

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KINDER



Das Familienkochbuch XXL

**150 schnelle Gerichte für Kinder,
Babys und die ganze Familie.**

Einfache Rezepte für die Lunchbox und Zuhause.

Inhalt

Vorwort	1
Ernährung von Kindern.....	5
Was ist Ernährung?.....	5
Warum ist die Ernährung besonders bei Kindern so wichtig?	5
Grundlagen der gesunden Ernährung	7
Wasser – wichtigster Bestandteil unseres Körpers.....	7
Die Ernährungspyramide	8
1. Etage - Gemüse und Obst.....	9
2. Etage – Getreideprodukte und Kartoffeln	10
3. Etage – Milch und Milchprodukte.....	11
4. Etage – Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte	12
5. Etage – Fette und Öle	14
Alternativen zum Haushaltszucker	17
Tipps rund um das Essen mit Kindern.....	22
Kochen mit Kindern.....	23
Es macht Spaß!.....	23
Kinder erhalten einen Schub in mathematischen Fähigkeiten .	24
Sie erhalten einen Schub an Lese- und Sprachkenntnissen....	24
Sie erhalten einen Schub in wissenschaftlichen Fähigkeiten ...	25
Lektionen aus dem Leben lernen	25
Fördert gesundes Essen	26
Ermutigt zum abenteuerlichen Essen.....	26
Es kann mit dem Alter voranschreiten	27
Steigert ihre Stimmung und ihr Selbstvertrauen	27

Übergeben Sie Familienrezepte	28
Zeit miteinander verbringen.....	28
Kreativität fördern.....	28
Fazit.....	29
Das kleine „Kochen mit Kindern“ 1x1.....	30
3 bis 5-jährige Kinder	31
6 bis 7-jährige Kinder	32
8 bis 9-jährige Kinder	33
10 bis 12-jährige Kinder	34
Von der Stillzeit zur Breifütterung (ab 6. Monat)	35
Gute Lebensmittel für Babys ab ca. 6 Monaten	36
Schützen Sie Kinder vor dem Erstickten.....	38
Gesunde Getränke für Babys und Kinder	39
Gute Getränke für Babys	39
Beifütterung von Brei	42
Warum ist hausgemachte Babynahrung so wichtig?	42
Babybrei mit Fleischanteil.....	43
Obst- und Gemüsepürees	44
Schnelle und einfache Rezepte für Babys.....	45
Blumenkohl und Brokkoli Püree (Ab 6 Monate)	46
Kürbis- und Apfelpüree (Alter 6 Monate)	47
Brokkoli, Huhn und Maispüree (Ab 6 Monate)	48
Kartoffelpüree mit Kürbis und Kabeljau (Ab 6 Monate)	49
Hühnchenbrei mit Fenchel (Ab 6 Monate)	50
Apfelpüree (Ab 7 Monate)	52
Süßkartoffel, Karotten und Brokkoli Püree (Ab 7 Monate)	53

Rindfleischpüree (Ab 7 Monate)	54
Fleisch- und Gemüsepüree (Ab 7 Monate).....	55
Polenta mit Orange und Banane (Ab 7 Monate)	57
Gemüsebrei mit Fisch (Ab 8 Monate).....	58
Kartoffelbrei mit Fenchel und Lachs (Ab 8 Monate).....	59
Lauch, Blumenkohl und Kürbispüree (Ab 8 Monate).....	61
Birnen-Reis-Brei (Ab 8 Monate).....	62
Aprikosenbrei mit Hirse und Hafer (Ab 8 Monate)	63
Beeren- und Apfelpüree (Ab 9 Monate).....	64
Kartoffel-Mango-Püree mit Karotten (Ab 9 Monate).....	65
Schmelzflocken mit Erdbeeren und Banane (Ab 10 Monate)...	66
Kochen mit Kindern	67
Frühstück, Säfte & Smoothies	68
Frühstücksshake mit Haferflocken und Beeren	69
Gesunde Bananenmilch	71
Wassermelone Aqua Fresca	73
Schoko-Kuh	74
Mango Smoothies	76
Erdbeer Slushy.....	78
Grüner Drachen	79
Orange Float	81
Zauberhafte Melon-ade	83
Saftige Frühstücks Muffins	85
Schnelle Bananen Pfannkuchen für Babys & Kleinkinder.....	87
Früchte Tortillas	88
Blaubeer Porridge ohne Kochen.....	90
Blintzes mit Honig-Quark-Füllung (gefüllte Eierkuchen).....	92

Pancakes mit Früchtejoghurt.....	95
Energy Bites.....	97
Himbeer-Balls.....	99
Gurken-Sandwich.....	101
Hausgemachtes Granola.....	103
Karottenchips	105
Selbstgemachte Marmelade ohne Geliermittel	107
Schokoladen-Nuss-Creme	109
Heidelbeerquark mit Cashew-Mus (Lila Zebra).....	111
Bananen-Vollkorn-Brötchen	113
Müsli mit Apfel und Zimt	114
Rührei-Muffins.....	116
Birchermüsli	118
Bunte Salate & Co.	120
Möhren-Apfel-Rohkost	121
Knackiger Kohlsalat.....	123
Nudelsalat mit selbstgemachter Mayonnaise (ohne Ei)	125
Griechischer Tortellini-Salat	127
Gegrillter Maissalat.....	129
Quinoa-Salat	131
Erdbeer-Spinat-Salat.....	133
Mohn-Dressing.....	135
Knusper-Croutons	137
Gesunder Hühnchen-Pasta-Salat.....	139
Herz & Kreuz Salat.....	141
Joghurtdressing.....	143
Himbeerdressing	144

Cremiger Erbsen-Dip.....	145
Hähnchen-Reis-Salat	147
Chicorée mit Apfel und Orange	149
Bulgur-Paprika-Salat	151
Möhrensalat mit Vogelfutter.....	153
Haselnuss-Dressing	155
Hauptgerichte	157
Dinkelspätzle mit Schinken und Käse.....	158
Flammkuchen mit Lachs	160
Pasta Caprese	162
Schnelle BBQ-Huhn-Snacks	164
Thunfisch & Salat-Mini-Wraps	166
Herzhafte Windbeutel.....	168
Couscous-Käse-Bratlinge.....	170
Brokkoli-Parmesan-Taler.....	172
Schinken-Zucchini Mini-Pfannkuchen.....	174
Mexikanische Pita-Pizza	176
Vegetarische Gemüsequiche	178
Hausgemachte Hühnerfrikassee mit Naturreis	181
Geflügel-Curry mit buntem Gemüse	183
Gesunde Chicken-Nuggets mit Dip	185
Spaghetti Bolognese	188
Gnocchi-Gemüse-Pfanne	190
Veggie Lasagne	193
Nudelauflauf mit Spinat	195
Süßkartoffel-Brokkoli-Auflauf.....	197
Lachs-Kartoffel-Auflauf mit Blumenkohl.....	199

Leckerer Lachs.....	202
Spaghettini mit Pilzrahmsoße.....	204
Zarte Leber mit Kapü.....	206
Grünes Risotto	208
Bohnen-Spinat-Dinkel mit Erdnuss-Soße	211
Knusprige Fischstäbchen „Kapitänin Mama“	213
Suppen & Saucen.....	215
Linsensuppe mit Wiener.....	216
Muschel-Suppe	218
Cremige Tomatensuppe.....	220
Frühlingssuppe.....	222
Cremige Karottensuppe	224
Mini Meatball Minestrone.....	226
Hühnchen-Ravioli-Suppe.....	228
Brokkoli-Spinat-Kartoffelsuppe	231
Cremige Tomatensoße.....	233
Süße & würzige Barbecue-Sauce.....	235
Marinara Sauce.....	237
Hausgemachter Ketchup.....	239
Selbstgemachte Gemüsebrühe	241
Grießsuppe von Oma	243
Grießklößchensuppe	245
Markklößchensuppe	247
Schnelle schwäbische Flädlesuppe – Resteverwertung	249
Käsebällchensuppe	251
Gesunde Snacks ohne Zucker	253
Frozen “Sushi” Rolls.....	254

Yummy Joghurt Splitter	256
Äpfel mit Zimt-Joghurt-Dip.....	258
Pfirsich Creme Pfannkuchen	259
Schokoladen-Bananen Waffeln	261
Apfel-Erdnussbutter-Ringe	263
Schoko-Banane-Quinoa Pudding	265
Schokoladenpudding ohne Kochen	266
Lunchbox Riegel	268
Brotstangen.....	270
Frozen-Joghurt-Erdbeereis.....	273
Mamas Milchschnitten.....	275
Kaiserschmarrn	277
Apfelkompott	279
Rote Beerengrütze mit Vanillesoße	281
Gesundes Trockenobst	283
Müsliriegel.....	285
Selbstgemachte Schokolade	288
Kuchen & Kekse ohne Zucker	290
Saftige Schokoladen Muffins	291
Himbeere Chia Mini Muffins	293
Muffins mit Blaubeeren.....	296
Kinder Dinkelvollkornkekse	298
Schokoladen Kuchen	299
Schoko-Brownies mit schwarzen Bohnen.....	301
Zuckerfreie Haferkekse	303
Häschenkuchen mit Möhren.....	305
Lernkekse – Power für das Schülergehirn	307

Apfelquarkschnitten.....	309
Himbeertraum	311
Marzipanbällchen	313
Spekulatius	316
Erdbeer-Tarte mit Nussboden	319
Erdbeertörtchen	321
Weihnachtswaffeln am Stiel	324
Getränke.....	327
Zitronenlimonade	328
Grapefruitwasser.....	330
Pink Lady – Himbeerwasser.....	331
Erfrischendes Gurkenwasser mit Pfefferminze	333
Eistee mit Pfirsich.....	335
Kinderbowle – für ganz besondere Gelegenheiten	337
Karottensaft mit Apfel.....	339
Zimtwasser.....	341
Tipps für eine gesunde Lunchbox.....	343
Sandwich	343
Darauf sollten Sie achten!	345
Suppe	346
Herzhafte Snacks.....	346
Gesündere Alternativen zu Süßigkeiten	347
Getränke	348
Salz reduzieren	349
Fett reduzieren	350
Zucker reduzieren	351
Gruppenzwang.....	352

Finden Sie heraus, warum sie ihr Mittagessen nicht essen ...	352
Lebensmittelsicherheit in Lunchboxen.....	354
Packen einer gesunden Lunchbox	355
Was ist in einer ausgewogenen Lunchbox enthalten?	356
BONUS: 33 leckere und gesunde Ideen für die Lunchbox.....	357
Weitere Bücher	363
Haftungsausschluss.....	369
Impressum.....	370



Vorwort

Hochwertiges und abwechslungsreiches Essen ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden von grundlegender Bedeutung. Das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Den Fokus möchte ich in diesem Buch auf Kinder im Alter ab dem 6. Monat legen, da hier bereits der Grundstein für ein gesundes Leben gesetzt wird. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt unsere Kinder dabei, ein gesundes Körpergewicht zu halten und sich in der Wachstumsphase gut zu entwickeln.

Gesunde Ernährung hat viele weitere Vorteile. Wenn Kinder gut essen, schlafen sie besser, haben mehr Energie und eine bessere Konzentration - und das alles führt zu einem gesünderen und glücklicheren Leben! Hochwertiges Essen sollte dabei eine angenehme soziale Erfahrung sein. Wenn Kinder und Jugendliche richtig essen und trinken, erhalten sie alle wichtigen Nährstoffe, die sie für ein angemessenes Wachstum und eine gute Entwicklung benötigen. Sie entwickeln ein Bewusstsein für Nahrungsmittel und andere soziale Fähigkeiten.

Bei gesunder Nahrung geht es nicht darum, verschiedene Lebensmittel auszugrenzen - es geht darum, eine Vielzahl von Lebensmitteln in den richtigen Mengen zu essen, um dem Körper das zu geben, was er braucht. Es gibt keine einzelnen



Lebensmittel, die Kinder essen müssen, oder Menüs, die Kinder befolgen müssen, um sich gesund zu ernähren. Sie sollten nur sicherstellen, dass Ihre Kinder das richtige Gleichgewicht zwischen verschiedenen Lebensmitteln erhalten.

Die Ernährung bei Kindern und Jugendlichen sollte immer eine Reihe interessanter und schmackhafter Lebensmittel enthalten, die eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Nahrungsaufnahme ausmachen können, anstatt ihnen bestimmte Lebensmittel und Getränke zu verweigern.

Gesund von Anfang an. In meinem Kochbuch zeige ich Ihnen Wege auf, wie Sie Ihr Kind ab dem 6. Monat gesund ernähren, mit einer Vielzahl an Tipps und Hinweisen, Rezepten für die ersten Breifütterungen und eine große Auswahl an Mitmach-Rezepten für das gesunde Kochen mit kleinen und großen Kindern inklusive vielen Ideen rund um die Lunchbox.

Als Mutter fehlen Ihnen sicher oft die Ideen und die Zeit für leckere und gute Gerichte. Kinder möchten Abwechslung auf ihren Tellern und in den Brotbüchsen. In diesem Buch finden Sie die Grundlagen einer kindgerechten Ernährung und passende Rezepte.

Ich verzichte in meinem Buch auf bunte Bilder, da dies die



Druckkosten enorm in die Höhe treibt. Die Rezepte sind ausführlich erklärt, sodass keine Bilder notwendig sind. Fotos von fertigen Gerichten sind unter anderem auf meiner Facebook- und Instagram Seite zu finden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern, Entdecken und Ausprobieren.

Gefallen Ihnen mein Buch und die Rezepte? Dann würde ich mich über ein positives Feedback auf Amazon und meiner Website sehr freuen.

Haben Sie noch Anregungen und Verbesserungs-wünsche? Dann kontaktieren Sie mich gern über meine Website oder auf Facebook und Instagram.

Vielen Dank und alles Gute für Sie und Ihre Familie!



Ihre Lilly Koch von Essen mit Herz



Besuchen Sie meinen Facebook oder Instagram Account mit zahlreichen Fotos zu Rezepten aus diesem Kochbuch und vielen weiteren leckeren und gesunden Anregungen.

essen.mit.herz



Sie wollen mehr über mich, meine Arbeit und meine Bücher wissen? Dann besuchen Sie gern meine Website.

<https://lilly-koch.de/>



Ernährung von Kindern

Was ist Ernährung?

Damit unser Körper seine Lebensfunktionen aufrechterhalten kann, benötigt er ausreichend Flüssigkeit, Energie, Vitamine, Mineralien und Nährstoffe. Diese werden über die Nahrung zugeführt. Dabei geht es um die richtige Balance, denn diese beeinflusst unser Gewicht, den Stoffwechsel, den Herz-Kreislauf und vieles mehr – also allgemein unsere Gesundheit.

Warum ist die Ernährung besonders bei Kindern so wichtig?

Ohne die passende Ernährung können Kinder in ihrem Wachstum gehemmt werden, also z. B. zu klein für ihr Alter sein oder nie ihr volles Potenzial von Körper und Gehirn entfalten. Ungefähr jedes dritte Kind in Ländern mit niedrigem bis mittlerem Einkommen leidet unter verzögertem Wachstum. Dies ist oftmals mit Herausforderungen im späteren Leben verbunden.



Die positiven Auswirkungen sind weitreichend, wenn Kleinkinder eine angemessene, gesunde Ernährung erhalten.

Dazu gehören unter anderem:

- Vermeidung von mehr als einem Drittel der Kindersterblichkeit pro Jahr
- Verbesserung der Schulleistung
- Erhöhung der künftigen Löhne um bis zu 50 %
- Verringerung der Armut im späteren Leben um bis zu 33 %
- Krankheitsvorsorge und -vermeidung
- Gute Zahngesundheit
- Optimale Entwicklung des Körpers
- Starkes Immunsystem
- Ausreichende Versorgung des Gehirns – steigert Leistungsfähigkeit
- uvm.



Grundlagen der gesunden Ernährung

Wasser – wichtigster Bestandteil unseres Körpers

Der menschliche Körper besteht zu mehr als $\frac{2}{3}$ aus Wasser. Es sorgt für den Nährstofftransport, die Temperaturregelung, Elektronenaustausch, als Füllstoff der Zellen und für den Abtransport von Abfallstoffen aus dem Körper. Wasser ist eine wichtige Grundlage für unser Leben. Das Blut im Kreislaufsystem, der Urin, welcher den Körper entschlackt und genauso unsere Gewebe und Organe bestehen überwiegend aus Wasser. Daher muss regelmäßig Flüssigkeit zugeführt werden.

Erwachsene sollten täglich 1,5 - 2 Liter und bei stärkerer körperlicher Arbeit oder hohen Temperaturen bis zu 3 Liter trinken. Kinder sollten in einem Alter von 4 - 6 Jahren etwa 1 Liter und ab 6 Jahren mindestens 1,25 Liter am Tag trinken. Am besten geeignet sind stilles Wasser und ungesüßter Tee.



Die Ernährungspyramide





1. Etage - Gemüse und Obst

Die größte und damit wichtigste Stufe in der Ernährungspyramide bildet das Gemüse und Obst. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt täglich 5 Portionen (1 geballte Faust = 1 Portion) – **3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.**

Durch den großen Anteil an Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen (Farb-, Duft- und Aromastoffe in Pflanzen), enthalten sie also alles, was für den Körper wichtig ist. Obst und Gemüse sollte möglichst vollreif geerntet verzehrt werden. Deshalb ist es wichtig auf Lebensmittel zurückzugreifen, die gerade Saison haben. Roh enthalten sie die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Den Tagesbedarf an Obst zu decken, ist, besonders im Sommer, durch Melonen, Erdbeeren und Himbeeren bei Kindern gut machbar. Zum Mittagessen kann als Nachtisch ein Obstteller oder Obstsalat gereicht werden. Beeren und klein geschnittenes Obst wird morgens gern auf dem Joghurt oder Müsli angenommen.

3 Portionen Gemüse täglich ist für die meisten Kinder oft jedoch eine Herausforderung. Doch auch hier gibt es ein paar einfache Tricks. Die Kleinen mögen Mini-Gemüse. Also kleine Tomaten (in bunten Farben), Mini-Gurken, Babymöhren usw. Auch Gemüsesticks (Möhren, Kohlrabi, Sellerie) werden von vielen Kindern gern mit Kräuterquark oder Joghurt verzehrt.



Die warme Mahlzeit sollte auch immer Gemüse beinhalten bzw. können dazu noch ein kleiner Salat oder ein paar Cocktailtomaten gereicht werden. Und der grüne Brokkoli kann für Kinder wieder interessant werden, wenn dieser doch eigentlich ein „Dinosaurierbaum“ ist.

2. Etage – Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreideprodukte, wie z. B. Brot, Nudeln, Reis, Bulgur, Polenta, Couscous, Dinkel, Hafer und Haferflocken, sowie Hirse und Mais enthalten viele Kohlenhydrate und spenden dem Körper Energie. Sie sättigen besonders gut und enthalten viele wichtige Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine. Vorzugsweise sollten Dinkel- und Haferprodukte statt Lebensmittel aus Weizen auf dem Teller landen – diese kann der Körper besser verarbeiten. Vollkornprodukte enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehl und machen länger satt. Sie haben einen geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Am Tag sollten **1 - 2 Portionen Kartoffeln, Reis und/oder Getreideprodukte** gegessen werden. Dazu zählen aber keine industriell verarbeiteten Produkte, wie Kekse, Kuchen, Chips, Pizza und Pommes. Diese gehören aufgrund des hohen Anteils an Zucker und Fett in die Spitze der Ernährungspyramide und sollten nur in sehr geringen Mengen verzehrt werden.



3. Etage – Milch und Milchprodukte

Milchprodukte enthalten Calcium, welches für den Knochenaufbau bei Kindern besonders wichtig ist. Calcium spielt auch für die Festigkeit der Zähne eine wichtige Rolle. Ebenfalls liefern sie Proteine, Vitamin B2, Vitamin A und Mineralstoffe. **Täglich können 3 Portionen in Form von Milch, Joghurt, Käse, Quark, Hüttenkäse und Frischkäse** angeboten werden. Bei Joghurt wählen wir vorzugsweise Naturjoghurt aufgrund des Zuckergehaltes. Süßen kann man ihn mit Honig, Reissirup oder etwas Ahornsirup. Auch selbst gemachte Marmeladen und frisches Obst sind gute Alternativen zu den herkömmlichen Fruchtjoghurts, welche nur eine Spur an Obst und dafür Unmengen Zucker enthalten. Ein wenig Zimt oder natürliches Vanillepulver (oder Vanillemark) wird ebenfalls von einigen Kindern als lecker empfunden. Zum Frühstück kann noch etwas Müsli auf dem Joghurt gereicht werden. Milch sollte lieber pur oder mit (zuckerreduziertem) Kakaopulver verrührt werden.

Einige Kinder vertragen Milch und Milchprodukte schlecht und müssen darauf verzichten. Ebenfalls nehmen Veganer keine Milchprodukte zu sich. Um trotzdem den täglichen Bedarf an Calcium zu erreichen, sollte auf Alternativen zurückgegriffen werden. Für Milch gibt es viele pflanzliche und leckere Alternativen, wie z. B. Hafer-, Dinkel- oder Sojamilch. Viele davon sind mit Calcium angereichert. Weitere Möglichkeiten sind



calciumreiche Gemüsesorten wie z. B. Grünkohl, Rucola und Brokkoli. Tofu ist ein wertvoller Calciumlieferant, ebenso wie viele Nüsse und Samen, z.B. Chiasamen, Leinsamen, Mandeln, Sesam, Pistazien, Haselnüsse und Walnüsse. Einige Wassersorten sind ebenfalls angereichert und helfen dabei, den Tagesbedarf zu decken.

4. Etage – Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

Fleisch enthält viele Nährstoffe wie Eisen und ist reich an Eiweiß und essenziellen Aminosäuren. Es gehört zusammen mit Ei- und Milcheiweiß zu den Proteinen mit einer hohen biologischen Wertigkeit. Fleisch ist auch Lieferant von Vitaminen (B1, B6 und B12) und Mineralstoffen. Es wird unterschieden in weißes Fleisch (Geflügel) und rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bei vielen Familien landet viel zu viel Fleisch und Wurst jeden Tag auf dem Tisch. Besonders Menschen mit hohem Fleischkonsum leiden an Verdauungsproblemen, Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. **Maximal 3 Portionen sollten in der Woche** auf dem Teller landen! Dabei empfehlen wir möglichst auf Schweinefleisch zu verzichten, da der Fettgehalt sehr hoch ist. Alternativ bevorzugen wir Geflügel und Rind von hochwertiger Qualität.



Fisch sollte mindestens einmal pro Woche gegessen werden. Besonders gut ist Seefisch, also aus dem Meer. Seefisch enthält wertvolle Nährstoffe, wie zum Beispiel Jod, Selen und diverse Fettsäuren. Am gesündesten sind Kaltwasserfische aus dem Meer, wie Lachs, Hering oder Makrele. Diese Fische sind besonders fettig. Dieses Fett ist sehr gesund, weil es einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren liefert. Die Tiere sollten aus einem sauberen Gewässer oder von Lachsfarmen kommen - aufgrund der zunehmend fortschreitenden Verschmutzung der Gewässer enthalten Fische und Fischprodukte immer höhere Konzentrationen an Schadstoffen. Label auf den Produkten geben Aufschluss über die Herkunft. Vorzugsweise sollte Bio-Lachs gekauft werden, weil keine Chemikalien zugesetzt wurden und die Fische in der Regel nicht mit Antibiotika behandelt wurden.

Eier sind sehr gesund und haben eine hohe biologische Wertigkeit – damit können die enthaltenen Proteine relativ einfach genutzt und in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Sie enthalten Vitamin B2, B6, B12, K, A und Biotin, Mineralstoffe, vor allem aber auch Selen und Eisen. Ebenfalls enthält das Ei einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, sowie Schwefel und Zink, welche für gesundes Haar und schöne Haut verantwortlich sind. Es ist auch bekannt, dass Zink gegen Stress helfen kann. Sie stärken auch das Immunsystem und durch das enthaltene Vitamin D sorgt das Ei für gesunde Zähne und Knochen. Die Muskeln



werden durch den Verzehr gestärkt. Hühnereier sind ideal für das Frühstück geeignet, da sie lange satt machen und das enthaltene Lecithin verbessert das Kurzzeitgedächtnis. Also ideal für Schulkinder und auch für die Brotdose geeignet. Die DGE empfiehlt in der Woche 2 - 3 Eier zu essen.

Zu den bekanntesten Hülsenfrüchten gehören Bohnen, Erbsen und Linsen, sowie Kichererbsen, Sojabohnen und Lupinen. Sogar die Erdnüsse gehören zu den Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchte sind wahre Proteinbomben. Zudem enthalten sie viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Damit sind Hülsenfrüchte eine sinnvolle Ergänzung in Mahlzeiten und besonders geeignet als Alternative zu Fleisch.

5. Etage – Fette und Öle

Der Unterschied zwischen Fetten und Ölen liegt im Aggregatzustand. Fette sind fest und Öle sind flüssig. Es wird unterschieden in:

- gesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren kann der Mensch besser aufnehmen.

Fette und Öle sind wichtig für den Körper. Aufgrund der hohen



Energiedichte von Fett (1 Gramm beinhaltet 9 Kilokalorien) kommt es auf ein gesundes Maß und die Wahl des richtigen Öls an.

Viele Fettsäuren kann der Körper selbst herstellen. Aber die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 sind essenziell! Diese kann der Körper nicht produzieren. Sie müssen also über die Nahrung aufgenommen werden.

Fette sind für den Aufbau der Zellmembran zuständig, Träger der Vitamine (A, D, E), Geschmacksträger, schützen den Körper vor äußeren Einflüssen, Versorgung des Körpers mit Energie und Speicherung von Energie.

Als Faustregel gilt **täglich 1 - 2 EL pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen zu sich zu nehmen.**

Zu den pflanzlichen Ölen zählen zum Beispiel Mais-, Raps- und Olivenöl. Nussöle sind Kokos-, Walnuss-, Argan-, Shea- und Erdnussöl. Zu den Samenölen zählen Traubenkern- und Sesamöl.

Bei der Auswahl des richtigen Öls sollte auf das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren geachtet werden. Der Körper benötigt in der Regel mehr Omega-3-Fettsäuren – daher bevorzugen wir zum Kochen und Braten eher Rapsöl statt Sonnenblumenöl und für Salate und Dressings eher Walnuss- statt Olivenöl.

Je nach Verwendung muss auch die Hitzebeständigkeit geprüft werden. Walnussöl verträgt beispielsweise keine



Hitze, natives Olivenöl hat eine mittlere Hitzebeständigkeit bis max. 180° C und Raps- als auch Kokosöl sind sehr hitzebeständig bis 230° C.





Alternativen zum Haushaltszucker

Durch einen hohen Zuckerkonsum kann es zu verschiedenen gesundheitlichen Auswirkungen kommen. Dazu zählen unter anderem Übergewicht, Karies, Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes, das Risiko für Diabetes steigt und viele weitere Risiken. Heutzutage gibt es zahlreiche Alternativen zum Haushaltszucker. Die besten Süßungsmittel habe ich hier aufgelistet.

Natürliche Süßungsmittel:

- **Honig:** Enthält Fruktose, Glukose, sowie Vitamine und Mineralstoffe. Die Süßkraft ist etwas höher als beim Haushaltszucker. Der Kaloriengehalt liegt bei 300 kcal/100 g und der glykämische Index bei 55. Damit sind beide Werte nur leicht unter dem weißen Zucker (60). Somit lässt der Honig den Blutzuckerspiegel ähnlich schnell ansteigen.
Honig besitzt entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften.
- **Bananen:** Sind ein super natürliches Süßungsmittel. Sie sind reich an Vitamin B6, Kalium und Magnesium. Sie können Bananen zum Backen verwenden. Statt 100 g Zucker können Sie 100 – 120 g zerdrückte Banane verwenden. Auch in Shakes und Smoothies werden Sie



gern zum Süßen genommen. Dafür einfach je nach Süßungsgrad 1 – 2 Bananen mit den übrigen Zutaten pürieren.

- **Agavendicksaft:** Wird aus dem Fruchtsaft der in Mittel- und Südamerika wachsenden Agave gewonnen. Dieser Saft besteht fast nur aus Fruktose und zeigt eine 20 - 30 % höhere Süßkraft als weißer Zucker. Der Kaloriengehalt ist ähnlich wie bei Honig. Der glykämische Index wird mit 20 als sehr niedrig bewertet. Agavendicksaft schmeckt neutral bis karamellig. Er wird gern für Desserts, Süßspeisen und zum Backen verwendet. Durch den hohen Gehalt an Fruktose werden Backwaren schneller braun.
- **Kokosblütenzucker:** Wird aus dem eingedickten und auskristallisierten Saft der Kokosblüte gewonnen. Der Geschmack erinnert an braunen Zucker mit einer leichten Karamellnote. Mit einem glykämischen Index von 54 liegt er nur leicht niedriger als bei herkömmlichem Zucker. Kokosblütenzucker enthält viele Nährstoffe, wie z.B. Zink, Eisen und Magnesium. Er wird sehr gern zum Backen verwendet.
- **Apfeldicksaft:** Der aus den Äpfeln gewonnene Saft wird erhitzt und eingedampft. Dabei bleibt der Apfelgeschmack erhalten und der Zuckergehalt erhöht sich. Die Stärke der Süßung ist geringer als beim Honig. Der säuerliche



Geschmack eignet sich hervorragend für Smoothies, Müsli und Salatdressings. Apfeldicksaft enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

- **Ahornsirup:** Wird aus dem Saft des Zuckerahorns in Kanada und China gewonnen. Der Saft wird durch Verdampfen und Filtern eingedickt. Dabei entsteht aus etwa 40 Liter Ahornsafte 1 Liter Sirup. Er besteht zum größten Teil aus Saccharose. Im Ahornsirup sind außerdem Mineralstoffe, Eiweiß und wenige Spurenelemente enthalten. Der Sirup wird je nach Stärke in Gradstufen A bis D unterteilt. Je dunkler, desto süßer und kräftiger der Geschmack. Er lässt durch seinen geringen glykämischen Index (43) den Blutzucker langsamer ansteigen und besitzt entzündungshemmende Eigenschaften. Er eignet sich zum Süßen von Müslis und Desserts.
- **Datteln:** 100 g Datteln enthalten etwa 100 Kalorien weniger als die gleiche Menge Haushaltszucker. Datteln beinhalten viele Ballaststoffe und lassen deshalb den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen. Außerdem sind sie reich an Kalium, Kalzium, Magnesium sowie B-Vitaminen. Sie können 100 g Zucker durch 125 g Datteln in z.B. Kuchenrezepten ersetzen. Dazu verwenden Sie möglichst Softdatteln und pürieren diese in etwas Flüssigkeit zu Dattelsirup. Ebenfalls eignen sich die Trockenfrüchte auch für Shakes und Smoothies, in



denen sie einfach mit den restlichen Zutaten püriert werden.

- **Dattelsirup:** Lässt sich ganz leicht selbst herstellen. Dattelsirup süßt sehr gut und kann deshalb sparsam verwendet werden. Dieser Sirup ist geeignet zum Backen, Kochen und Süßen von Smoothies und Desserts. Dattelsirup enthält Kalium, Magnesium und Calcium. Er ist antioxidativ und hemmt das Wachstum von Bakterien. Dies wurde in einer Studie der Cardiff Metropolitan University deutlich. Der Grund dafür sind die vielen phenolischen Verbindungen. Außerdem enthalten Datteln die Aminosäure Tryptophan, welche für die Bildung des Schlafhormons Melatonin wichtig ist.

Bei Kindern unter 12 Monaten sollten Speisen nur mit Banane oder Apfelmark gesüßt werden. Unbedingt vermeiden sollten Sie Honig und Ahornsirup, da er Bakterien enthalten kann, welche im Darm des Kindes schwere Gifte ausscheiden. Diese können zu Säuglingsbotulismus führen. Datteln sind schon mit der Breifütterung erlaubt, sollten aber nur sehr sparsam verwendet werden, da sich die empfindlichen Geschmacksknospen erst ausbilden.



Herstellung von Dattelsirup:

Zutaten:

- ✓ 200 g Datteln (entsteint)
- ✓ 300 ml Wasser
- ✓ Evtl. Gewürze (Zimt, Vanille oder Kardamom)

Zubereitung:

1. Die Datteln in einer Schüssel mit Wasser mind. 30 Minuten einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Datteln in einen Hochleistungsmixer geben oder in ein hohes Püriergefäß.
2. 300 ml Wasser und evtl. noch die Gewürze zugeben und die Datteln gründlich pürieren.
3. Den Dattelsirup in saubere Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Hält sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank.





Tipps rund um das Essen mit Kindern

- Planen Sie die Mahlzeiten positiv, entspannt und sozial.
- Beim gemeinsamen Essen können Kinder und Erwachsene Zeit miteinander verbringen, reden und entspannen.
- Kinder können helfen, den Tisch zu decken.
- Kleckern ist normal und Teil des Lernens.
- Ermutigen Sie Kinder, neue Lebensmittel auszuprobieren.
- Lassen Sie Kinder nicht mit Essen werfen oder spucken.
- Helfen Sie Kindern zu lernen, wie man isst, aber zwingen Sie Kinder nie zum Essen.
- Kinder können gesundes Essen genießen.
- Machen Sie Essenszeiten so angenehm wie möglich. Eine Kerze oder lustige Servietten bringen noch mehr Freude und Harmonie.
- Lassen Sie Kinder den Unterschied zwischen "manchmal" und "alltäglichen" Lebensmitteln wissen.
- Verwenden Sie keine Lebensmittel, um ein Kind zu belohnen oder zu bestrafen – das kann zu ungesunden Ernährungsgewohnheiten führen.
- Seien Sie positiv - sprechen Sie darüber, wie Nahrung uns hilft, gesund und stark zu werden.



- Lassen Sie Kinder wissen, wenn sie etwas Gutes tun.
- Geben Sie keine Kommentare über das Gewicht eines Kindes ab.
- Sagen Sie keine schlechten Dinge über Ihren eigenen Körper oder Ihr Gewicht.

Kochen mit Kindern

Es macht viel Spaß, mit den Kleinen zu kochen und es ist auch lehrreich! Es wäre zwar schneller, einfacher und sauberer, selbst zu kochen, aber hier sind einige wunderbare Gründe, mit Ihren Kindern in die Küche zu gehen.

Sie werden es lieben, ihnen beizubringen, was Sie vielleicht selbst von Ihrer Mutter gelernt haben und Kinder freuen sich darauf, zu kochen und allen zu zeigen, was sie selbst gemacht haben. Setzen wir also unsere Kochmützen auf, waschen unsere Hände, binden die Schürzen um und machen uns bereit, mit Hilfe einiger kleiner Hände zu kochen.

Es macht Spaß!

Rühren, Messen, Rollen, Drücken und Verteilen macht einem Kind wirklich Spaß und hat eine einnehmende Wirkung. Ihre



Kinder werden es lieben, wenn ihre Kreationen fertig sind und Sie diese dann gemeinsam als Familie genießen.

Kinder erhalten einen Schub in mathematischen Fähigkeiten

Kinder erweitern ihre mathematischen und naturwissenschaftlichen Fähigkeiten beim Kochen und dies richtet sich an alle Altersgruppen. Zum Beispiel müssen sie verstehen, was es bedeutet, 200 g Nüsse oder 3 Eier abzuwiegen und zu zählen. Jüngere Kinder und Kleinkinder profitieren davon, sich auf Grundzahlen zu konzentrieren. Ältere Kinder, die bereits Zahlen kennen, dürfen den Backofen einstellen und den Timer. Sie profitieren auch davon, Brüche und Zahlen zu addieren - warum fordern Sie Ihre Kinder nicht einmal heraus, indem Sie sie das Rezept verdoppeln lassen?

Sie erhalten einen Schub an Lese- und Sprachkenntnissen

Kleinkinder profitieren davon, grundlegende Wörter wie „Ei“ und „Rühren“ zu lernen, während ältere Kinder herausgefordert werden, indem sie ganze Sätze in der



Ich habe als Kind regelmäßig in der Küche geholfen und später am Wochenende die Mahlzeit für die ganze Familie gekocht. Als ich meine erste eigene Wohnung hatte, konnte ich bereits viele Gerichte ohne Probleme zubereiten und war immer sehr experimentierfreudig.

Fördert gesundes Essen

Eine Mahlzeit Daheim zusammen zuzubereiten ist viel vorteilhafter, als auswärts zu essen. Um eine Mahlzeit zu Hause herzustellen, müssen Sie gesunde und schmackhafte Zutaten auswählen und können sie genauso zubereiten, wie Sie es möchten.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die regelmäßig hausgemachte Mahlzeiten zu sich nehmen, glücklicher und gesünder sind und weniger Zucker und verarbeitete Lebensmittel konsumieren!

Ermutigt zum abenteuerlichen Essen

Einer der größten Vorteile des Kochens mit Kindern besteht darin, dass sie eine abenteuerliche und abwechslungsreiche Geschmackspalette entwickeln können.

Je jünger Sie anfangen, desto besser. Kinder probieren eher verschiedene Zutaten und Lebensmittel aus, wenn sie diese



Übergeben Sie Familienrezepte

Wahrscheinlich hat Ihre Familie ein spezielles Rezept, auf das sie stolz ist. Vielleicht hat Oma ein super Biskuitrezept, von dem alle nur schwärmen.

Oder ein Onkel macht den besten Nudelauflauf, den Sie jemals gegessen haben. All diese Rezepte sollten lebendig bleiben, genutzt und an Kinder weitergegeben werden.

Zeit miteinander verbringen

Möchten Sie, dass Ihre Kinder eine Pause vom Bildschirm einlegen?

Kochen ist eine großartige Möglichkeit, einen Dialog mit Ihrem Kind zu eröffnen. Kinder öffnen sich tatsächlich, während sie andere Dinge tun. Sie haben immer die Möglichkeit, sich beim Kochen mit Ihrem Kind zu verbinden.

Kreativität fördern

Wenn Sie kochen und backen, kann Ihr Kind seine kreative Seite wirklich nutzen. Es gibt viel Literatur, die den Zusammenhang zwischen kreativem Ausdruck und allgemeinem Wohlbefinden zeigt.