



# Vitale Kinder –

*mit Spaß essen und bewegen*



*Essen und Trinken –  
die richtige Mischung*



*Gewichts-Check –  
das richtige Gewicht*



*Bewegung – gut für  
Kopf und Körper*



# Vorwort

## Liebe Eltern,

schön, dass Sie diese kleine Broschüre aufgeschlagen haben. Vielleicht sind Sie ein wenig neugierig und möchten mehr darüber erfahren, wie Sie Ihr Kind gesund und abwechslungsreich ernähren können. Ausgewogen essen und trinken ist für unsere Kleinen besonders wichtig. Denn sie bauen während ihres Wachstums eine ganze Menge Körpersubstanz auf. Neben einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung hilft ausreichende Bewegung dabei, dass sich unsere Kinder gut und gesund entwickeln.

Richtig essen und trinken kann viel Spaß machen, wenn Eltern und Kinder gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. Unsere abwechslungsreiche Lebensmittelpalette bietet viel für kleine Forscher und Genießer. Das Gleiche gilt für Bewegungs- und Sportangebote. Ob zu Hause oder im Urlaub – eine ausgewogene Ernährung liefert immer die Basis für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Manchmal ist es allerdings nicht leicht, Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen. Oder kleine Stubenhocker lassen sich einfach nicht ins Freie locken – selbst dann nicht, wenn Mama und Papa gemeinsames Toben und Tollen in Aussicht stellen.

Im Rahmen dieser Broschüre geben wir Ihnen viele praktische Tipps. Sie finden Lösungsmöglichkeiten, einige Rezepte und zahlreiche Ideen, die Ihnen dabei helfen, kleine Hindernisse geschickt zu überwinden. Das funktioniert nicht immer – aber meistens lassen sich die Kleinen spielerisch aus der Reserve locken. Deshalb finden Sie zwischen den Informationen für die Eltern zusätzlich spielerische Aufgaben und praktische Anregungen für Ihre Kinder.

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die bunte Welt der Lebensmittel und das Abenteuer Bewegung. Mit unserer Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen. Schauen Sie auch ins Nestlé Ernährungsstudio im Internet unter **<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>**. Hier finden Sie aktuelle Informationen in der Rubrik Kind & Familie.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Ihr Nestlé Ernährungsstudio





# Das Nestlé Ernährungsstudio

Ausgewogen und abwechslungsreich essen und trinken ist für Kinder und Erwachsene die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Nestlé Ernährungsstudio erfahren Sie, wie Sie auf dem Weg zu einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung in ganz einfachen Schritten große Fortschritte machen können.

Entdecken Sie unter **[www.ernaehrungsstudio.nestle.de](http://www.ernaehrungsstudio.nestle.de)** unsere interaktiven Anwendungen und informieren Sie sich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Im Nestlé Ernährungsstudio erhalten Sie Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:

## **KIND UND FAMILIE**

Hier bekommen Schwangere und Stillende gute Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches rund um die Ernährung ihrer Kinder. Und Sie finden Interessantes zu den Themen „Feste feiern“ und „Verreisen“ – für die ganze Familie.

## **WOHLFÜHLGEWICHT**

Wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Gewicht halten können, lesen Sie an dieser Stelle. Dazu kommen Tipps und Tricks für gesundes und erfolgreiches Ab- und Zunehmen.



## ERNÄHRUNG & WISSEN

Hier haben wir grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln aufgeführt. Wir erläutern, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Darüber hinaus stellen wir die Nestlé-Forschungsarbeit sowie unsere aktuellen Studienergebnisse vor. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu den Inhaltsstoffen unserer Produkte.

## REZEPTE & KOCHTIPPS

In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, um Spezialitäten anderer Länder und um Ideenreiches für Feste und sonstige Anlässe. Außerdem erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich jede Menge Rezept-Ideen.

## FITNESS & VITALITÄT

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir unter den Themen „Fitness“, „Bewegung“, „Entspannung“ und „Abwehrkräfte“ wichtige Informationen für Sie zusammengestellt



### TIPPS & TOOLS

An dieser Stelle finden Sie spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Ermitteln Sie beispielsweise Ihren individuellen Nährstoffbedarf mithilfe unseres Nährstoffrechners.

### FACHKRÄFTE

Der Fachkräftebereich richtet sich an Menschen, die in der Ernährungs- oder Medizinbranche tätig sind, sowie an Pädagogen. Ihnen bieten wir beispielsweise kostenlose Broschüren für die Beratung und den Unterricht, Rechner und Artikel zum Einbinden auf der eigenen Website. Darüber hinaus informieren wir über die aktuellsten Termine.

### INFORMIEREN SIE SICH UNTER:

Auf unserer Homepage <http://ernaehrungsstudio.nestle.de> finden Sie alles über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Natürlich beraten wir Sie gerne auch **telefonisch: (069) 66 71 88 88**. Hier beantwortet das Team der Nestlé Ernährungsberatung gerne alle Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sowie zu unseren Produkten.





**Vorwort** 1

**1 Essen und Trinken – die richtige Mischung** 8

|   |    |
|---|----|
| Getränke – reichlich Flüssigkeit                | 10 |
| Getreide – am besten aus dem vollen Korn        | 11 |
| Obst, Gemüse und Salat – reichlich zugreifen    | 12 |
| Milch und Milchprodukte – 2-3-mal täglich       | 14 |
| Fleisch, Wurst und Eier – mehrmals in der Woche | 15 |
| Fisch – wichtige Jodquelle                      | 16 |
| Fett – pflanzliche Quellen bevorzugen           | 17 |
| Süßigkeiten und Knabbereien – maßvoll genießen  | 18 |

**2 Mahlzeiten – von morgens bis abends** 20

|  |    |
|--|----|
| Frühstück – erster Energieschub am Morgen  | 21 |
| Hauptgericht – täglich eine warme Mahlzeit | 22 |
| Zwischendurch – leckere Snacks             | 24 |
| Kalte Hauptmahlzeit – mittags oder abends  | 25 |

**3 Gewichts-Check – das richtige Gewicht** 26

|   |    |
|---|----|
| Energie – Kalorienbedarf von Kindern          | 29 |
| Übergewicht – die Waage zeigt zu viele Kilos  | 30 |
| Untergewicht – die Waage zeigt zu wenig Kilos | 31 |

**4 Ernährungserziehung – richtig essen und genießen** 32

|   |    |
|---|----|
| Gemeinsame Mahlzeiten – Lernen am Familientisch | 33 |
| Richtig genießen – angenehme Ess-Atmosphäre     | 34 |



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Mündige Esser – mitmachen und mitbestimmen  | 35 |
| Kochpraxis – Kinder in der Küche            | 36 |
| Lebensmittelkunde – mit allen Sinnen essen  | 37 |
| Kochen mit Kindern – leckere Kindergerichte | 38 |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>5</b> | <b>Mit Kindern unterwegs –<br/>Tipps rund ums Verreisen</b> | <b>46</b> |
|          | Entspannt reisen – leichte Kost an Bord                     | 47        |
|          | Exotische Reiseziele – fremde Länder genießen               | 49        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>6</b> | <b>Richtig feiern –<br/>Feste für und mit den Kleinen</b> | <b>52</b> |
|          | Optimal planen – von Geburtstag bis Mottoparty            | 53        |
|          | Kulinarisch – Tipps fürs Essen und Trinken                | 55        |
|          | Schön geschmückt – originelle Dekoideen                   | 56        |
|          | Kindergeburtstag – feiern im Kindergarten                 | 56        |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>7</b> | <b>Bewegungen – gut für Kopf und Körper</b>          | <b>58</b> |
|          | Den Kindern Beine machen – Tipps für Spiel und Sport | 60        |
|          | Bewegungsspiele – Ideen für drinnen und draußen      | 61        |

|          |                                   |           |
|----------|-----------------------------------|-----------|
| <b>8</b> | <b>Jetzt sind wir Kinder dran</b> | <b>62</b> |
|          | Literatur und Adressen            | 82        |
|          | Impressum                         | 85        |





Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder. Um einen optimalen, kindgerechten Speiseplan zusammenzustellen, müssen Sie nicht rechnen. Sie brauchen auch keine komplizierten Nährwerttabellen.

# ESSEN UND TRINKEN –

## DIE RICHTIGE MISCUNG



Drei einfache Regeln helfen Ihnen dabei, die richtigen Lebensmittel auszuwählen und Ihren Nachwuchs mit allen wichtigen Nährstoffen ausreichend zu versorgen.

**Regel 1: Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke!**

**Regel 2: Mäßiger Verzehr von tierischen Lebensmitteln!**

**Regel 3: Bei fettreichen Lebensmitteln und Süßwaren sparen!**

# Getränke – reichlich Flüssigkeit

Im Alter zwischen 4 und 12 Jahren sollten Kinder täglich mindestens 800 ml bis einen Liter trinken. Es darf aber auch ruhig mehr sein. An heißen Tagen mit Sport und Spiel kann sich der Flüssigkeitsbedarf mehr als verdoppeln. Schon bei einem leichten Wassermangel kann die Konzentration sinken. Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen können als Folge auftreten.

Die besten Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, Gemüsesäfte und verdünnte Obstsaftsäfte. Auch Getreidekaffee ist geeignet. Ihr Kind trinkt nicht genug? Neben Getränken können Sie auch klare, fettarme Brühen anbieten. Das sind zwar keine Getränke, aber kalorienarme Flüssigkeiten, die den Kindern schmecken und einen Beitrag zu ihrem Wasserhaushalt leisten. Milch gilt ebenfalls nicht als Getränk, sondern als Lebensmittel, ist

aber trotzdem wichtig – und zwar vor allem für die Calcium-Versorgung Ihres Kindes. Denn Calcium braucht sein Körper für die Entwicklung stabiler Knochen und gesunder Zähne. Zuckersüße Getränke wie Limo, Brausen, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare dagegen sollten Sie, wenn überhaupt, nur zu besonderen Gelegenheiten anbieten. Sie sind nicht als Durstlöcher geeignet und enthalten viel Zucker und dadurch viele Kalorien.

## Getränke – Kinder vergessen zu trinken

Kinder lassen sich leicht ablenken und vergessen, z. B. beim intensiven Spiel, das Trinken. Bieten Sie deshalb am besten zu jeder Mahlzeit Getränke an und erinnern Sie Ihre Sprösslinge immer wieder zwischendurch ans Trinken. Ganz wichtig: beim Sport Trinkpausen einlegen. Für unterwegs, z. B. in Schule und Kindergarten, lassen sich Getränke in speziellen, gut verschließbaren Trinkflaschen mitnehmen

## Empfehlungen für die Getränkezufuhr

| Alter in Jahren | (ml / Tag) |
|-----------------|------------|
| 1-3             | 600 - 700  |
| 4-6             | 800        |
| 7-9             | 900        |
| 10-12           | 1000       |

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung. Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimalen Mischkost. Ernährungs Umschau 3/2008

# Getreide – am besten aus dem vollen Korn

Kinder lieben Getreide, sei es in Form von Brot oder Brötchen, Müsli oder Frühstücksflocken, Nudeln oder Reis. Das ist gut so, denn Getreide liefert hochwertiges Eiweiß als Körperbaustoff und wertvolle Kohlenhydrate als Treibstoff für alle Körperfunktionen. Denn die darin enthaltenen Ballaststoffe regulieren nicht nur die Verdauung. Sie sorgen auch dafür, dass Kohlenhydrate länger vorhalten und gut sättigen.

Unter dem Einfluss der Ballaststoffe gelangen Kohlenhydrate nach und nach ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt nur langsam an. Die Energie wird gleichmäßig zur Verfügung gestellt und das wiederum hält länger satt und fit. Wählen Sie häufiger Produkte aus dem vollen Korn. Vollkorn ist deshalb wertvoll, weil

in den Randschichten und im Keimling viele Vitamine und Mineralstoffe stecken. Getreide hat außerdem nur wenig Fett und ist aus diesem Grund relativ arm an Kalorien.

Ihr Kind mag keine ganzen Körner? Versuchen Sie es doch einmal mit fein gemahlenem Vollkornbrot. Das lässt sich prima kauen, schmeckt gut und sieht ähnlich aus wie Mischbrot. Dunkle Nudeln und dunklen Reis können Sie mit den hellen Verwandten mischen. Auf diesen Kompromiss lassen sich auch oft kleine „Vollkornverächter“ ein.

## So könnte die tägliche Getreideration aussehen:

- **Zum 1. Frühstück**  
Müsli mit Obst und Joghurt
- **Zum 2. Frühstück**  
Brotmahlzeit
- **Mittags**  
Nudeln, Reis oder Kartoffeln als Hauptzutat zur warmen Mahlzeit
- **Nachmittags**  
Bananen-Milchmix mit Haferflocken
- **Abends**  
Brotmahlzeit mit Salat



# Obst, Gemüse und Salat – reichlich zugreifen

Gemüse und Obst fünfmal täglich, so lautet das Motto – zwei Portionen Obst und mindestens drei Portionen Gemüse. Insgesamt sind das für 4- bis 12-jährige Kinder etwa 400 – 500 g täglich. Keine Angst, Sie müssen die Mengen nicht abwägen. Kinderhände sind ein guter Maßstab. Orientieren Sie sich einfach an unseren Beispielen.

Übrigens: Obst, Gemüse und Salat darf Ihr Kind so viel essen, wie es möchte, also gerne auch mehr als 5 Portionen täglich. Denn die leckeren Früchte der Natur enthalten kaum Fett und Kalorien, dafür umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und weitere gesunde Inhaltsstoffe. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse der Saison. Es ist besonders nährstoffreich.

## So sehen Kinder-Obstportionen aus:

- Kleine Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen und Pfirsiche passen genau in eine Kinderhand und entsprechen einer Portion.
- Eine Portion Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren passt in zwei kleine Hände.
- Mag Ihr Kind Obst in getrockneter Form? Eine Portion entspricht etwa drei bis vier getrockneten Aprikosen, Pflaumen, Datteln oder ein bis zwei Feigen.



## So sehen Kinder-Gemüseportionen aus:

- Wenn Sie Gemüse frisch und unzerkleinert am Stück kaufen, passt eine Portion in eine Kinderhand, z. B. eine Tomate.
- Bei zerkleinertem Gemüse, frisch oder tiefgekühlt, und Salat ergeben zwei Hände eine Portion.
- Achten Sie bei Gemüse aus Dose, Glas oder Pappkarton auf das Abtropfgewicht. Zwei Kinderhände voll abgetropftem Gemüse, wie Mais, Erbsen und Bohnen, entsprechen einer Portion.
- Eine Kinderhand voll getrockneter Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen ergibt eine Portion.



Eine der fünf täglichen Obst- und Gemüseportionen kann durch ein Glas (100 – 150 ml) Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.