

EIN DICKES PROBLEM
In den Griff bekommen

Mut & Selbstbewusstsein

Jedes siebte Kind in Deutschland ist zu dick. Fast die Hälfte der Kinder, die zu viel auf die Waage bringen, leidet auch später als Teenager unter Fettpolstern, geht aus der jüngsten Studie des Robert-Koch-Instituts hervor.

Offt leiden übergewichtige Kinder unter Hänseleien, sogar unter Ausgrenzung. Sie geraten in einen Kreislauf von Trost-Essen, Bewegungs- und Kontaktmangel und fehlendem Selbstbewusstsein bis hin zu Minderwertigkeitskomplexen.

Es gibt keine großen Entdeckungen
und Fortschritte, solange es noch ein
unglückliches Kind auf Erden gibt.

Albert Einstein

Wir sind für Sie da

Wir helfen Ihnen und stehen Ihnen beratend zur Seite, wenn Sie als Eltern etwas daran ändern möchten. Wir haben Ernährungstipps zusammengestellt, die nicht schwer umzusetzen sind. Fragen Sie uns auch nach dem Beileger Body Mass Index.

Alle Beratungstipps gelten für Kinder ab frühestens dem sechsten Lebensjahr. Von null bis sechs Jahren gilt beispielsweise die BMI-Formel noch nicht, da sich die Größe und andere Entwicklungsmerkmale sehr rasch ändern und auch variieren.

Sprechen Sie uns an! Wir als Mutter+Kind-Apotheke sind für Sie da.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Ihre

Mutter+Kind
Apotheke



Glocken-Apotheke
Apolda

Wir sind für Sie da.

montags, dienstags, donnerstags 8:00 - 18:30 Uhr

mittwochs, freitags 8:00 - 18:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
und beraten Sie gerne.

GLOCKEN-APOTHEKE APOLDA

Robert-Koch-Straße 6

99510 Apolda

Telefon 0 36 44 - 56 21 30

info@glockenapotheke-apolda.de

www.glockenapotheke-apolda.de

www.mutterkind-apotheke-apolda.de

Übergewicht
Ernährungstipps

Mutter+Kind

Apotheke

Übergewicht
bei Kindern



ERNÄHRUNGSTIPPS



Glocken-Apotheke
Apolda

EIN DICKES PROBLEM In den Griff bekommen

Tee, Wasser & Co.

Etwa ein Liter Flüssigkeit täglich ist für Kleinkinder ausreichend, Schulkinder können 1,5 Liter trinken. Kinder sollten Getränke immer wieder angeboten bekommen, nicht selten vergessen sie den Wasserhaushalt aufzufüllen.

Stilles Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchte-tees sind ideal, um den Durst zu löschen. Saft ist wegen seines Fruchtzuckergehalts als Dauergetränk nicht geeignet. Zwischendurch ein Glas Obstsaft pur sollte daher eine Besonderheit sein. Sie können Saft aber im Verhältnis 1:1 mit Wasser zu einer Schorle verdünnen. Soft-Drinks und Fruchtsaftgetränke sind Zucker- und Kalorienbomben, Cola enthält außerdem für Kinder schädliches Koffein.



Convenients praktisch, aber nicht gerade das Beste



Fertiggerichte und Fast-Food sind schnell zubereitet, aber die meisten Mahlzeiten dieser Art enthalten zu viele Aromastoffe, Kalorien, Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker und folglich zu wenig hochwertige Zutaten. Ihr Kind verlernt, naturbelassenes Essen zu schmecken. Es ist besser, aus frischen Zutaten selbst zu kochen.

Fünf Mal am Tag eine Handvoll Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind für Kinder besonders gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Körper benötigt die Aroma-, Duft- und Farbstoffe der Pflanzen. Obst sollte roh verzehrt und die Hälfte des Gemüses gekocht angeboten werden.



Fünf Mahlzeiten täglich

Für Kinder sind fünf ausgewogene Mahlzeiten am Tag ideal. Das gibt Kraft zum Lernen, Spielen, Toben und Wachsen. Das Frühstück ist besonders wichtig, weil es das Fasten der Nacht (engl.: *breakfast* für Frühstück) beendet und die Speicher füllt. Gezuckerte Corn-Flakes sind ungeeignet, besser ist ein Müsli aus Vollkornflocken mit Milch und Obst.



Nachmittags steigt schon einmal das Verlangen nach Süßem.

Achten Sie daher darauf, dass zwischen den Mahlzeiten keine großen Abstände liegen, sonst kann es passieren, dass sich Ihr Kind mit Naschereien bis zur nächsten Mahlzeit hangelt. Sie können mit einem Glas Milch und Obst den Appetit auffangen.

Fisch ist als Jodquelle und gesunder Fettsäurenlieferant perfekt und sollte einmal die Woche verzehrt werden. Nehmen Sie ein grätenfreies Fischfilet und bereiten Sie es so zu, dass es Ihrem Kind schmeckt. Wenn es nur mit den beliebten Fischstäbchen klappt, ist es trotz der Panade immer noch besser als gar keinen Fisch zu essen.



Hmmmm - Vollkorn

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Getreideprodukte an jedem Tag. Die wertvollsten Bestandteile befinden sich im Keimling und in den Randschichten, daher sind Brot und Nudeln aus Vollkornmehl am gesündesten. Gleich von Anfang gegeben, ersparen Sie Ihrem Kind eine spätere Umgewöhnung. Eine rasche Umstellung könnte zudem auch erst einmal zu Blähungen führen.

Kalzium für starke Knochen und Zähne

Milchprodukte enthalten viel Kalzium für starke Knochen und Zähne. Um den erhöhten Bedarf von Kindern zu decken, sind Milchprodukte das Mittel der Wahl. Sie enthalten viel Kalzium. Es genügt (je nach Alter) ein viertel bis ein halber Liter Milch täglich. In Rohmilch allerdings können unerwünschte Keime enthalten sein, daher ist pasteurisierte Milch bis zum zehnten Lebensjahr vorzuziehen. Buttermilch, Dickmilch, Joghurt und/oder Käse sind Varianten für die Kalziumversorgung. Aber Schmelzkäse enthält zu viel Salz.



Tierische Fette

Fleisch und Wurst sind mit Einschränkungen wichtig und gesund. Zwei bis drei kleine Fleischmahlzeiten in der Woche sind genug, sonst kommen zu viele tierische Fette auf den Teller. Die beste Nährstoffmischung machen ein mageres Stückchen Fleisch und



Glocken-Apotheke
Apolda

Mutter+Kind
Apotheke

eine große Portion Gemüse und Kartoffeln, Reis oder Nudeln aus.

Vorsicht bei Wurst-Aufschnitt

Gepökelte und geräucherte Produkte können schädliche Substanzen und überflüssige Aromastoffe enthalten. Ab und zu eine Scheibe aufs Brot, das geht schon in Ordnung, wogegen beispielsweise ein Wiener Würstchen auf Dauer einfach zu fett ist.



Gesunde Fettsäuren

Pflanzliche Fette enthalten die beste Kombination an gesunden Fettsäuren. Für Salate sind kalt gepresste, nicht raffinierte Öle perfekt. Die besten Streichfette sind Butter und ungehärtete Margarine.

Süßigkeiten

Kinder lieben sie - aber wenn es ernährungsbewusst zugeht, weiß man, sie machen dick, Löcher in den Zähnen und haben wenig zu bieten. Trotzdem: Kategorische Ablehnung führt erst recht zum Interesse. Daher ist eine kleine Menge vertretbar und Ausnahmen dürfen zu besonderen Anlässen auch gemacht werden.



Eine Hand voll darf es schon mal sein.

Fazit

Mit ungezuckerten Getränken und vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreide schaffen Sie das Grundgerüst für eine gesunde Kinderernährung, dazu regelmäßig Fisch sowie Milchprodukte, bei Fleisch, fettreichen Lebensmitteln und Süßigkeiten etwas mehr Zurückhaltung.

Übrigens:

Mit unserem BMI-Rechner für Kinder können Sie ganz leicht nachprüfen, ob das Gewicht Ihres Kindes im gesunden Normalbereich liegt.