

# Fit fürs Leben!

Um Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, zählt vor allem, sie auch gesund und kindgerecht zu ernähren.

VON JULIA RIEGLER



**W**as auf den Tisch kommt, wird gegessen – war gestern. Heute geht es darum, die Ernährung an den Bedarf und die Bedürfnisse von Kindern anzupassen, denn nur so ist sie auch kindgerecht. „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“, weiß Diätologin Verena Heu von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und dem Verband der Diätologen Österreichs. „Sie haben aufgrund ihres Wachstums einen entsprechend großen

Nährstoffbedarf, jedoch verglichen mit Erwachsenen geringere Speicher und brauchen daher regelmäßige, also am besten alle 2–3 Stunden und möglichst bei Tisch ohne Nebenbeschäftigungen wie Fernsehen, Lesen oder Computer spielen, sowie ausgewogen zusammengesetzte Mahlzeiten. Diese sollen ansprechend angerichtet und schmackhaft sein.“

**Kindgerechte Ernährung** sollte alle Nährstoffe bieten, die Kinder für ein gutes

Wachstum und eine gute Entwicklung brauchen. Die drei großen Eckpfeiler sind dabei energieliefernde Kohlenhydratträger wie Brot und Obst, ausreichend Eiweiß als Baustoff und hochwertige Fette. Wie viel Kinder essen, ist individuell verschieden und kann auch von Tag zu Tag unterschiedlich sein. Jedes Kind hat zudem ein anderes Essverhalten und isst unterschiedlich viel. „Die Portionsgröße orientiert sich generell an Alter und Größe des Kindes und entspricht nicht der

eines Erwachsenen“, erklärt die Expertin. „Gut abschätzbar sind die Portionen an der Hand des Kindes, z. B. entspricht die Fleisch- oder Fischportion dem Kinderhandteller, eine Getreideportion in Form von Brot der gesamten Handfläche oder eine Obstportion der Größe ihrer Faust.“ Auch auf die Flüssigkeitszufuhr soll nicht vergessen werden. Empfehlenswert ist Wasser als Hauptgetränk. „Gesüßte Getränke, Limonaden und Säfte sollten – wenn überhaupt – nur eine Ausnahme darstellen. Dasselbe gilt für Süßigkeiten, Fast Food und salzige Snacks.“ Ein generelles Verbot ist allerdings keine gute Lösung. Als Ersatz eignen sich z. B. Topfen mit Früchten, kindgerecht portionierte Rohkost, Nüsse oder Obstsalat.

**Das Kind isst mit.** Generell gilt: kindgerechte Ernährung beginnt bereits im Mutterleib. „Sowohl Geschmackssinn als auch der Stoffwechsel des Babys werden bereits im Mutterleib geprägt“, sagt Verena Heu. „So schlucken Babys in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft Fruchtwasser, lernen bereits verschiedene Aromen kennen und profitieren von einer ausgewogenen Ernährung der Mutter. Auch in der Stillzeit werden sie durch die Muttermilch mit weiteren Geschmacksrichtungen konfrontiert. So wird Muttermilch etwa mit Knoblaucharoma von Babys gerne gemocht, ebenso wie jene mit Vanillearoma. Und auch die Körperzusammensetzung zum Zeitpunkt der Geburt wird wesentlich durch die ausgewählte und abwechslungsreiche Ernährung der Mutter mit beeinflusst.“ Später haben Eltern eine enorme Vorbildwirkung auf ihre Kinder und damit auch eine große Verantwortung – nicht nur bei der Ernährung.

„Wenn zum Beispiel ein Elternteil gewisse Lebensmittel komplett meidet, so wird das Kind evolutionär bedingt annehmen, dass diese Lebensmittel möglicherweise schlecht sind – ein Relikt aus der Urzeit als Jäger und Sammler, da konnte das Meiden giftiger Beeren – erlernt am Modell der Mutter – überlebenswichtig sein.“ Später werden auch Kindergartenpädagogen, Lehrer und Freunde wichtige Ratgeber. Aber vor allem die Eltern sind es, die Vorlage für viele Verhaltensweisen bieten und sollten daher im eigenen Interesse

## „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!“

und dem des Kindes einen gesunden Lebensstil vorleben, der neben gesunder Ernährung auch ausreichend Bewegung beinhaltet. „Belohnung oder Bestrafung durch Essen bzw. Essensentzug sollte tunlichst vermieden werden“, sagt die Diätologin. Das Kind sollte zudem selbst entscheiden können, wie viel es isst und nicht zum Aufessen genötigt werden. Kinder zeigen noch einen unverfälschten Zugang zu Hunger und Sättigung und sollten diesen so gut wie möglich beibehalten. „Sehr wichtig beim Essen ist eine angenehme Atmosphäre. Daher gilt: problematische Gespräche nicht am Esstisch führen!“

### Grundrecht aller Kinder.

Um Kinder fit fürs Leben zu machen braucht es aber auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. „Man weiß, dass Kinder, die in Armut oder Armutgefährdung leben, sich

schlechter ernähren und vermehrt gesundheitsschädlichen Einflüssen ausgesetzt sind“, erläutert Dr. Klaus Vavrik, Präsident der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit.

„Als Erwachsene leiden diese Kinder häufiger an chronischen Erkrankungen als andere. Das Leben in gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen, der Zugang zu entsprechenden Bildungsmöglichkeiten, bestmögliche Förderung der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit von Anfang an gehören zu den Grundrechten aller Kinder und sollten somit auch wirklich für alle Kinder, unabhängig vom sozialen Status, gegeben sein.“

Durch Spaß an Bewegung und ausgewogene und genussvolle Ernährung, aber auch durch liebevolle Unterstützung und wertschätzenden Umgang werden Kinder unterstützt, einen gesundheitsfördernden Alltag zu erlernen.

## Fixe Bestandteile kindgerechter Ernährung:

- > Energieleidernde Kohlenhydratträger (Beilagen und Brot, Obst)
- > Ausreichend Eiweiß als Baustoff (in Form von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten sowie Hülsenfrüchten)
- > Hochwertige Fette (aus pflanzlichen Ölen und Nüssen – diese allerdings aufgrund der Gefahr des Verschluckens erst ab vier Jahren in ganzer Form anbieten)





## „Auch gesunde Ernährung schmeckt gut!“

**Gesund schmeckt.** Kinder lernen hauptsächlich am Modell. Wenn somit in der Familie eine ausgewogene Ernährung vorherrscht, werden die Kinder diese Ernährungsweise übernehmen. Wichtig dabei ist es allerdings, diese Essgewohnheiten vollständig, ohne Druck oder Zwang durchzusetzen, denn das würde den Appetit der Kinder sehr rasch verderben.

„Auch die Argumentation ‚gesund‘ wird oft von Erwachsenen zu einem ungünstigen Zeitpunkt begonnen, nämlich genau dann, wenn etwa gerade eine Gemüsesorte nicht schmeckt. Das führt beim Kind zur Verknüpfung ‚gesund=schmeckt nicht‘.

Zudem ist „gesund“ sowie „die Gesundheit“ kein gutes Argument – nicht bei Kindern und auch nicht bei Erwachsenen. Sonst gäbe es bei logischem Gesundheitsbewusstsein unter Letzteren keine Raucher, jeder würde 30 Minuten Bewegung am

Tag machen und ausreichend Gemüse und Obst essen. Die Folgen eines „ungesunden“ Lebensstils sind meist nicht unmittelbar, daher ist die Argumentation „gesund“ bei Kindern und Erwachsenen zwecklos.

Ein besseres Argument bietet der Geschmack – denn gesunde Ernährung schmeckt gut!

„Bieten Sie Ihren Kindern möglichst abwechslungsreich und bunt aus dem vielfältigen regionalen und saisonalen Angebot an,“ rät Verena Heu.

„Akzeptieren Sie die getroffene Auswahl, ermuntern Sie Ihre Kinder immer wieder ohne Zwang, auch neue Lebensmittel zu probieren. Aufgabe der Eltern soll es sein, zu entscheiden was/wann/wo gegessen wird, Kinder sollen wählen dürfen, was und wie viel sie aus dem Angebot annehmen. Denn Ernährung ist mehr als nur Nährstoffzufuhr, sie soll genussvoll sein und Spaß machen!“ ■

## SENDUNGEN ZUR ORF-INITIATIVE

### HALLO OKIDOKI

u. a. mit *Gehirntraining, Sport macht Spaß SA, 15. + SO, 16. 10., ab 7.25 Uhr, ORF 2*

### BEWUSST GESUND

u. a. mit *Elternhaltestelle, Bio-Kochworkshop für Teenager SA, 15. 10., 17.05 Uhr, ORF 2*

### HEUTE LEBEN

*Dicke Kinder MO, 17. 10., 17.30 Uhr, ORF 2*

### HEUTE KONKRET

*Little helpers – Tabletensucht bei Kindern und Jugendlichen MO, 17. 10., 18.30 Uhr, ORF 2*

### TREFFPUNKT MEDIZIN

*Forschung heilt Krebs MI, 19. 10., 20.15 Uhr, ORF III*

### DAS YOGA-MAGAZIN

*FR, 21. 10., 19.00 Uhr, ORF SPORT +*

### WISSEN AKTUELL

u. a. mit *Therapien für Kinder, Bewegung ab dem Kindergarten, Grün tut Kindergehirnen gut MO–FR, 17.–21. 10., jw. 13.55 Uhr, Ö1*

### RUDI! RADIO FÜR KINDER

u. a. mit *Ärger mit dem Essen, Mein Leben – gefällt mir (nicht), Wohlfühlen mit dem Körper, Der Sorgenkloß, das Angstgetier – reden wir darüber, So lala, so lala? Danke, es geht MO–Fr, 17.–21. 10., jw. 14.55 Uhr, Ö1*

### RADIOOKTOR

*Gesunder Kindergarten MI, 19. 10., 16.40 Uhr, Ö1*

*Weiters: Zahlreiche und umfassende Radioberichte sowie TV-Berichte in den ORF-Landesstudios und auf ORF ON, der ORF-TVthek und im ORF TELETEXT.*

STAND: 22. 9. 2016  
ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN