

Abwechslung in die Kinderküche bringen

Schluss mit der Nudeldiät

Nur Nudeln mit Käse, Kartoffeln pur, nichts Rotes: Kleine Kinder wissen häufig ganz genau, was sie essen wollen. Und das ist weder vielseitig noch gesund. Eltern treibt das abwechselnd zu Wutausbrüchen und zur Verzweiflung. Dabei hilft vor allem Gelassenheit. Fast alle Kinder fangen irgendwann an, abwechslungsreicher zu essen – vorausgesetzt sie bekommen verschiedene Speisen angeboten und sehen bei ihren Eltern, dass gesundes Essen schmeckt. Pro Tag sollten Kinder fünf Portionen Gemüse, Salat und Obst essen, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernäh-

run. Dazu kommen vier Portionen Brot, Getreide und Beilagen. Drei Portionen sollten aus Milch und Milchprodukten bestehen, eine aus Wurst, Fleisch, Fisch oder Ei. Zwei Portionen entfallen auf Fette und Öle, eine Portion auf Süßigkeiten und Snacks wie Chips. Als Orientierung für eine Portion gilt eine Kinderhand. Die Realität sieht aber häufig anders aus: Da verlangt es Kindern zwei Wochen lang

nur nach Nudeln mit Käse. Wenn das Kind unbedingt Nudeldiät halten will, sollten Eltern das akzeptieren, rät Isabelle Keller von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (dge) in Bonn. „Aber machen Sie klar, dass Sie etwas anderes essen werden.“ Die Chance sei hoch, dass der Nachwuchs nach zwei Wochen Nudeln Lust auf etwas Neues hat und bei den Eltern probiert. Wollen Eltern sich Frust ersparen, sollten sie ihre Kinder möglichst frühzeitig in die Essensplanung und -vorbereitung einbinden. „Kinder, die mithelfen dürfen, nörgeln weniger am Essen herum“, sagt

Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik in Aachen. Kinder müssen Speisen probieren, um neue Geschmacksrichtungen kennenzulernen. Doch oft verweigern sie diesen Test. Manche schieben Blumenkohl, Fisch, Linsen und Co. Woche für Woche vom Teller. Das nervt. „Bleiben Sie gelassen“, rät Prof. Mathilde Kersting vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund. „Kinder sollen Lebensmittel in einer angenehmen Situation probieren und nicht unter Zwang.“

Probiert das Kind eine neue Speise aus, heißt das noch lange nicht, dass sie ihm schmeckt. „Manche Sachen muss man viele Male probieren, bis man sie mag“, sagt Morlo und rät Eltern, sich nicht entmutigen zu lassen.

„Kochen Sie nicht extra für das Kind“, rät Morlo. Denn lehnt es diese Speisen ab, sei der Frust doppelt groß. Stattdessen sollten Kinder die normalen Gerichte der Eltern mitessen. Isabelle Keller rät, nur eine Speise auf den Tisch zu stellen, die aus mehreren Komponenten – zum Beispiel verschiedenen Gemüsesorten, Reis und Soße – besteht. „Das Kind darf dann entscheiden, was es davon essen will.“ Nimmt es sich nur Reis, müssen Eltern damit leben. Und lehnt es die Mahlzeit völlig ab, ist das auch in Ordnung.

Auch wenn ein Kind regelmäßig probiert, wird es bestimmte Speisen nicht mögen. Das ist normal und sollte von den Eltern akzeptiert werden. Es lohnt sich aber, nach den Gründen zu fragen, sagt Morlo. „Manche Kinder lehnen nicht den eigentlichen Salat ab. Ihnen schmeckt nur das Dressing nicht.“ Oder sie essen keine gekochten Möhren, weil sie ihnen zu wässrig sind. Dann sind rohe Möhren und ein anderes Dressing oder Salat pur die Lösung.

Am wichtigsten ist es letztlich, dass sich Eltern selbst abwechslungsreich und gesund ernähren. Denn Kinder lernen durch Nachahmung. CARINA FREY

Kinder, die bei der Zubereitung mithelfen dürfen, nörgeln nach Angaben von Expertin Morlo weniger am Essen rum.



Bohnen sind bäh: Für Eltern kann es anstrengend sein, wenn ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt. Meist vergeht die Verweigerung von einzelnen Lebensmitteln aber von selbst. Foto: dpa

Wohlfühlen mit ballaststoffreichem Brot

Ballaststoffe – wie der Name schon sagt, früher als Ballast eingestuft – zählen heute zu den wichtigsten Bestandteilen einer gesunden Ernährung. Ballaststoffe werden als „Wohlfühl-Faktor“ bezeichnet, denn sie sorgen für eine geregelte Verdauung und ein gutes Bauchgefühl. Eine ballaststoffreiche Ernährung, also mindestens 30 Gramm pro Tag, senkt nach Aussage des

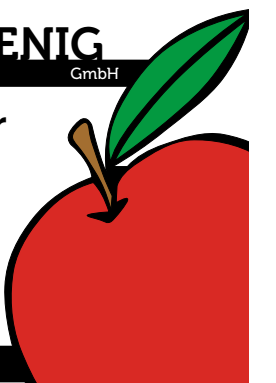
aktuellen Ernährungsberichtes der Deutschen Gesellschaft für Ernährung möglicherweise sogar das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Brot, Brötchen und Getreideprodukte sind mit einem Anteil von 42 Prozent an der täglichen Ballaststoffzufuhr die wichtigsten Lieferanten des Wohlfühlfaktors Ballaststoffe. Das haben Analysen der Detmolder Bundesanstalt für Getreideforschung ermittelt. Brot und Brötchen haben wesentlich höhere Ballaststoffgehalte als die meisten anderen Lebensmittel. Vollkornbrot und -brötchen beispielsweise enthalten sieben bis neun Prozent Ballaststoffe.



FRUCHTSÄFTE WENIG

Geschäftsführerin S. Filgertshofer GmbH

regionaler • saftiger
gesünder
NaturPur-Säfte
aus Ihrer Region.
Einfach quad!



83681 Schlegldorf • Tel. 08042-2557

Sau stark
vegetarisches
Bistro

www.Hirschbachstueberl.de
Karwendelstraße 50 • 83661 Lenggries
Telefon 08042-8312

E BERL
BÄCKEREI
KONDITOREI

350 Jahre
„Beck vo Biche“

Kocheler Straße 10
83673 Bichl-Obb.
Tel. 0 88 57 / 81 07
Fax 0 88 57 / 96 87
www.baecerei-eberl.de

Wir machen alles noch selber und backen keine industriellen Teiglinge!

SEELNBACHERS
HIMMLISCHE BIO BACKWAREN

Kommen Sie auf den Geschmack!

Hochwertige Backwaren der BIO Hofbäckerei Mauracher. Aus kreuzungsfreien Bio-Getreidesorten. Auch weizen-, hefe- und laktosefreie Backwaren.

Besuchen Sie uns auf dem Bauernmarkt am Freitag in Bad Tölz!

10% Rabatt bei Vorlage dieses Gutscheines.

08063/9724667

10% Rabatt!
auf alle Backwaren

GUTSCHEIN



Diät war gestern – das intelligente Gesundheitsmanagement ist heute

Das Konzept wurde entwickelt, um die Ernährung zu optimieren: dauerhaft, praktikabel und natürlich. Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und Studien. Es ist keine Diät, sondern als Dauerernährung konzipiert. Hier geht es vielmehr darum, die Zusammensetzung der Ernährung richtig zu gestalten und die menschliche Biologie zu verstehen. Während der Ernährungsumstellung betreuen wir die Klienten ganzheitlich auf naturheilkundlicher und psychologischer Grundlage. Im Gegensatz zu den meisten herkömmlichen Ernährungsmodellen werden hier keine Kalorien gezählt. Allein die neue Lebensmittelauswahl ermöglicht Sattessen und eine gesunde Gewichts- und Stoffwechselregulation mit ihren positiven gesundheitlichen Folgen. Das Konzept ist daher für alle geeignet: Für Erwachsene ebenso wie für Kinder, für Vegetarier und Veganer, für Leistungssportler und Breitensportler. Für alle, die ihr Gewicht reduzieren wollen, langfristig, ohne Hungern, ohne Diät, ohne lästige

Kalorien zählen. Und es ist für alle, die gesund und schlank bleiben wollen. Im Rahmen der Ernährungsoptimierung werden zuerst Ernährungsprotokolle mit einer speziell entwickelten Software analysiert. Denn: Alles, was wir essen, macht etwas in unserem Körper. Alles, was wir nicht essen, auch. So umfasst diese computer-gestützte Analyse der Ernährungsprotokolle die wichtigsten ernährungsphysiologischen und stoffwechselrelevanten Parameter wie zum Beispiel die Säurebelastung, die Zusammensetzung immunmodulierender Fette, die Blutzuckerrelevanz der zugeführten Kohlenhydrate. Sie objektiviert individuelle Gewohnheiten und sorgt für höchste Qualität. Das Konzept zielt auf eine optimale Stoffwechseleinstellung in der Säure-Basen-Balance ab. Ungeeignete Kohlenhydrate werden reduziert und mehr Platz für gesunde Fette geschaffen. Erhöhte Insulinspiegel im Blut werden gesenkt und starke Blutzuckerschwankungen vermieden. Das bringt die Fettver-

brennung wieder in Gang, Heißhungerattacken werden verhindert und der Körper kann sich ohne Hungern von seinen Fettreserven trennen. Somit können wir das Körpergewicht langfristig optimieren, und das mit gesundem Sattessen und genügend Spielräumen für persönliche Vorlieben.



regionaler • saftiger
gesünder
NaturPur-Säfte
aus Ihrer Region.
Einfach quad!

Wiedemann
Bäckerei • Konditorei

Hegmann Süttner
SPEZIALITÄTEN BÄCKEREI

in traditioneller Handwerksqualität gebacken
Bio-Vollwert-Vollkorn Brote
täglich frisch vermahlenes Bio-Getreide
ohne Zusatzstoffe
Allergikerbrote
Qualität, Frische, Regionalität

83646 Bad Tölz • Marktstr. 50 • und Badstr. 3
Tel. 08041 9079 • www.baecerei-hegmann.de

KopfNuss
Seminare mit Kopfnüssen

Das intelligente Gesundheitsmanagement:
Schönschlank, topfit und rundum glücklich

90 entscheidende Minuten für Ihr persönliches Wohlbefinden!

* Ein unschlagbares Erfolgsrezept!

Kostenbeitrag 5,00 EUR
Anmeldung unter Tel. 0 80 42 / 50 14 30

Wegen großer Nachfrage neuer Termin:
Montag, 18.03.2013 | 19.00 - 20.30 Uhr
Arabella Brauneck Hotel, Münchener Str. 25, 83661 Lenggries

Erfragen Sie weitere Termine / Orte
www.kopf-nuss.de

Genussvoll durch den Frühling
Käsefachgeschäft Pölt

Milch- u. Molkereiprodukte
regionale Käsespezialitäten
Biokäse aus der Region
Tegernseer Joghurt
handgeschöpfter Biotopfen

Nockhergasse 9 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 21 94

Culinaria Bavarica
Das große Handbuch bayerischer Spezialitäten

KIR ROYAL

Fleisch & Wurstwaren Rottenwallner
83646 Bad Tölz • Schießstattstr. 41/2 • 0 80 41 / 60 61

Wir sind dabei im großen Handbuch bayerischer Spezialitäten "CULINARIA BAVARICA"

Es ist eines der umfangreichsten Nachschlagewerke bayerischer Ernährungskultur. Mit den Beschreibungen aus erster Hand der vorgestellten Hersteller sowie Geschichten rund um die Spezialitäten mit Rezepten und Schmankerlertipps machen das Buch zu einer unterhaltsamen Lektüre. Ein Buch für alle Freunde weiß-blauer Lebensart, denen Bayern schmeckt.

Erhältlich in unseren Filialen in Bad Tölz, Bahnhofstraße 7 und Reichersbeuern, Tegernseer Str. 10