

...was steckt drin



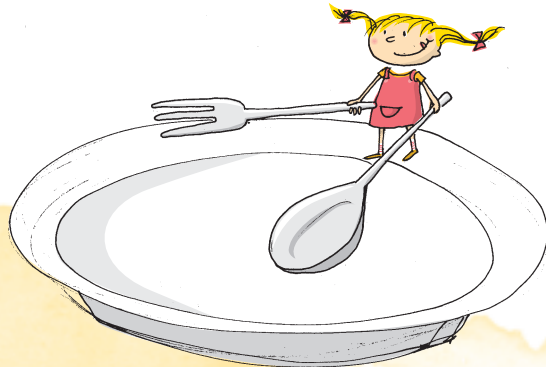
Beim Blick auf die Zutatenliste wird sehr schnell deutlich, dass Kinderlebensmittel keine wertvolle Alternative für die Ernährung von Kindern sind.

Denn die Mehrheit dieser Lebensmittel

- enthält eine große Menge Zucker,
- ist stark fettreich,
- künstlich aromatisiert und
- weist unnötige, einige sogar bedenkliche Zusatzstoffe auf.

Auch die zusätzlichen Vitamine und Mineralstoffe machen diese Lebensmittel nicht gesünder; sie sind sogar meist unnötig. Denn ein bunter Speiseplan – zusammengestellt aus Obst und Gemüse, Milch und Joghurt, Wurst und Käse, Brot und Kartoffeln – bietet in der Regel alles, was Kinder benötigen.

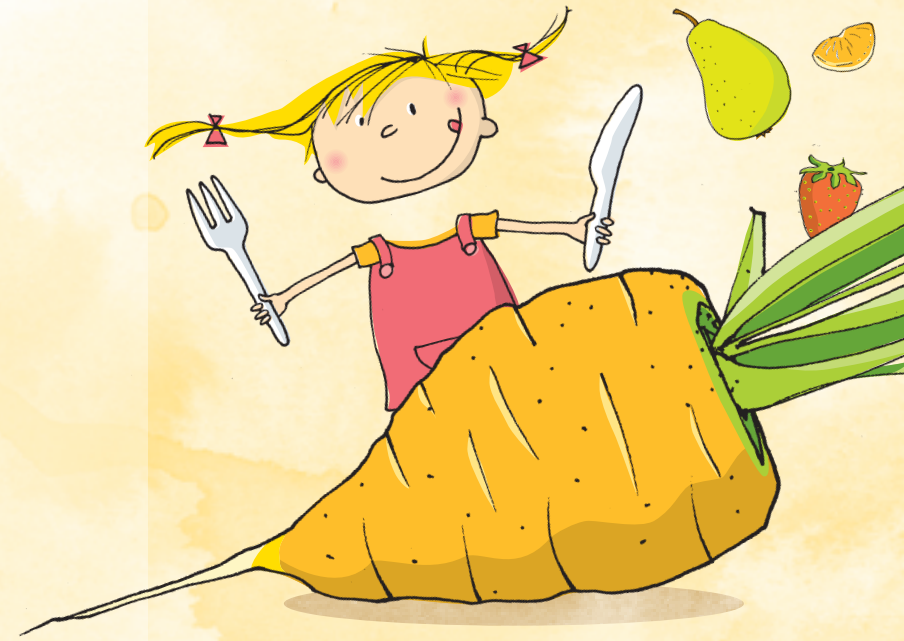
FAZIT: Kinderlebensmittel sollten hinsichtlich der Verzehrmenge wie Süßigkeiten behandelt werden. Daher gilt auch hier: Kleine Mengen schaden nicht, wenn die Ernährungsweise ansonsten ausgewogen ist.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

1

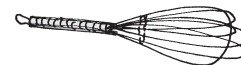


www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **ERNÄHRUNG**

Kinderlebensmittel unter die Lupe genommen



Alle Rechte vorbehalten © 2007 BKK Bundesverband, BKK Landesverband NRW
BKK®/BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.



Liebe Eltern,



mit lebenswichtigen Vitaminen, einer extra Portion Milch sowie wertvollen Cerealien leisten so genannte Kinderlebensmittel einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung von Kindern – wenn man der Werbung Glauben schenken mag.

Nach ihr werden Frühstücksfakes, Kinder-Fruchtjoghurts, Bonbons mit Vitaminzusätzen oder Schokoriegel als besonders wertvolle und auf den kindlichen Bedarf zugeschnittene Nahrungsmittel empfohlen. Hierfür reichert der Hersteller diese Produkte mit Zusatzstoffen an, die Kinder angeblich besonders benötigen – allen voran mit Kalzium und anderen Mineralstoffen gefolgt von Vitaminen.

Doch brauchen Kinder tatsächlich spezielle Lebensmittel, um ausreichend versorgt zu sein?

Die Antwort ist einfach: Nein. Daher wollen wir Sie in diesem Flyer über die wahren Bestandteile dieser Lebensmittel informieren.

Tipps für Ihren Einkauf

Frühstücks-Cerealien (Schoko-Pops & Co)

...sind oft stark gesüßt und enthalten eine Vielzahl von künstlichen Aroma- und Farbstoffen. Trotz der oft hohen Vitamin- und Mineralzusätze handelt es sich hier mehr um eine Süßigkeit als um eine wertvolle Frühstücksvariante.

EMPFEHLUNG: Ein selbst zubereitetes Müsli (z.B. aus Haferflocken, verschiedenen Kernen und Nüssen sowie Obst und Honig) oder eine Fertig-Müslimischung ohne Zuckerzusätze ist diesen Cerealien weit überlegen.

Milchprodukte (z.B. Kinder-Fruchtjoghurt)

...weisen häufig einen hohen Zuckergehalt auf, dagegen nur geringe Mengen an Früchten. Auch „natürliche Aromastoffe“ sind keine Aromen aus der frischen Banane oder Erdbeere, sondern industriell gewonnen.

EMPFEHLUNG: Kleingeschnittenes (Tiefkühl-) Obst in Naturjoghurt oder Quark eingerührt bzw. gemixt mit Milch ergeben schnell leckere Fruchtjoghurts oder Mixgetränke.

Milchschnitten, -schokolade & Co

...werden oftmals wegen der extra Portion Milch angepriesen, liefern aber gleichzeitig auch eine extra Portion an Zucker und Fett, so dass es sich eher um Süßigkeiten als um geeignete Zwischenmahlzeiten handelt.

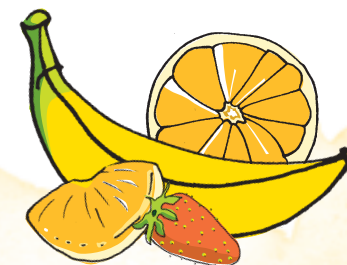
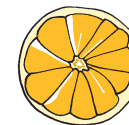
EMPFEHLUNG: Brot mit Quark und Honig oder Marmelade bestrichen, ergänzt mit frischem Obst sind eine leckere Alternative für eine „süße“ Zwischenmahlzeit.

Fruchtsaftgetränke



...enthalten nur 6–30% Fruchtsaft. Kindergetränke auf dieser Basis werden meist durch Zugabe von Kalzium und Vitaminen aufgewertet. Dadurch soll ein stark gezuckertes Lebensmittel ein gesundes Image bekommen, das es in Wirklichkeit nicht verdient.

EMPFEHLUNG: Saftschorlen aus einem Drittel 100%igem Fruchtsaft und zwei Drittel Wasser sind eine leckere Alternative.



Fit von klein auf

Kinder lernen immer...



...auch bei gemeinsamen Mahlzeiten. Der Esstisch ist ein wichtiger Lernort: Essgewohnheiten, Vielfalt und Wertschätzung der Lebensmittel können hier ganz nebenbei vermittelt werden.

Kinder lernen vor allem durch Beobachtung. Dabei spielt das Vorbild der Eltern eine große Rolle: Wenn Sie gerne Süßes und kaum Gemüse essen, haben Sie beim Nachwuchs schlechte Karten, wenn es „gesundes Essen“ geben soll.

Geduld und Gelassenheit

Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, ob, was und wie viel es essen will – und respektieren Sie das Sättigungsgefühl Ihres Kindes.

Machtkämpfe am Tisch verderben die Freude am Essen. Beim Probieren neuer Speisen sind gewiss Ausdauer und Geduld nötig, denn manchmal bedarf es beim Anbieten neuer Speisen einige Male, bevor der Nachwuchs probiert. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Mit Freude und Vorbild erreichen Sie eine ganze Menge.

SPIELTIPP: Beim gemeinsamen *Nobelrestaurant-Spiel* werden Tischmanieren gern geübt: Ein edel gedeckter Tisch, feine Kleidung – da gehören Tischmanieren zum Spiel dazu!



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

2



www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf ERNÄHRUNG

Gemeinsam essen und kochen macht Spaß



Alle Rechte vorbehalten © 2007 BKK Bundesverband, BKK Landesverband NRW
BKK®/BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.



Liebe Eltern,

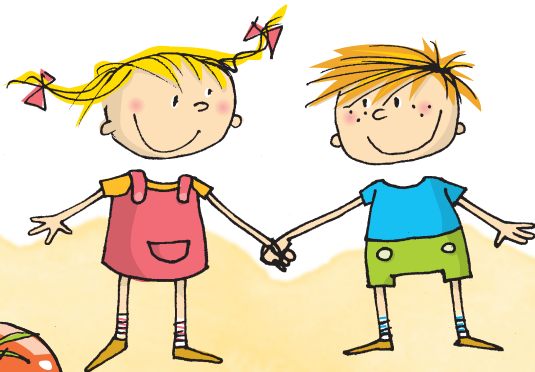


Essen ist ein Gemeinschaftserlebnis – und das schon seit Urzeiten. Seit je her kommen Menschen zusammen, um gemeinsam zu essen und zu trinken – ob am Lagerfeuer oder Esstisch.

Auch in der Familie sind Mahlzeiten ein wichtiger Treffpunkt: Gemeinsam zu essen bedeutet beisammen sein, miteinander reden, lachen. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl und vermittelt Geborgenheit.

Machen Sie die Mahlzeiten in Ihrer Familie zu einem regelmäßigen Familienerlebnis. Denn Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – es hat auch großen Einfluss auf unsere Stimmungen, Gefühle und unser Wohlbefinden.

Positive Erlebnisse und Erfahrungen bei gemeinsamen Mahlzeiten tragen maßgeblich dazu bei, dass Kinder ein gesundes Ernährungsverhalten entwickeln.



Gemeinsame Zubereitung

Selbst die Kleinsten sind mit Freude und Neugierde dabei, wenn sie beim Zubereiten von Mahlzeiten mithelfen dürfen. Selbständigkeit und Selbstbewusstsein werden dabei ganz von allein gefördert. Kinder können...

... MIT 2-3 JAHREN

- Brotstücken mit Butter und Honig bestreichen oder mit Wurst und Käse belegen
- Haferflocken, Rosinen und Nüsse zu einem Müsli mischen
- Obst, Gemüse und Kartoffeln waschen
- Joghurt- oder Quarkspeisen verrühren



... MIT 4-5 JAHREN

- Kartoffeln mit einem Sparschäler schälen
- Gemüse und Obst klein schneiden
- beim Backen helfen, wie z.B. den Teig rühren und Plätzchen ausstechen
- den Tisch decken



... MIT 6 JAHREN

- Eier aufschlagen und Rührei herstellen
- die Zutaten für z.B. Pfannkuchen abmessen, verrühren und den Teig in der Pfanne umdrehen
- mit Hilfe von einfachen Bildrezepten z.B. Nudeln mit Sauce kochen



Tipps für die Mahlzeiten

Tisch decken

Ein hübsch gedeckter Tisch – ist für eine gemütliche Mahlzeit von wesentlicher Bedeutung. In einer entspannten Atmosphäre spüren Kinder, dass Essen Genuss ist und Freude bereiten kann.

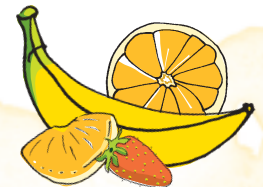
Schmücken Sie gemeinsam den Tisch mit selbst gesammelten Blumen oder Kastanien. Oder Sie basteln Tischsets. Mit Hilfe selbstklebender Folie oder einem Laminiergerät werden gemalte Bilder ganz leicht zu halt- und abwaschbaren Sets.

Tischrituale

Tischregeln und Rituale fördern die Tischgemeinschaft. So hat sich in vielen Familien bewährt, Spielsachen und Bücher vom Esstisch zu verbannen und den Fernseher auszuschalten. Ein schönes Ritual ist beispielsweise das gemeinsame Singen eines Liedes oder das Aufsagen eines Reims.

Gemeinsamer Speiseplan

Was auf den Tisch kommt sollten nicht nur Erwachsene bestimmen. Kinder, die beim Speiseplan mitreden dürfen, essen auch lieber mit. Wie wäre es mit einem Wochenritual: An einem Tag der Woche schauen Sie gemeinsam in das Kochbuch und wählen gemeinsam aus, was es zu essen gibt.



Fit von klein auf

Gemüsemuffel & Co



Kinder lieben es, mit den Fingern zu essen: Rohe Gemüsestücke mit einem Quark-Dip werden im Nu verputzt. Aber auch in Form eines Gesichtes auf dem Brot schmecken sie besonders lecker.

Beliebt sind Gerichte mit fantasievollen Namen: Bieten Sie z.B. Gemüsesuppe als *Piratensuppe* an, helle Nudeln gemischt mit Vollkornnudeln als *Zebra-Nudeln* oder Körnerbrot als *Brot mit Mucki-Körnern*.

Mag Ihr Kind keine pure Milch? Dann nutzen Sie die Vielfalt der Milchprodukte. Oder wie wäre es mit Milchshakes, gemixt aus Milch und frischen Früchten? Sehen toll aus und schmecken super.

Gemeinsame Mahlzeiten an einem hübsch gedeckten Tisch machen Spaß und Appetit – auch auf gesunde Speisen. Und dürfen Kinder beim Zubereiten der Mahlzeiten mithelfen, schmeckt es ihnen erfahrungsgemäß doppelt so gut.

KURZ GESAGT: Das Erleben von Gemeinschaft, Genuss und Freude gehören ebenso zu einer gesunden Ernährung wie eine ausgewogene Lebensmittelauswahl.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

3

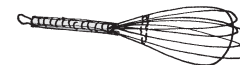


www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **ERNÄHRUNG**

**Eine gesunde Mischung
– damit Kinder groß und
stark werden**

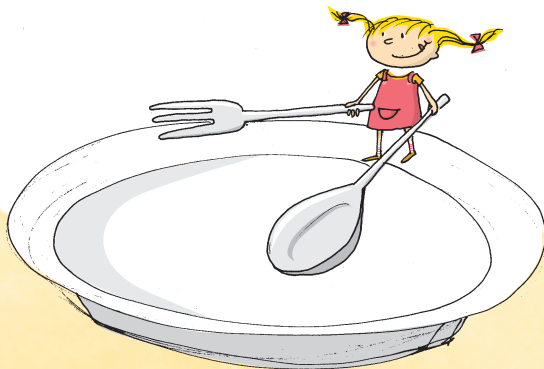


Liebe Eltern,

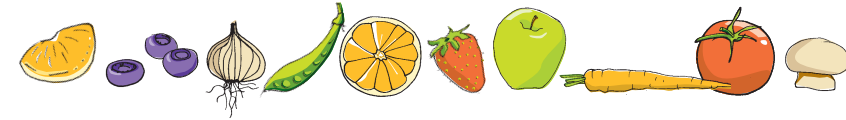


Kinder brauchen eine ausgewogene Ernährung, um groß und stark zu werden – heißt es. Doch mal ganz ehrlich – haben Sie sich auch das eine oder andere Mal gefragt, was es denn bedeutet, sich ausgewogen zu ernähren? Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Die Mischung macht's!

- Reichlich genießen sollten Kinder pflanzliche Lebensmittel – dazu gehören z.B. Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Kartoffeln und natürlich Obst und Gemüse.
- Für tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren gilt das Motto: Weniger ist oft mehr.
 - Milchprodukte möglichst fettreduziert
 - Wurst- und Fleischsorten möglichst fettarm
- Sparsam zu verwenden sind fettreiche Lebensmittel wie Butter und Öl.
- Ganz wichtig: Regelmäßig trinken – am besten zu jeder Mahlzeit und immer wieder zwischendurch. Ideal sind Wasser, Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Säfte.



Groß und stark werden



Trinken – nie überflüssig

Erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig dran, etwas zu trinken. Ein Liter über den Tag verteilt ist ideal.

Obst und Gemüse – bunt und gesund

Insgesamt fünf Hände voll Obst und Gemüse am Tag sind genau richtig. Die Auswahl an der Obst- und Gemüse-theke ist riesig. Aber auch Tiefkühlprodukte enthalten alle Nährstoffe – fast „wie frisch vom Feld“.

Korn, Kartoffeln & Co – Energiespender pur

Kartoffeln oder Getreideprodukte wie Brot, Haferflocken oder Reis stecken voller Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. Daher sollten sie die Basis jeder Mahlzeit sein.

Milch und mehr – Kalziumlieferanten

Täglich z.B. ein Glas Milch und eine Scheibe Käse sind die richtige Menge für wachsende Knochen und Zähne.

Fleisch und Wurst – am besten fettarm

Zwei- bis dreimal Fleisch und Wurst pro Woche reichen vollkommen aus. Eine leckere und gesunde Alternative sind Fischgerichte, am besten einmal pro Woche.

...und was ist mit Süßigkeiten?

In Maßen genossen sind natürlich auch Süßigkeiten und andere Leckereien erlaubt. Denn bei einer ausgewogenen Ernährung gilt: Nichts ist verboten, es kommt nur auf die richtige Mischung an.

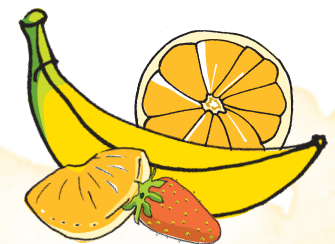
Vielfalt macht fit!

Kein Lebensmittel alleine liefert alle wichtigen Nährstoffe. Daher ist eine vielfältige und ausgewogene Ernährung besonders wichtig.

Lassen Sie sich beim Einkaufen inspirieren – wetten, dass Sie immer wieder Neues entdecken?

Gewöhnen Sie Ihr Kind an die Vielfalt der natürlichen Lebensmittel, denn Ernährungsgewohnheiten werden oft lebenslang beibehalten. So wird aus Ihrem Kind auch ein großer und starker Erwachsener.

Fit von klein auf



Essen macht Spass...



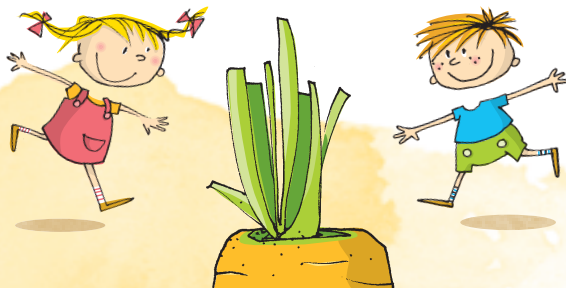
Im Familienalltag bieten sich vielfältige Gelegenheiten, um Kindern ein gesundes Ernährungsverhalten mit auf den Weg zu geben:

An die Töpfe, fertig, los: Gemeinsames Kochen macht Spaß und Kinder lernen dabei die Vielfalt des Nahrungsangebotes kennen. Wie wäre es also mit einem wöchentlichen Koch-Abend als neues Familienritual?

Alleine essen macht keinen Spaß: Versuchen Sie daher wenigstens einmal am Tag gemeinsam zu essen. In einer gemütlichen Atmosphäre – ohne Fernseher & Co – lässt sich viel besser spüren, was und wie viel gut für den Körper ist.

Vielfalt der Natur: Beim Anlegen eines Kräutergartens auf der Fensterbank oder dem Besuch eines Wochenmarkts lässt sich gemeinsam immer wieder etwas Spannendes und Neues in der Welt des Essen entdecken.

Essen ist kein Trostpflaster: Lebensmittel sollten nie als Druckmittel (z.B. zur Strafe) eingesetzt werden – aber auch nicht zum Trost oder zur Belohnung. Kinder lernen dadurch falsche Verhaltensmuster, die sie bis ins Erwachsenenalter begleiten.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

4

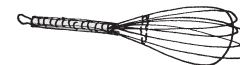


www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **ERNÄHRUNG**

Ein gesundes Ernährungsverhalten – mit Spaß und Genuss



Alle Rechte vorbehalten © 2007 BKK Bundesverband, BKK Landesverband NRW
BKK®/BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.



Liebe Eltern,

ob ein Kind zu dick oder zu dünn ist, ist längst keine reine Schönheitsfrage mehr.

Vor allem die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht im Kindesalter sind nicht zu unterschätzen: Neben körperlichen Beeinträchtigungen (Knie-/Rückenproblemen) gibt es viele weitere Risikofaktoren wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Aber auch die Seele leidet – denn schiefe Blicke, Hänseleien und Ausgrenzungen sind keine Seltenheit.

Übergewicht entwickelt sich nicht von heute auf morgen: So steigt unser Körpergewicht, wenn wir langfristig mehr Kalorien aufnehmen als wir verbrauchen. Um Übergewicht entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen ist daher neben täglicher Bewegung eine ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung.

Und hier sind Sie gefragt: Denn Sie als Eltern sind Vorbild für Ihr Kind und können durch Ihr Verhalten zu einer vielseitigen, ausgewogenen Ernährungsweise motivieren. Wenn Sie mit Ihrem Kind gesunde Nahrungsmittel einkaufen, gemeinsam kochen und genussvoll essen, dann hat auch Ihr Kind Spaß am Essen.

Ein weiteres Plus: Eine ausgewogene Ernährung sowie mehr Bewegung fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Familienmitglieder.

Ein gewichtsfreundlicher...

Diäten sind im Kindesalter tabu. Vielmehr gilt es Kinder an eine ausgewogene Ernährung zu gewöhnen; diese beinhaltet ein regelmäßiges Angebot an Obst, Gemüse sowie Vollkorn- und Milchprodukten. Im BKK-Flyer *Damit Kinder groß und stark werden* erfahren Sie alles Wissenswerte über eine gesunde Ernährung im Kindesalter.

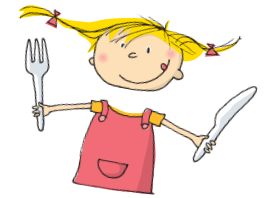
DIE SCHATZTRUHE: Süßigkeiten gänzlich zu verbieten, ist keine dauerhafte Lösung. Ratsam ist es, eine bestimmte Menge festzulegen. In einer Schatztruhe verwahrt, kann Ihr Kind seine Wochenration an Süßigkeiten eigenverantwortlich einteilen.

FÜR KLEINE NASCHKATZEN: Nutzen Sie die Süße von Obst und Trockenfrüchten, wenn der Heißhunger zu groß wird. Lassen Sie Ihr Kind neue Obstsorten auswählen. Vielleicht sind getrocknete Mangos der nächste Renner?

MIT WENIGER FETT SCHMECKT 'S AUCH! In einer beschichteten Pfanne, im Bratschlauch oder im Wok lassen sich mit wenig Fett leckere Gerichte zaubern.

POMMES, HAMBURGER & CO: Diese Mahlzeiten sind echte „Schwergewichte“ – daher sollte Ihr Kind sie nur als Ausnahme genießen. Eine leckere Alternative zu frittierten Pommes sind Backofenkartoffeln, die in der beliebten Pommesform zugeschnitten sind.

Speiseplan



LECKERES FÜRS BUTTERBROT: Anstatt Streichfett unter Wurst oder Käse mögen Kinder auch gerne Tomatenmark oder Senf. Auch körniger Frischkäse mit fein raspeltem Rohkost und frischen Kräutern erfreut Augen und Gaumen.

STEHT IHR KIND AUF SÜSSEN BELAG? Ein getoastetes Vollkornbrot mit Magerquark und Bananenscheiben, bestäubt mit etwas Kakaopulver, ist prima für den süßen Hunger und macht lange satt.

ALLES ZUCKER – ODER WAS? Viele Limonaden, Colagetränke, Eistees und pure Säfte sind die reinsten Zuckerbomben und nicht zum Durstlöschchen geeignet. Wer aber etwas mit Geschmack trinken möchte: Mineral- oder Leitungswasser lässt sich mit etwas Zitronensaft „aufpeppen“ und unter dem großen Angebot an Früchte- und Kräutertees findet sich sicher für jeden der Favorit.

ZU GUTER LETZT: BEWEGTER FAMILIENALLTAG Spaß an der Bewegung im Alltag, wie auch die vielfältigen Angebote der Sportvereine helfen den Energieverbrauch anzukurbeln. Gestalten Sie den Familienalltag mit Ihrem Kind aktiver: Wie wär's z.B. mit Radfahren, Schwimmen oder Toben auf dem Bolzplatz?

Fit von klein auf

