien für die Durchführung von ernährungsbildenden Inhalten in Kitas, Schulen und im offenen Ganzttag entwickelt.

Diese Broschüre richtet sich nun explizit an Sie, die Eltern der Kinder, und soll Sie dabei unterstützen, Ihren Sprösslingen eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährungsweise zu zeigen und anzubieten.

Weitere Informationen finden Sie unter



[gesunde-lebenswelten.com](https://www.gesunde-lebenswelten.com)



[vdek.com](https://www.vdek.com)



[caritas-gelsenkirchen.de](https://www.caritas-gelsenkirchen.de)



Was Kinder essen und trinken sollten



Trinken

Wie viel sollten Kinder trinken?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)¹ empfiehlt Kindern folgende Mengen Flüssigkeit über den Tag verteilt über Nahrung und Getränke aufzunehmen:

Kindesalter	Benötigte Flüssigkeit
1 bis unter 4 Jahre	1,3l
4 bis unter 7 Jahre	1,6l
7 bis unter 10 Jahre	1,8l
10 bis unter 13 Jahre	2,15l
13 bis unter 15 Jahre	2,45l

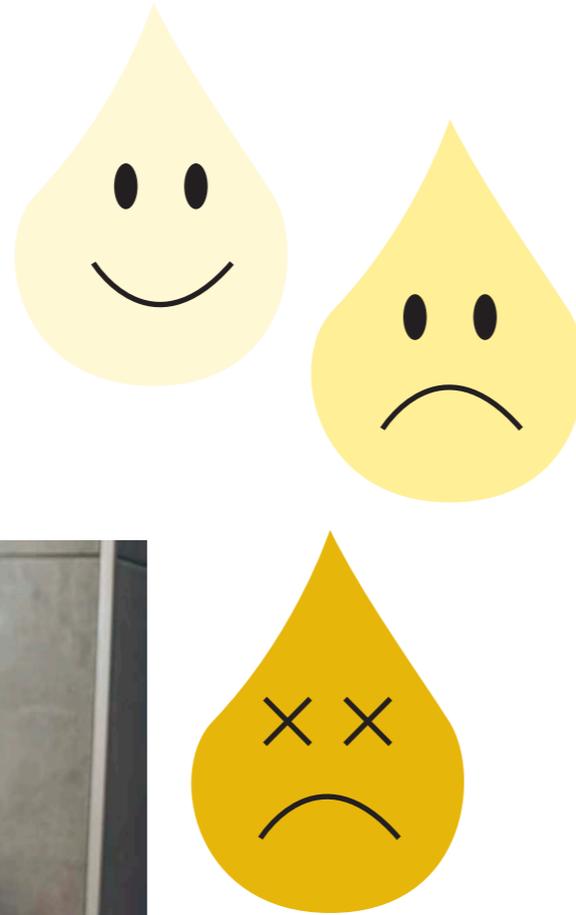
Bei Hitze, viel Bewegung durch z. B. Sport oder bei Krankheit muss die Trinkmenge erhöht werden.



Wassermangel (Dehydration)

Achten Sie bei Ihrem Kind auf Anzeichen von **Dehydration**, wie z. B. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwächegefühle, Verstopfung oder Konzentrationsprobleme.

Auch die **Farbe des Urins** ist ein Hinweisgeber. Er sollte blassgelb sein. Ist er sattgelb, trinkt ihr Kind mutmaßlich zu wenig. Ist die Urinfarbe dunkler, z. B. orange, wenden Sie sich bitte an Ihre Kinderarztpraxis.

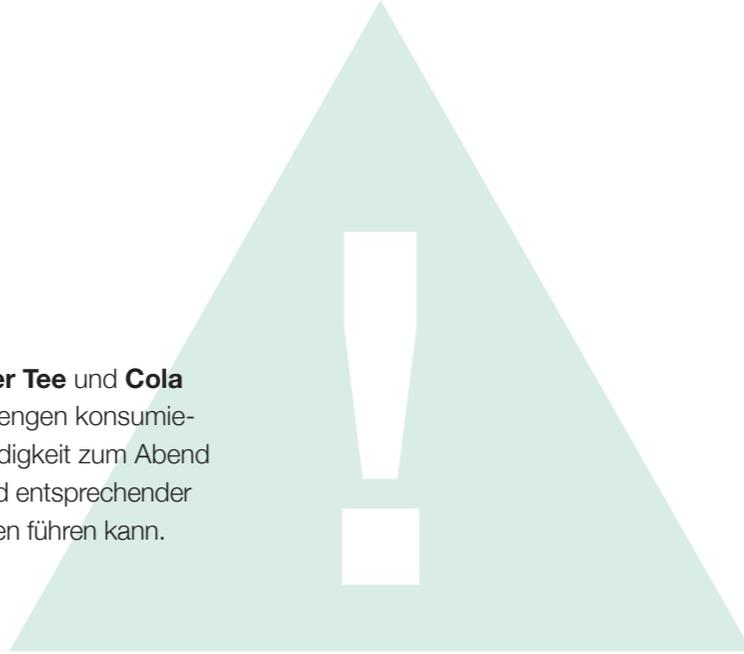


Welche Getränke sollte ich anbieten?

Um nicht zu viel Zucker über die Getränke aufzunehmen, sollten **zuckerfreie oder zuckerarme Getränke** wie z. B. Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen angeboten werden. Auch mit Früchten versetztes Wasser („Infused Water“) ist eine zuckerfreie Alternative zu süßen Limonaden, Säften und Milchgetränken wie Kakaomilch. Der Zuckergehalt dieser Getränke entspricht bei einem halben Liter der doppelten Tageshöchstmenge an Zucker für Kinder.

Koffeinhaltige Getränke

Koffeinhaltige Getränke wie z. B. **schwarzer Tee** und **Cola** sollten Kinder nur selten und in geringen Mengen konsumieren, da sie den Eintritt einer natürlichen Müdigkeit zum Abend hin unterdrücken, was zu Schlafmangel und entsprechender Tagesmüdigkeit mit Konzentrationsproblemen führen kann.



Energydrinks mit ihrem hohen Zucker- und Koffeingehalt gehören überhaupt nicht auf den Ernährungsplan von Kindern, da sie zu Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck führen können. Die Deutsche Herzstiftung gibt für Kinder und Jugendliche als Grenzwert für **Koffein 3mg pro Kilo Körpergewicht** an.²

Essen

Welche Nährstoffe braucht mein Kind und wo sind sie zu finden?

Unser Körper braucht Energie, damit er richtig funktioniert. Es ist wie beim Benzin bei einem Auto: Ist der Tank leer, fährt das Auto nirgendwo hin. So braucht unser Körper Energie in Form verschiedener Nährstoffe, damit unser Herz schlägt, unser Gehirn denken kann, unsere Atmung funktioniert, wir nicht frieren und wir uns insgesamt bewegen können.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant und gibt es vorrangig in Reis, Kartoffeln, Getreide- bzw. Vollkornprodukten, Teigwaren wie z. B. Nudeln. Kohlenhydrate über zuckerhaltige Waren aufzunehmen, ist hingegen nicht empfehlenswert, da hier die Sättigung nur kurz anhält und die Folgen eines zu hohen Zuckerkonsums in keinem Verhältnis zum Nutzen stehen.



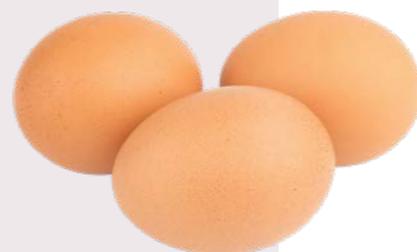
Proteine

Eiweiße/Proteine sind ebenfalls ein Energielieferant und wichtig für das Wachstum, die Wundheilung und die Muskulatur. Sportlerinnen und Sportler nehmen daher viel Protein zu sich, um sehr gute, sportliche Leistungen zu erzielen.

Muskeln und Bewegung

Da eine kräftige Muskulatur den Körper viel Energie kostet, versucht er diese Energie einzusparen. Wird die Muskulatur also nicht ausreichend eingesetzt, z. B. in Form von Bewegung bzw. Sport, oder nicht ausreichend mit Nährstoffen (z. B. Proteinen) versorgt, werden die Muskeln schnell abgebaut und man wird schwächer.

Proteine aus Milchprodukten, Fisch, Hülsenfrüchten und Eiern helfen dem Körper dabei, neue Muskelzellen entstehen zu lassen.



Fette

Fette sind ebenfalls ein Energielieferant und an verschiedenen, wichtigen Prozessen im Körper beteiligt. Grob unterteilen kann man sie in tierische und pflanzliche Fette oder in gesättigte und einfach- oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die „guten“ Fette, wie z. B. Pflanzenöle, tragen dabei zu einer Senkung des Cholesterinspiegels bei, während die „schlechten“ Fette sich auf diesen negativ auswirken und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen.

Generell gilt, dass sogenannte „Streichfette“ (Butter, Margarine, Schmalz etc.), tierische Fette in Form von Milchprodukten und Fleisch sowie Transfette in Form von Fast Food und Süßigkeiten eher zu meiden sind.

Gesunde Fette stecken z. B. in Pflanzenölen wie Raps- und Olivenöl, in Nüssen, in Avocados und in Fisch.



Vitamine und Ballaststoffe

Der Körper ähnelt einer ständigen Baustelle: Rund um die Uhr werden in ihm Stoffe und Zellen aufgebaut, umgebaut, wieder abgebaut und schließlich ausgeschieden (= Stoffwechsel).

Für den Stoffwechsel ist die Beteiligung verschiedener Vitamine Voraussetzung, die über Obst, Gemüse und Getreide aufgenommen werden.



Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenteile, die dafür sorgen, dass die Nahrung länger im Magen verbleibt, was länger satt hält. Sie transportieren anschließend auch den Nahrungsbrei besser durch den Darm, sodass der Verdauungs- und Ausscheidungsprozess erleichtert wird.



Vitamine

A, B1, B2, B6,
B12, C, D, E, K,
Folsäure, Biotin, Niacin



Mineralstoffe

Mineralstoffe sind im Körper an vielen wichtigen Prozessen beteiligt, wie z. B. der Muskelfunktion und Blutbildung. Natrium und Chlorid erhalten wir über Salz. Salz ist jedoch nur in Maßen gesund. Die WHO empfiehlt Erwachsenen höchstens 5 g Salz pro Tag; Kindern höchstens 2 g.³ Fertigprodukte und Fast Food zeichnen sich durch einen hohen Salzgehalt aus, weshalb hier die Nährstoffangaben der Verpackung im Blick behalten werden sollten.



- Natrium
- Chlorid
- Kalium
- Kalzium
- Phosphor
- Magnesium
- Eisen
- Jod
- Fluorid
- Zink
- Selen
- Kupfer
- ...





Zucker

Kinder sollten u.a. laut dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) nicht mehr als **25g Zucker pro Tag** zu sich nehmen⁴, was einer Menge von etwa 8 Zuckerwürfeln entspricht.

Der meiste Zucker wird von Kindern unbewusst über Getränke aufgenommen. Beispielsweise hat ein klassisches Trinkpäckchen à 0,5l bereits 40 – 60g Zucker. Dasselbe gilt für Kakaodrinks, für Limonaden und für Säfte wie z.B. Apfelsaft, aufgrund des bereits hohen Fruchtzuckergehalts in den Früchten.

Kinder sollten daher vorrangig Wasser und ungesüßte Tees zu sich nehmen. Wasser, das mit Früchten versetzt ist – sogenanntes „Infused Water“ – verleiht dem Wasser außerdem ein fruchtiges Aroma.



Folgen zu hohen Zuckerkonsums

Die direkte Zufuhr von Zucker hat für den Menschen keinerlei Vorteile, da Zucker als einfaches aller Kohlenhydrate sehr schnell vom Körper verbrannt wird und daher nur kurzfristig Energie und Sättigung bringt. Ein zu hoher Zuckerkonsum sorgt hingegen langfristig für eine Schädigung des Gehirns, was sich z. B. in Konzentrationsproblemen äußern und langfristig auch Depressionen begünstigen kann. Auch der Schlaf wird von zu viel Zucker beeinträchtigt sowie das Herz-Kreislauf-System in Form verengter Arterien (Schlaganfall, Herzinfarkt). Weiterhin kann ein zu hoher Zuckerkonsum die Regulierung der Insulinproduktion des Körpers beeinträchtigen, sodass der Blutzucker nicht mehr angemessen abgebaut wird (Diabetes).

Die bekannteste Folge ist jedoch die Gewichtszunahme durch den Energieüberschuss im Körper bis hin zur Fettleibigkeit (Adipositas). Das betrifft jedoch zuerst die Personen, die einen langsameren Stoffwechsel aufweisen, weshalb das Körpergewicht nicht allein als Indikator für einen zu hohen oder angemessenen Zuckerkonsum herangezogen werden sollte. Auch schlanke Kinder können bereits unter den Folgen einer zu zuckerreichen Ernährung leiden.

Zuletzt greift ein zu hoher Zuckerkonsum durchgehend den Zahnschmelz an und begünstigt somit die Entstehung von Zahnfäulen (Karies). Eine sehr gewissenhafte Zahnpflege und regelmäßige Kontrollen durch eine zahnärztliche Praxis sind daher unerlässlich, um das Gebiss möglichst lange zu erhalten.

Fast Food

Übersetzt heißt es „schnelles Essen“ und gemeint sind damit einfache Schnellgerichte, Imbisse und Snacks, wie z. B. Pizza, Burger, Pommes, Döner, Nuggets, Hot Dogs, gebratene Nudeln, Tacos, Wraps, Dürüm, Lahmacun und viele mehr.

Was ist das Problem mit Fast Food?

Besonders schmackhaft ist Fast Food häufig, weil es mit viel Salz und Fett zubereitet wird – teilweise wird es darin auch frittiert (z. B. Pommes, Mozzarella-Sticks, Falafel, Nuggets). Dips, wie z. B. Mayonnaise und Aioli haben ebenfalls einen hohen Anteil schlechter Fette. Ketchup beinhaltet wiederum sehr viel Zucker. In einer Flasche sind z. B. bis zu 45 Würfel Zucker enthalten.

Ein weiterer Grund, der gegen den regelmäßigen Verzehr von Fast Food spricht, ist die häufige Verwendung sehr fetthaltigen, minderwertigen Fleisches sowie der Einsatz von Brot/Brötchen/Teig aus Weizenmehl und Zucker.

Fast Food hat ähnlich wie Zucker viele Kalorien (Energie), aber kaum gesunde Nahrungsbestandteile, die für den Körper essenziell wären.



Nährwertangaben und Zutaten im Blick

In Deutschland sind die Lebensmittelhersteller dazu verpflichtet, die Zutaten ihrer Lebensmittel und die Nährstoffzusammensetzung auf der Verpackung abzubilden. Die Angaben beziehen sich dabei immer auf 100g oder (bei Getränken) 100ml, um die Produkte besser miteinander vergleichen zu können. Häufig muss deshalb der Verbrauchende die tatsächlich entnommene Menge mit den Angaben aus der Nährstofftabelle verrechnen.

Die Zutaten werden geordnet nach ihrer Menge angegeben; beginnend mit der Zutat, die am meisten für das Produkt verwendet wurde. Häufig ist dies Zucker. Damit dies jedoch nicht an erster Stelle in der Liste aufgeführt ist, verwenden die Hersteller gerne verschiedene Formen von Süßungsmitteln, die jedoch allesamt für den Körper als Zucker zu betrachten sind:

- Zucker (Saccharose)
- Traubenzucker (Dextrose, Glukose)
- Fruchtzucker (Fruktose)
- Milchzucker (Laktose)
- Malzzucker/Malzextrakt (Maltose)
- Agavendicksaft
- Süßmolkenpulver
- Gerstensaft
- Honig
- usw.

Dabei gilt: Alles, was auf -ose, -extrakt, -sirup und natürlich auf -zucker endet, ist mutmaßlich Zucker.

Ernährung in der Kindererziehung

Ein gesundes Essverhalten lernen

Das Thema „Essen“ ist in vielen Familienhaushalten eine Herausforderung, denn was die Kleinen an Nahrung brauchen und was sie tatsächlich auch freiwillig essen wollen, sind häufig zwei unterschiedliche Paar Schuhe. Viele Eltern sind dann verzweifelt und packen die Sätze ihrer Eltern und Großeltern aus, die sie als Kind schon selbst unterträglich fanden (z. B. „Du musst aufessen, sonst gibt es schlechtes Wetter/keinen Nachtisch!“) und nach heutigem, pädagogischem Erkenntnisstand nicht mehr zeitgemäß sind. Wir möchten Ihnen deshalb ein paar Tipps geben, wie Ihr Nachwuchs einen gesunden Zugang zum Essen finden kann.



1. Essen soll Freude machen

... was mit Zwang und Machtkämpfen am Tisch nicht vereinbar ist. Dazu zählt, dass Kind zum Essen oder gar zum Aufessen von Speisen zu zwingen. Dies führt zu einem schlechten Verhältnis zum Essen im Allgemeinen sowie zu einem Verlust des natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühls. Das wiederum kann sich dann zu einem regelmäßigen Überessen und schließlich zu Übergewicht bis Adipositas im Jugend- und Erwachsenenalter führen.

Mahlzeiten sollten stattdessen als Angebot an die Kinder verstanden werden. Inspirieren Sie Ihr Kind,

neue Lebensmittel zu probieren und geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit des Experimentierens.

Manche Kinder essen nicht gerne gekochtes Gemüse, roh allerdings schon. Es gibt auch viele Kinder, die es nicht mögen, wenn Essen vermischt ist, wie z. B. in einem Salat oder einer Gemüsepfanne. Es ist außerdem wichtig zu respektieren, wenn ein Kind etwas nicht mag. Sie essen auch nicht alles gerne. Die eigenen Essensvorlieben herauszufinden, ist eine lange Reise und Ihr Kind steht mit seinen Erfahrungen noch ganz am Anfang.

2. Kinder lernen durch Imitation

Wenn Sie selbst kein gesundes Essverhalten vorleben, brauchen Sie es von Ihren Kindern auch nicht zu erwarten, denn mit dem, was Sie essen, machen Sie unbewusst ständig Werbung oder Anti-Werbung für bestimmte Lebensmittel und Getränke.

Machen Sie doch ruhig mal ein kleines Experiment: Bereiten Sie sich eine Mahlzeit zu, die ihr Kind nicht kennt und wahrscheinlich auch nicht ohne Widerstand essen würde. Stellen Sie es z. B. ins Wohnzimmer und sagen Sie Ihrem Kind „Das ist mein Essen“, mit einem Ton, der ausdrückt, dass Sie sich sorgen, Ihr Kind würde es Ihnen wegessen. Dann verlassen Sie kurz den Raum, weil Sie angeblich noch etwas aus der Küche holen müssen.

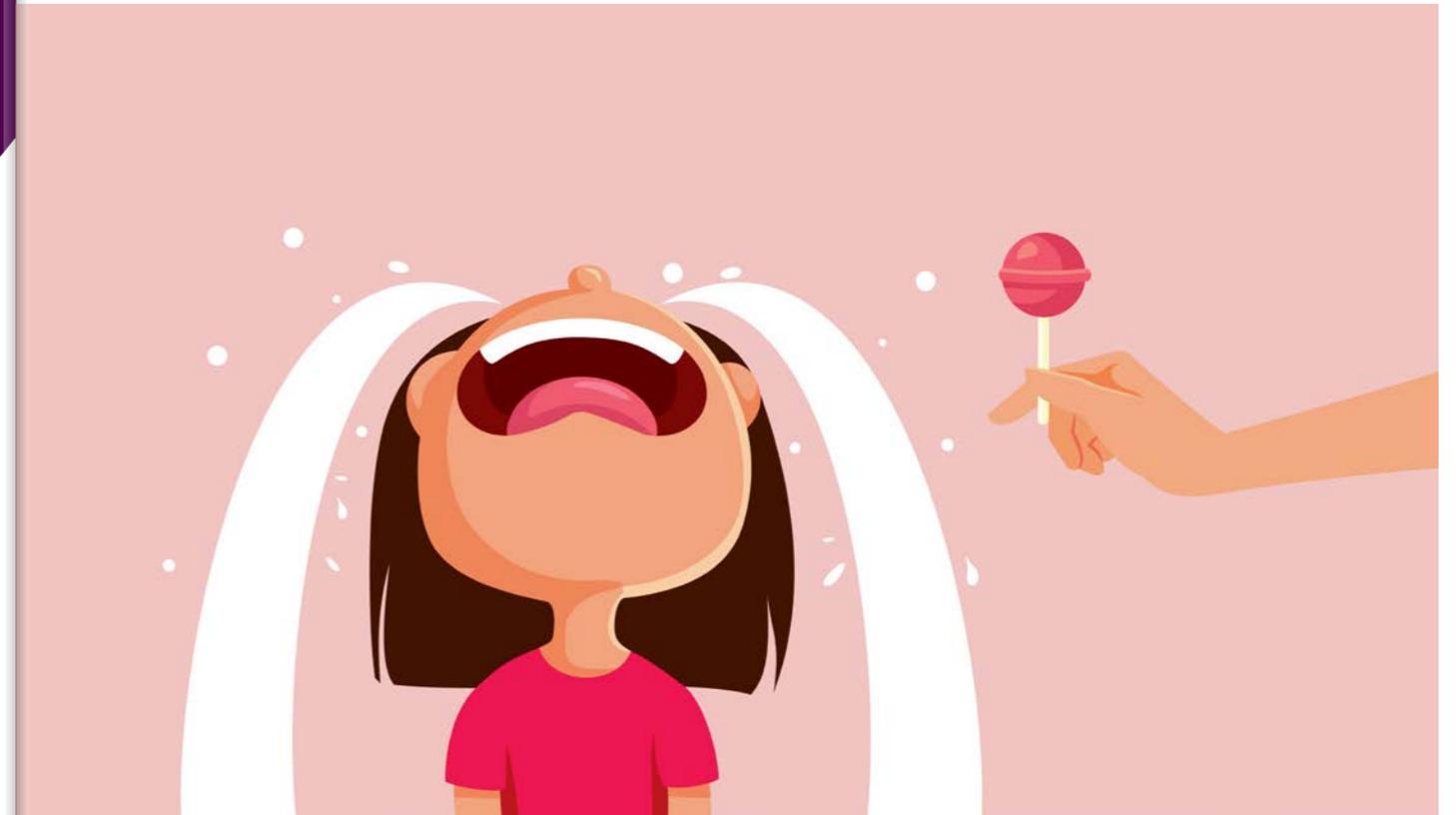
Sie haben jetzt indirekt gegenüber Ihrem Kind sehr viel Werbung für Ihr Essen gemacht, weil Sie es nicht angeboten haben und es offensichtlich nicht teilen wollen. Es muss wirklich sehr lecker sein. Ihr Kind hat jetzt vermutlich eher den Drang, Ihr Essen probieren zu wollen, als hätten Sie es ihm direkt serviert.

3. Essen nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen

Essen, wie z. B. Süßigkeiten, sollten nicht als Belohnung oder Bestrafung in der Erziehung eingesetzt werden. Sie werten damit Essen bzw. Süßigkeiten indirekt sehr auf. Ihr Kind lernt dadurch falsche Verhaltensmuster. Im Erwachsenenalter könnte sich Ihr Kind durch die entfallende Kontrolle ständig mit Süßigkeiten „selbst belohnen“. Es ist sehr schwer, derartige Verhaltensmuster wieder abzulegen.

4. Essen nicht zum Trösten einsetzen

Wie in Punkt 3 sollte Essen, explizit Süßigkeiten, nicht zum Trost bei Kummer und Sorgen Ihres Kindes zum Einsatz kommen. Diese Verhaltensmuster können ebenfalls im Jugend- und Erwachsenenalter fatale Folgen haben. In diesem Fall könnte Ihr Kind ein emotionales Essverhalten entwickeln, sodass bei jeder Form von Angst, Kummer, Sorgen oder Stress gegessen wird und Ihr Kind mit Essen seine Emotionen reguliert.





5. Snacks und Langeweile; Essen bei Ablenkung

Auch Essen aus Langeweile kann ein problematisches Essverhalten darstellen. Besonders schwerwiegend ist das Nebenbei-Essen, während z. B. Filme oder Videos geschaut werden. Das Gehirn koppelt diese beiden Vorgänge, die eigentlich nichts miteinander zu tun haben, doch Gewohnheiten etablieren sich schnell. Bald entsteht das Bedürfnis zu snacken automatisch, wenn der Fernseher angeht. Stattdessen sollten Mahlzeiten im Idealfall gemeinsam am Tisch zu ähnlichen Zeiten und ohne Ablenkung eingenommen werden. Sie können jedoch auch dieses Phänomen des unbewussten Essens für sich nutzen, indem Sie Ihrem Kind zum Fernsehen Gemüsesticks hinstellen.

Die grundsätzliche Gefahr des unbewussten Essens durch Ablenkung ist allerdings der Verlust des natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühls, was zu einem ständigen Überessen und schließlich zu Erkrankungen führen kann.

6. Kinder beim Einkauf miteinbeziehen

Das Einkaufen mit Kindern kann sich als sehr stressig erweisen, wenn ständig ungesunde Lebensmittel in den Einkaufswagen wandern, die dann jeweils mit dem Kind ausdiskutiert werden müssen. Einkaufen erfordert deshalb klare Regeln und Vereinbarungen. Fragen Sie Ihre Kinder, welches Brot, Obst, Gemüse und welchen Brotbelag sie gerne in ihrer Brotdose für die Kita oder Schule in den nächsten Tagen vorfinden wollen. Was wollen sie zum Frühstück am Wochenende essen, was wurde schon länger nicht mehr gekocht? Begrenzen Sie ruhig die Lebensmittel, aus denen Ihr Kind auswählen darf, damit es von der Auswahl nicht überfordert ist, und machen Sie gegebenenfalls Vorschläge.

Süßigkeiten sind nicht automatisch verboten, solange Sie auch hier Grenzen formulieren, wie z. B. dass sich eine kleine Süßigkeit ausgesucht werden darf oder über welchen Zeitraum eine Menge Süßigkeiten vorhalten muss. Die Kinder sind beschäftigt, fühlen sich in ihren Bedürfnissen gesehen und Ernst genommen. Lassen Sie auch hier zu, dass Ihre Kinder experimentieren können. Vielleicht schmeckt etwas doch nicht so lecker, wie es aussah. Vielleicht entdecken Ihre Kinder aber auch Vorlieben für Lebensmittel, die Sie ihnen so nie angeboten hätten.



7. Aus den Augen, aus dem Sinn

Diese Redewendung bedeutet, man vergisst relativ schnell eine Person oder Sache, sobald sie nicht mehr in Sichtweite ist. Dieses Phänomen kann man in der Ernährung sehr gut für sich und seine Kinder nutzen: Ihr Kind trinkt zu wenig? Stellen Sie überall, wo es sich aufhält, Wasser und Gläser sichtbar auf. Ihr Kind isst zu viel Süßes? Lassen Sie die Süßigkeiten aus dem Sichtbereich der Kinder verschwinden.



8. Kinder in die Zubereitung miteinbeziehen

Auch wenn es aus Sicht vieler Eltern der gefährlichste Ort der Wohnung ist: Kinder gehören in die Küche! Sie von Beginn an in die Essenzubereitung einzubeziehen, fördert eine gesunde Beziehung zum Essen.

Der frühe Umgang mit Messer, Gabel und Geschirr aus Glas und Keramik ist für die Motorik und Selbstwirksamkeit Ihrer Kinder essenziell, deshalb widmen wir diesem Thema das komplette, nächste Kapitel.

Kinder in der Küche

Um ein gesundes Ernährungsverhalten zu entwickeln, wird empfohlen, Kinder so früh wie möglich in die Zubereitung von Speisen miteinzubeziehen statt diese aus der Küche zu verbannen. Dabei können schon die Aller kleinsten, wenn sie knapp stehen gelernt haben, Ihren Beitrag leisten, indem sie Ihnen z. B. die einzelnen Kartoffeln aus dem Netz reichten und die fertig geschnittenen Stücke ins Wasser werfen. Überall, wo gerührt und geschüttet werden muss, ergeben sich für Kleinkinder spannende Aufgaben und Gelegenheiten, unverarbeitete Lebensmittel zu probieren.

Damit ihr Liebling überhaupt auf Augenhöhe mit Ihnen gemeinsam kochen kann, empfiehlt sich ein sogenannter **Lernturm**, die man fertig kaufen oder auch selbst bauen kann. Für ältere Kinder ab fünf Jahren reicht auch ein normaler Küchensstuhl, um sicher alles erreichen zu können.



Der sichere Umgang mit scharfen Messern, heißen Pfannen und Töpfen.

Bei der Idee, bereits kleine Kinder in den Kochprozess zu involvieren, denken viele Eltern eher an die **Gefahrenquellen**, die dort lauern: scharfe Messer, heiße Herdplatten oder Verbrennungen durch kochendes Wasser. Diese Gefahren sind auch real, jedoch lernt ein Kind den souveränen Umgang mit diesen Dingen nicht durch Vermeidung, sondern durch Ihre Aufsicht, Begleitung und Unterstützung.

Zeigen Sie Ihren Kindern den richtigen Umgang mit Messern, wie z. B. den „**Krallengriff**“ und den „**Tunnelgriff**“. Beginnen Sie mit altersgerechten Messern (mit vorne abgerundeter Spitze) und Schärlern für Kinder und achten Sie darauf, dass diese relativ scharf sind, da stumpfe Messer durch das Abrutschen von festen Schalen mit einem deutlich höheren Verletzungsrisiko einhergehen. Wenn sich ihr Kind dennoch in die Hand schneidet, bewahren Sie bitte Ruhe und halten Sie bunte Kinderpflaster parat. Kinder lernen aus solchen Erfahrungen und passen ihr Verhalten an, sodass Sie zukünftig ihren Aufgaben mit mehr Vorsicht und Sorgfalt begegnen.

Beim Schneiden liegt das Schnittgut immer auf dem Brett und der Schnitt erfolgt von oben nach unten. Schneiden Sie nicht seitlich und auch nicht in der Luft. Kinder sind motorisch noch nicht in der Lage, diese Art des Schneidens verletzungsfrei zu imitieren.

Messer werden nur während des Schneides in der Hand gehalten. Davor, danach und dazwischen wird das Messer grundsätzlich abgelegt.

Beim **Schneiden von Zwiebeln** sei zusätzlich zu beachten, dass Kinder dazu tendieren, sich die Augen zu reiben, wenn diese brennen, jucken oder tränen. Sie haben noch kein Verständnis dafür, dass sie sich damit gezielt den Zwiebelsaft ins Auge reiben und dadurch die Situation verschlimmern. Besprechen Sie das vorher und schicken Sie ihr Kind unmittelbar nach dem Zwiebelschneiden zum Händewaschen.

Auch beim **Schälen** mit z. B. einem Spargelschäler wird das Schnittgut auf dem Brett mit einer Hand am äußeren Ende fixiert und die Schälbewegung nur in eine Richtung von der Hand weg ausgeführt.

Das **Aufschlagen von Eiern** sollte immer in einer separaten Schüssel (und auf einem Tuch) geschehen, aus die sie gegebenenfalls noch Schalenstücke raussammeln können, bevor Sie das Ei zu den restlichen Zutaten hinzugeben.

Spätestens bei Kochvorgängen, die mit Rührbewegungen einhergehen, sollte ihr Kind eine Küchenschürze tragen und lange Haare nach hinten zurückgebunden werden. Beim Verrühren mit einem



Handmixer oder Pürierstab legt das Kind eine Hand an den Rand des Gefäßes und die andere Hand hält den Mixer/Pürierstab. Anschließend umfassen sie beide Hände des Kindes mit ihren eigenen Händen, sodass in Wirklichkeit Sie die Schüssel halten und das jeweilige Rührgerät darin bewegen.

Beim Kochvorgang selbst nutzen Sie möglichst die hinteren **Herdplatten**, um ein unbewusstes Drauffassen des Kindes zu vermeiden. Die Kinder können mit einem Stuhl oder Lernturm dennoch die Töpfe und Pfannen zum Umrühren, Wenden usw. erreichen. Beim Schneiden hingegen sollte das Kind auf festem Boden stehen. Der Einsatz eines Stuhls oder Lernturms birgt hier ein erhöhtes Risiko – besonders in Verbindung mit Messern.

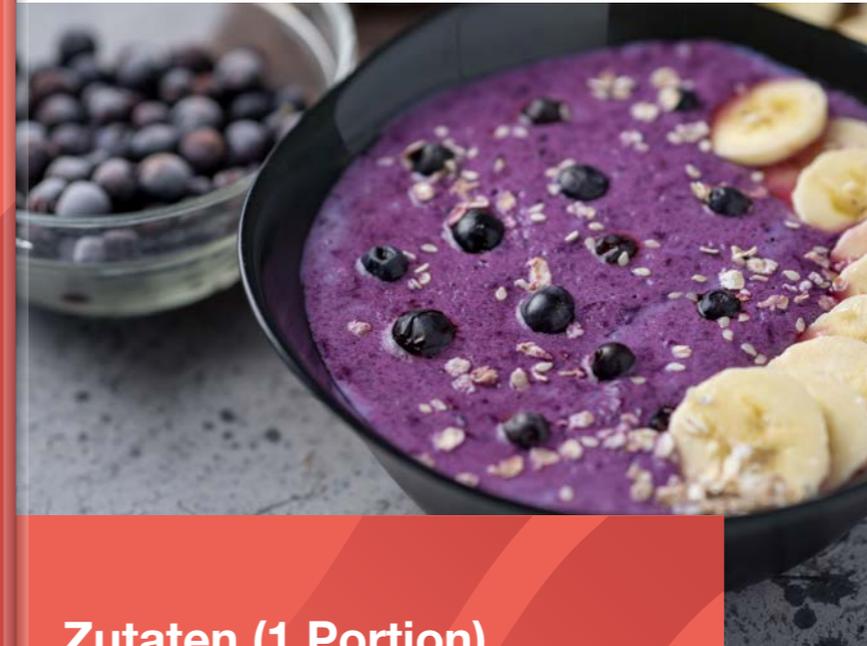
Warnen Sie Ihr Kind beim Rühren vor, dass z. B. die Pfanne heiß ist und deshalb nicht direkt berührt wer-

den soll. Passiert es doch, wird die betroffene Stelle schnell und unaufgeregt gekühlt. Anschließend wird Ihr Kind vorsichtiger sein.

Bringen Sie grundsätzlich Ihrem Kind das richtige Handeln bei kleinen Unfällen in der Küche bei und worauf gesondert geachtet werden muss. Dazu zählen neben Verbrennungen und kleinen Schnittverletzungen auch der Umgang mit brennendem Öl/Fett, welches man nicht mit Wasser löschen darf, sondern erstickt werden sollte. Sensibilisieren Sie außerdem Ihre Kinder dafür, dass normale Herdplatten auch nach Abschaltung noch sehr lange abkühlen müssen und entsprechend nichts auf diesen abgelegt werden darf, um Brandfällen vorzubeugen.



Lila Frühstücks-Porridge für Gestresste



Zutaten (1 Portion)

50 g Vollkornhaferflocken

250 ml Milch (1,5 – 3,5% Fett)

eine große Hand voll Heidelbeeren
(alternativ Banane, Apfel, Beeren-Mix)

Zubereitung

Schritt 1: Stellen Sie eine Keramikschüssel mit mindestens 500ml Fassungsvermögen auf eine Küchenwaage und fügen Sie 50g Haferflocken und 250ml Milch hinzu. Gut verrühren.

Schritt 2: Die Schüssel in die Mikrowelle stellen und zunächst bei 750/800 Watt 2 Minuten erwärmen.

Schritt 3: Anschließend umrühren und nochmal bei nun 600 Watt 2 Minuten erwärmen.

Schritt 4: Schüssel rausnehmen, Haferbrei verrühren und nun z. B. eine kleine Hand voll gefrorener Heidelbeeren unterrühren. Der heiße Brei kühlt dadurch deutlich ab; die Heidelbeeren erwärmen sich. Bei Bedarf kann z. B. mit einem kleinen Teelöffel Honig oder einem Teelöffel Vanillezucker gesüßt werden. Alternativ kann auch geschnittener Apfel (z. B. mit Leinsamen), Beerenmischungen oder Bananen verwendet werden.



Heidelbeeren

Heidelbeeren gehören zu dem gesündesten Obst, welches Sie Ihren Kindern anbieten können, da sie voller Vitamine und Mineralstoffe sind, während sie kaum Zucker und Kalorien aufweisen.

Kulturheidelbeeren haben Juli bis September Saison und sind auch im heimischen Anbau zu finden. Wildheidelbeeren stammen jedoch häufig aus Kanada und haben deshalb aufgrund des langen Transportweges einen größeren, ökologischen Fußabdruck.

Haferflocken

Haferflocken als Kohlenhydratquelle sind außerdem reich an Proteinen, Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren und Mineralstoffen. 50g, wie in unserem Rezept, entsprechen ca. 175 Kilokalorien.

Haferbrei kann selbstverständlich auch konservativ im Topf gekocht werden. Eine Mikrowelle ist nicht notwendig.



Bunte Gemüsepfanne

Zubereitung

Schritt 1: Sämtliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt 2: Den Reisbeutel in einen Topf kochendes, gesalzenes Wasser geben; die Kochzeit der Verpackung entnehmen (15 – 20 min.)

Schritt 3: In einer sehr großen Pfanne (oder einem Wok) ein wenig Rapsöl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln darin glasig anbraten.

Schritt 4: Die Zucchini, die Paprika und den Brokkoli hinzufügen.

Schritt 5: Nachdem der Brokkoli langsam weicher geworden ist, die Champignons hinzufügen.

Schritt 6: Sobald die Champignons in der Pfanne kleiner geworden sind, einen gehäuften Esslöffel Gemüsebrühepulver hinzugeben und unterrühren. Weitere Gewürze sind dadurch nicht erforderlich. Anschließend die 150g Frischkäse unterheben.

Schritt 7: Zuletzt den gekochten Reis unterheben. Fertig!

Dieses gelingsichere Rezept eignet sich hervorragend für die Zubereitung mit Kindern, da es viele unterschiedliche Gemüsesorten zum Schneiden aufweist, welche dann nach und nach der Pfanne zugeführt werden.

Zutaten (4 Portionen)

1 Schuss neutrales Speiseöl

(z. B. Rapsöl)

1 – 2 Zwiebeln

1 große (oder 2 kleine) Zucchini

1 rote Paprika

1 großer (oder 2 kleine) Brokkoli

200g Champignons

1 Kochbeutel Reis (z. B. Langkorn-Reis)

1 gehäufter Esslöffel Gemüsebrühepulver

150g Frischkäse (Natur)





Die gesunde Brotdose



Quellenverzeichnis

1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung: „Wasser“.



[Link zum Artikel](#)

2 Deutsche Herzstiftung: „Schaden Energy Drinks Kinderherzen?“ verfasst von Dr. Felix Oberhoffer.



[Link zum Artikel](#)

3 Weltgesundheitsorganisation (WHO): Fünf Empfehlungen zur Reduzierung der Salzzufuhr für ein längeres und gesünderes Leben (14.03.2022).



[Link zum Artikel](#)

4 Kinder- und Jugendärzte im Netz: BVKJ plädiert mit anderen führenden Gesundheitsorganisationen für weniger Zucker in der Ernährung.



[Link zum Artikel](#)

Bildnachweise: iStock (verschiedene UrheberInnen)