



VORTRAG: KINDGERECHTE ERNÄHRUNG IN DER PRAXIS

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde St. Martin im Mühlkreis lud am 22. März 2011 zum Vortrag „Was Hänschen nicht lernt...“ – Kindgerechte Ernährung in der Praxis ein. Die Arbeitskreisleiterin Claudia Simader (links) konnte 50 interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer begrüßen.

Die Diätologin Andrea Füchsl (am Bild rechts) betonte in ihren Ausführungen die Wichtigkeit eines gesunden Frühstücks und zeigte kreative Jausenideen für Schule, Kindergarten sowie zu Hause.

Schon im frühen Kindesalter werden Ernährungsgewohnheiten geprägt, die zumeist bis ins Erwachsenenalter beibehalten werden. Um die Ernährungsgewohnheiten eines Kindes langfristig positiv beeinflussen zu können, ist es wichtig, dass Kinder frühzeitig lernen mit dem großen Nahrungsangebot vernünftig umzugehen.

Auch regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten spielen eine wichtige Rolle für das Ernährungsverhalten der Kinder. Essen dient nicht nur allein der Nahrungsaufnahme, sondern ist auch Teil des sozialen Erlebens. In einer familiären Umgebung entwickeln Kinder ein gesundes Ernährungsbewusstsein und lernen sich an gewisse Regeln und Mahlzeitenstrukturen zu halten.

Basis der Ernährung der Kinder sind reichlich pflanzliche Lebensmittel vor allem in Form von Gemüse, Obst, Salat und Getreideprodukten. Ergänzt werden diese durch Eiweißlieferanten wie Milch- und Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte und Fleisch. Besonders fettreiche Lebensmittel wie beispielsweise Fette und Öle und Süßigkeiten sollten sparsam dosiert werden.

Für die Leistungsfähigkeit von Kindern ist ausreichendes Trinken besonders wichtig. Ideal ist Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee.