

Sie berechnen Ihren BMI, indem Sie Ihr aktuelles Körpergewicht in kg durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat teilen:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}} = \text{BMI}$$

Wiegt ein 8-jähriges Mädchen 28 kg und ist es 1,35 m groß, berechnet sich sein BMI folgendermaßen:

$$\text{BMI} = 28 : (1,35 \times 1,35) = 28 : 1,8 = 15,5$$

Wie Sie der Tabelle für Mädchen entnehmen können, liegt der BMI im Bereich Normalgewicht.

### Body-Mass-Index (BMI) – Jungen

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht (Adipositas)
4	unter 13,94	13,94 – 17,54	über 17,54	über 18,33
5	unter 13,83	13,83 – 17,61	über 17,61	über 19,02
6	unter 13,79	13,79 – 17,86	über 17,86	über 19,44
7	unter 13,88	13,88 – 18,34	über 18,34	über 20,15
8	unter 14,07	14,07 – 19,01	über 19,01	über 21,11
9	unter 14,31	14,31 – 19,78	über 19,78	über 22,21
10	unter 14,60	14,60 – 20,60	über 20,60	über 23,35
11	unter 14,79	14,97 – 21,43	über 21,43	über 24,45
12	unter 15,41	15,41 – 22,25	über 22,25	über 25,44
13	unter 15,92	15,92 – 23,01	über 23,01	über 26,28
14	unter 16,48	16,48 – 23,72	über 23,72	über 26,97
15	unter 17,05	17,05 – 24,36	über 24,36	über 27,53
16	unter 17,60	17,60 – 24,92	über 24,92	über 27,99

## Body-Mass-Index (BMI) – Mädchen

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht (Adipositas)
4	unter 13,69	13,69 – 17,54	über 17,54	über 18,85
5	unter 13,61	13,61 – 17,69	über 17,69	über 19,16
6	unter 13,59	13,59 – 17,99	über 17,99	über 19,67
7	unter 13,69	13,69 – 18,51	über 18,51	über 20,44
8	unter 13,92	13,92 – 19,25	über 19,25	über 21,47
9	unter 14,19	14,19 – 20,04	über 20,04	über 22,54
10	unter 14,48	14,48 – 20,80	über 20,80	über 23,54
11	unter 14,88	14,88 – 21,61	über 21,61	über 24,51
12	unter 15,43	15,43 – 22,48	über 22,48	über 25,47
13	unter 16,07	16,07 – 23,33	über 23,33	über 26,33
14	unter 16,71	16,71 – 24,05	über 24,05	über 27,01
15	unter 17,26	17,26 – 24,59	über 24,59	über 27,45
16	unter 17,69	17,69 – 24,91	über 24,91	über 27,65

Quelle: Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (2004)

## Energie – Kalorienbedarf von Kindern

So wie ein Auto Benzin, brauchen Kinder – und natürlich auch Erwachsene – Energie als Treibstoff für jede Art von Bewegung und zur Aufrechterhaltung aller Körpervorgänge. Selbst im Schlaf

benötigen wir Energie, z. B. damit wir atmen können und unser Herz nicht aufhört zu schlagen. In unten stehender Tabelle finden Sie den durchschnittlichen Kalorienbedarf für Ihre Kleinen.

## Kalorienbedarf von Kindern

	Jungen	Mädchen
4 bis unter 7 Jahre	1.500 kcal	1.400 kcal
7 bis unter 10 Jahre	1.900 kcal	1.700 kcal
10 bis unter 13 Jahre	2.300 kcal	2.000 kcal
13 bis unter 15 Jahre	2.700 kcal	2.200 kcal

Quelle: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

# Übergewicht – die Waage zeigt zu viele Kilos

Übergewicht entsteht immer dann, wenn Ihr Kind mehr Kalorien mit der Nahrung aufnimmt, als es tatsächlich verbraucht. Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Arzt, denn Übergewicht kann körperlich und seelisch sehr belastend sein. Der Arzt wird Ihnen dabei helfen, die Ursachen zu klären und eine für Ihr Kind geeignete Therapie zu finden.

Meistens sind die überflüssigen Pfunde auch eine Folge von Bewegungsmangel. Gerade Stadtkinder haben oft wenig Möglichkeiten, den angeborenen Bewegungsdrang so richtig auszuleben. Verkehrsreiche Straßen, wenig Grünflächen und beengte Wohnverhältnisse schränken ein. Zudem spielen Fernsehen und Computerspiele eine immer größere Rolle in der Freizeitgestaltung. Da ist der Ausgleich in Form von Bewegung besonders wichtig. Denn viel Bewegung verbraucht viele Kalorien, also Energie, die Ihr Kind beim Essen aufnimmt. Und verbrauchte Energie kann der Körper nicht mehr als Fettpölsterchen speichern. Wie Sie kleinen Be-

wegungsmuffeln Beine machen, erfahren Sie ab Seite 56. Seien Sie Vorbild und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Wenn die Eltern aktiv sind, ist es meist auch der Nachwuchs.

Bewegung ist aber nur eine Seite der Medaille.

Die andere heißt Ernährung. Auf beide Seiten müssen Sie achten, um Übergewicht abzubauen. Dabei geht es aber keineswegs um radikale Maßnahmen oder Extremkuren. Üben Sie mit Ihrem Kind ausgewogen essen und trinken und zwar nach den einfachen Ernährungsregeln in dieser Broschüre.

**Viel Bewegung  
verbraucht viele  
Kalorien.**



# Untergewicht – die Waage zeigt zu wenig Kilos

Kritisch wird es auch, wenn Ihr Kind Untergewicht hat und über mehrere Wochen immer wieder das Essen verweigert. Ist es zudem müde, lustlos und häufig krank, gehen Sie bitte unbedingt zum Kinderarzt. Sorgen Sie auch für harmonische und genussvolle Familienmahlzeiten. Damit schaffen Sie eine gute Voraussetzung für den gesunden Appetit Ihres Kindes. Diese Tipps erleichtern Ihren Kindern das Zunehmen:

## **Tipp 1: Aufs Essen konzentrieren**

Sein Essen richtig genießen kann Ihr Kind nur, wenn es nicht abgelenkt ist. Deshalb sollte der Fernseher während der Mahlzeiten ausgeschaltet sein. Auch Spielzeug gehört nicht auf den Tisch. Sonst konzentriert sich Ihr Kind darauf und vergisst darüber zu essen. Vermeiden Sie Streitgespräche bei den Mahlzeiten. Ihr Kind kann sonst aus Trotz das Essen verweigern. Oder das Gespräch schlägt ihm auf den Magen und verdirbt den Appetit.

## **Tipp 2: Völlegefühl vermeiden**

Für Ihr Kind sind viele kleine Mahlzeiten besser als wenige große. 6 bis 8 Mahlzeiten wären ideal, denn so muss Ihr Kind nicht zu viel auf einmal essen und ein Völlegefühl lässt sich vermeiden. Lassen Sie Ihr Kind direkt vor dem Essen nicht zu viel trinken. Flüssigkeit füllt den Magen und mit vollem Bauch lässt sich nicht gut speisen. Bieten Sie Getränke deshalb nicht vor, sondern während oder nach einer Mahlzeit an.

## **Tipp 3: Energiereiche Mahlzeiten anbieten**

Mahlzeiten werden energiereicher, wenn Sie reichlich hochwertige Öle mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren wie z. B. THOMY GOLD Raps plus Sonnenblumenöl verwenden. Öle haben viele Kalorien und machen sich gut, z. B. im Salat oder mit eingelegtem Gemüse. Zwischendurch können Sie Ihrem Kind öfter Nüsse oder Studentenfutter zum Knabbern anbieten. Nüsse liefern viel Energie und sind zudem sehr gesund.

## **Tipp 4: Zu Bewegung motivieren**

Aktiv sein macht hungrig. Motivieren Sie Ihr Kind deshalb zu viel Bewegung und regelmäßigen sportlichen Aktivitäten – am besten draußen an der frischen Luft. Denn Frischluft fördert den Appetit zusätzlich.

# Kochen mit Kindern

## – leckere Kindergerichte

Sie möchten gerne einmal zusammen mit Ihren Kindern kochen, aber Sie wissen nicht genau was und wie? Im Folgenden finden Sie Ideen für die Einbindung der Kleinen sowie einige leckere, kindgerechte Rezepte.



Damit die Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten erfolgreich verläuft und jeder weiß, was er zu tun hat, können

Sie zusammen mit Ihren Kindern das Rezept sorgfältig lesen und alle Zutaten und die benötigten Küchengeräte auf einen Zettel schreiben. Was an Zutaten im Haus nicht vorhanden ist, setzen Ihre Kinder auf die Einkaufsliste. Anschließend verteilen Sie die Aufgaben: Wer geht einkaufen? Wer schnippelt das Gemüse? Wer deckt den Tisch? Wer räumt den Tisch ab? Wer spült oder räumt die Spülmaschine ein? Bevor die kleinen Meisterköche ans Werk gehen, geben Sie noch Anweisungen in puncto Hygiene: vor dem Kochen und Essen die Hände waschen, lange Haare zu einem Zopf zusammenbinden, eine Schürze oder ein altes T-Shirt als Schutz vor Flecken überziehen.



## Spaghetti mit Hackfleisch-Möhrensoße

### Zutaten für 3 Portionen sind:

2 Möhren  
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl  
250 g Hackfleisch  
300 ml Wasser  
1 Beutel MAGGI fix & frisch Spaghetti Bolognese  
6 frische Basilikumblätter  
2,5 l Wasser  
MAGGI Fondor  
250 g BUITONI Spaghetti



1. Erst einmal schneidest du von den Möhren das Grüne ab, schälst sie mit dem Sparschäler und wäschst sie. Dann halbierst du die Möhren der Länge nach und schneidest sie in dünne Scheiben.
2. Nun gibst du THOMY Reines Sonnenblumenöl in eine beschichtete Pfanne und lässt es heiß werden. Dann gibst du die Möhren dazu und lässt sie ca. 3 Minuten dünsten.
3. Jetzt kannst du das Hackfleisch dazugeben und unter regelmäßigem Rühren kräftig braten.
4. Dann gießt du das Wasser hinzu und rührst das MAGGI fix & frisch Spaghetti Bolognese ein. Lass das Ganze etwa 3 Minuten kochen.
5. Als Nächstes schneidest du die Basilikumblätter klein und rührst sie unter die Soße.
6. Während du die Soße warm hältst, bringst du in einem großen Topf die 2,5 l Wasser zum Kochen und fügst MAGGI Fondor hinzu.
7. Nun gibst du die BUITONI Spaghetti in das kochende Wasser und lässt sie etwa 11 Minuten kochen. Denke bitte daran, die Spaghetti gelegentlich mit einem Kochlöffel umzurühren.
8. Danach gießt du die Spaghetti in ein Sieb und lässt sie abtropfen.
9. Zuletzt mischst du die Spaghetti mit der Soße und verteilst sie auf drei Teller.

### Nährwerte pro Portion ca.:

635 kcal 2655 kJ  
Eiweiß: 32 g  
Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 85 g

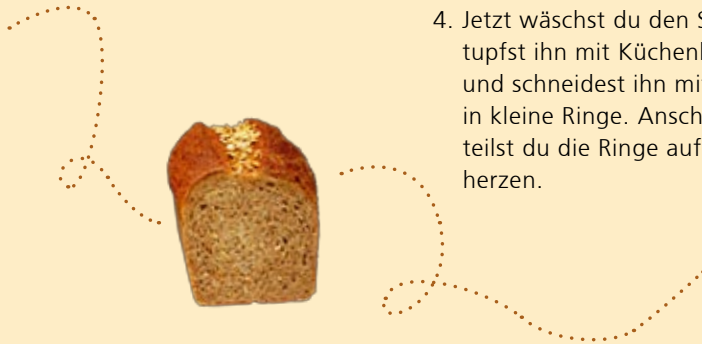
## Rezepte

### Brotherzen mit Frischkäse

#### 20 kleine Brotherzen bestehen aus:

- 1 Pckg. Doppelrahm-Frischkäse
- 2 EL THOMY Tomodoro Tomatenmark
- Pfeffer aus der Mühle
- 5 Scheiben Bauernbrot
- 1 Bund Schnittlauch

1. Zunächst einmal verrührst du den Doppelrahm-Frischkäse mit THOMY Tomodoro Tomatenmark und würzt die Mischung mit Pfeffer aus der Mühle.
2. Dann stichst du aus dem Bauernbrot mit einem Herzausstecher 20 Herzen aus.
3. Nun bestreichst du die Brotherzen mit dem Frischkäse.
4. Jetzt wäschst du den Schnittlauch, tupfst ihn mit Küchenkrepp trocken und schneidest ihn mit einer Schere in kleine Ringe. Anschließend verteilst du die Ringe auf den Brotherzen.



#### Nährwerte pro Stück ca.:

55 kcal 240 kJ  
Eiweiß: 2 g  
Fett: 3 g  
Kohlenhydrate: 5 g

## Tomatensuppe mit Käse und Croutons

### Das ergibt 2 Portionen:

1 Scheibe Bauernbrot  
½ l (500 ml) Wasser  
1 Beutel MAGGI Meisterklasse  
Tomaten-Mozzarella Suppe  
2 EL geriebenen Käse



1. Als Erstes röstest du das Bauernbrot im Toaster, lässt es abkühlen und schneidest es auf dem Schneidebrett in kleine Würfel (ungefähr 1x1 cm groß). Diese Würfel nennt man „Croutons“.
2. Dann gibst du das Wasser in einen kleinen Topf.
3. Nun rührst du mit dem Kochlöffel die MAGGI Meisterklasse Tomaten-Mozzarella Suppe ein, bringst sie zum Kochen und lässt die Suppe bei niedriger Temperatur 1 Minute lang kochen. Vergiss nicht ab und zu umzurühren, damit nichts ansetzt.
4. Zuletzt verteilst du die Suppe auf zwei Suppenteller, gibst die Brotwürfel dazu, streust den Käse darüber und fertig ist deine ganz leckere Suppe.

### Nährwerte pro Portion ca.:

225 kcal 940 kJ  
Eiweiß: 7 g  
Fett: 7 g  
Kohlenhydrate: 33 g



Wir hoffen, Ihnen hat die Leseprobe von „Vitale Kinder- mit Spaß essen und bewegen“ gefallen.

Falls Sie noch mehr zu diesem Thema erfahren und weiterlesen wollen, schauen Sie einfach im Nestlé Ernährungsstudio vorbei. Hier können Sie sich registrieren und die Broschüre **kostenlos** herunterladen.

Außerdem finden Sie auf unseren Seiten einfach alles, was Sie über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erfahren möchten – von praktischen Informationen über spielerische Interaktion bis hin zu individueller Beratung und einer großen Ernährungs-Community.

alles unter [www.nestle.de](http://www.nestle.de)

