

# Gesunde Ernährung

# Kochbuch für Kinder

Mit 150 leckeren und abwechslungsreichen Rezepten  
für eine gesunde und nahrhafte Ernährung

für Kinder ab 4 Jahren!

Inklusive Nährwertangaben und Ratgeberartikel.



Dagmar Schmidt

2024

© Alle Rechte vorbehalten.

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| Inhaltsverzeichnis.....   | 2         |
| <b>Einleitung / Danksagung.....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>Über die Autorin.....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>Worauf sollte man bei der Ernährung bei Kleinkindern achten?.....</b>      | <b>8</b>  |
| <b>Die Ernährungspyramide für Kinder .....</b>                                | <b>10</b> |
| <b>Welche Lebensmittel sind für Kleinkinder geeignet, welche nicht? .....</b> | <b>11</b> |
| <b>Welche Auswirkung hat schlechte Ernährung für Kinder? .....</b>            | <b>12</b> |
| <b>10 Möglichkeiten, Zucker zu ersetzen.....</b>                              | <b>14</b> |
| <b><i>Frühstücksrezepte inkl. Müslirezepte fürs Frühstück .....</i></b>       | <b>17</b> |
| Porridge mit Mandeln .....  | 18        |
| Kokos-Crêpes zum Frühstück .....  | 19        |
| Müsli geröstet .....  | 20        |
| Himbeermarmelade mit Chia-Samen .....   | 21        |
| Knusperflocken mit Zimt.....  | 22        |
| Quarkcreme mit Obst .....   | 23        |
| Müsli .....   | 24        |
| Zwieback-Müsli mit Beeren .....   | 25        |
| Leinsamen-Müsli.....  | 26        |
| Milch-Reis mit Apfel.....   | 27        |
| Müsli mit Erdbeeren .....   | 28        |
| Birchermüsli .....  | 29        |
| Beerenduftreis .....  | 30        |
| Fruchtaufstrich.....  | 31        |
| Popcorn-Müsli mit Rosinen.....  | 32        |
| Smoothie-Bowl mit Obst.....   | 33        |
| <b>Mittagessen .....</b>  | <b>34</b> |
| Nudeln mit Tomatensoße .....  | 35        |
| Spätzleauflauf .....  | 36        |
| Hühnerfrikassee .....   | 37        |
| Hackbällchen aus dem Ofen .....   | 38        |
| Lasagne .....   | 39        |
| Gemüse mit Hähnchen .....   | 41        |
| Zucchini-Hackfleisch-Auflauf .....  | 42        |
| Gemüse-Tortellini-Auflauf .....   | 43        |
| Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis .....   | 44        |
| Cheesburger-Blumenkohl-Auflauf .....  | 45        |

---

|   |           |
|---|-----------|
| Gnocchi mit Hackfleisch und Kürbis.....             | 46        |
| Blumenkohl-Mozzarella-Auflauf .....                 | 47        |
| Knuspriger Seelachs mit Gemüse .....                | 48        |
| Paprika-Hähnchen .....                              | 49        |
| Spargel-Frikadellen-Pfanne.....                     | 50        |
| Spinatnudeln mit Gemüse .....                       | 51        |
| Hackbraten aus Pilzen mit Rahmsoße .....            | 52        |
| Rosenkohlbrei und Kartoffeln mit Sesam .....        | 54        |
| Vollkorn-Pfannkuchen mit Sesam und Karotten .....   | 55        |
| Nudeltopf mit Wirsing .....                         | 56        |
| <b>Abendessen inkl. Abendbrot.....</b>              | <b>57</b> |
| Karottenpommes mit Hähnchenkeule.....               | 58        |
| Flammkuchen – Pizza oder doch nicht?.....           | 60        |
| Nudeln mit Hähnchen und Gorgonzola-Soße .....       | 61        |
| Spaghetti-Muffins .....                             | 62        |
| Wurst-Gemüse-Allerlei vom Blech.....                | 63        |
| Gefüllte Paprika .....                              | 64        |
| Vollkornbrot mit Radieschen, Tomaten und Quark..... | 65        |
| Reispfanne .....                                    | 66        |
| Wikinger-topf .....                                 | 67        |
| Herzhafte Arme Ritter .....                         | 68        |
| Toastbrot mit Spiegelei.....                        | 69        |
| Fischstäbchen-Burger .....                          | 70        |
| Exotischer Toast.....                               | 71        |
| Würstchen mit Kartoffel-Kürbisbrei .....            | 72        |
| Flammkuchen mit Walnüssen und Kraut.....            | 73        |
| <b>Suppen und Eintöpfe .....</b>                    | <b>74</b> |
| Kartoffel-Gemüse-Suppe mit Würstchen .....          | 75        |
| Pizzasuppe .....                                    | 76        |
| Süßkartoffelsuppe .....                             | 77        |
| Lasagnesuppe .....                                  | 78        |
| Bohneneintopf.....                                  | 79        |
| Kürbissuppe .....                                   | 80        |
| Minestrone .....                                    | 81        |
| Tomaten-Orangen-Suppe .....                         | 82        |
| Erdnuss-Süßkartoffel-Suppe .....                    | 83        |
| Tomaten-Hähnchen-Eintopf .....                      | 85        |
| Zucchinisuppe mit Kartoffeln und Pilzen .....       | 86        |
| Gulaschsuppe.....                                   | 87        |
| Gemüseeintopf .....                                 | 88        |
| Frittatensuppe .....                                | 89        |
| <b>Salate für Kinder .....</b>                      | <b>90</b> |
| Bratwurstsalat .....                                | 91        |

---

|   |            |
|---|------------|
| Quinoa-Kichererbsen-Salat .....                     | 92         |
| Rucolasalat mit Hähnchen .....                      | 93         |
| Apfel-Karotten-Salat .....                          | 94         |
| Kunterbunter Salat mit Quinoa.....                  | 95         |
| Salat mit Süßkartoffeln .....                       | 96         |
| Reissalat mit Pistazien und Granatapfelkernen ..... | 97         |
| Apfelsalat mit Nüssen .....                         | 98         |
| Hirse-Salat mit Apfel und Avocado .....             | 99         |
| Kunterbunter Maissalat .....                        | 100        |
| Nudelsalat .....                                    | 101        |
| Melonensalat persischer Art.....                    | 102        |
| <b>Für zwischendurch.....</b>                       | <b>103</b> |
| Gemüsewaffeln .....                                 | 104        |
| Pizzaschnecken.....                                 | 105        |
| Power-Müsli-Riegel.....                             | 106        |
| Käse-Schinken-Stangen.....                          | 107        |
| Süßer Aufstrich .....                               | 108        |
| Bananenjoghurt mit Waffeln .....                    | 109        |
| Joghurt-Kaki-Hirseflocken .....                     | 110        |
| Mandelgrütze auf Spinat.....                        | 111        |
| Käse-Karotten-Igel .....                            | 112        |
| Ufos mit Radieschen .....                           | 113        |
| Fliegenpilz-Snack.....                              | 114        |
| Ananas-Pommes .....                                 | 115        |
| Würstchenschlangen .....                            | 116        |
| <b>Meal Prep für Kinder .....</b>                   | <b>117</b> |
| Maispuffer mit Käse .....                           | 118        |
| Bratwurst-Spieße mit Ketchup.....                   | 119        |
| Pizzasemmmeln .....                                 | 120        |
| Brotspieße.....                                     | 121        |
| Mini-Quiches.....                                   | 122        |
| Gefüllte Ufos .....                                 | 124        |
| Brokkoli-Taler.....                                 | 125        |
| Chicken nuggets .....                               | 126        |
| Pizzabrötchen, gefüllt .....                        | 127        |
| Obstspieße mit Käse .....                           | 129        |
| Bulgur-Geflügel-Bällchen .....                      | 130        |
| <b>Fruchtige und süße Desserts.....</b>             | <b>131</b> |
| Tiramisu mit Erdbeeren .....                        | 132        |
| Kürbis-Quark-Dessert mit Nüssen.....                | 133        |
| Joghurtbombe.....                                   | 134        |
| Frucht-Frozen-Joghurt .....                         | 135        |
| Skyr-Kirsch-Eis .....                               | 136        |

---

|  |            |
|--|------------|
| Apfel-Soufflé .....                          | 137        |
| Heidelbeer-Quark mit Cashews .....           | 138        |
| Aprikosen auf Vanillejoghurt .....           | 139        |
| Heidelbeer-Shake mit Joghurt .....           | 140        |
| Cashew-Erdbeer-Dessert .....                 | 141        |
| Minions aus Äpfelchen .....                  | 142        |
| Bananen-Grießbrei .....                      | 143        |
| <b>Backen mit Kindern .....</b>              | <b>144</b> |
| Blätterteig-Muffins mit Speck.....           | 145        |
| Vollkorn-Cookies.....                        | 146        |
| Frischkäse-Muffins.....                      | 147        |
| Erdbeer-Dinkel-Muffins .....                 | 148        |
| Heidelbeer-Chia-Kuchen .....                 | 149        |
| Karotten-Gugelhupf.....                      | 150        |
| Haferflocken-Bananen-Kekse .....             | 151        |
| Rosinen-Walnuss-Schnecken .....              | 152        |
| Honigkuchen mit Creme .....                  | 154        |
| Dattel-Mango-Kuchen .....                    | 155        |
| Schokokuchen aus dem Glas .....              | 156        |
| Schokoladen-Rolle mit Himbeerfüllung .....   | 157        |
| Apfelkuchen mit Kokos .....                  | 159        |
| <b>Ausländische Gerichte für Kinder.....</b> | <b>160</b> |
| Blumenkohl-Kokos-Curry .....                 | 161        |
| Süßkartoffel-Curry .....                     | 162        |
| Griechisches Ofen-Hähnchen .....             | 163        |
| Quesadillas.....                             | 164        |
| Shakshuka .....                              | 165        |
| Süßkartoffeln mit orientalischen Dips .....  | 166        |
| Risotto mit Gemüse .....                     | 168        |
| Ungarisches Gulasch mit Würstchen .....      | 169        |
| Reisauflauf mit Pangasius .....              | 170        |
| Toskanische Hackbällchen .....               | 171        |
| Türkischer Auflauf mit Hackfleisch .....     | 172        |
| Auflauf aus Straßburg .....                  | 173        |
| Herzhafte französische Galette .....         | 174        |
| Erdnussssoße an Fufu.....                    | 175        |
| <b>Schnelle Gerichte.....</b>                | <b>176</b> |
| Pizza aus Blätterteig.....                   | 177        |
| Süße Spätzlepfanne .....                     | 178        |
| Currywurst .....                             | 179        |
| Spätzlepfanne .....                          | 180        |
| Nudeln mit Karotten und Frischkäse .....     | 181        |
| Schupfnudel-Auflauf mit Wirsing.....         | 182        |

---

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Kunterbunter Toast.....             | 183        |
| Karottennudeln mit Schaumsoße ..... | 184        |
| Gemüse-Curry im Asia-Style .....    | 185        |
| <b>Schlusswort .....</b>            | <b>186</b> |
| <b>Haftungsausschluss .....</b>     | <b>187</b> |
| <b>Urheberrecht.....</b>            | <b>187</b> |
| <b>Impressum .....</b>              | <b>187</b> |

## Einleitung und Danksagung

Gesunde Kinder sind später auch einmal gesunde Erwachsene. Sie legen den Grundstock bereits in sehr jungen Jahren. Eine gesunde, ausgewogene und nährstoffreiche Ernährungsweise ist der Grundpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden, aber auch für eine gute körperliche und geistige Entwicklung. Eine schlechte Ernährung bahnt hingegen bereits in den jungen Lebensjahren eine deutlich höhere Krankheitswahrscheinlichkeit für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder an.

Diabetes mellitus Typ 2, der sogenannte Altersdiabetes, tritt längst schon nicht mehr nur bei betagten Menschen auf, sondern immer häufiger auch bei sehr jungen Menschen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen Jahr für Jahr sprunghaft zu, ebenso wie die Rate der adipösen Kinder und Erwachsenen.

Ich möchte mich bei Ihnen bedanken, dass Sie diesem negativen Trend ein Schnippchen schlagen möchten, zum Wohle Ihres eigenen Kindes.

Ernährung im Kleinkindalter ist nicht immer einfach, das gebe ich offen und ehrlich zu. Versuchungen lauern überall, ob beim Einkaufen, beim Spielen mit den Freunden oder wenn man unterwegs ist.

Verbote bringen hier selten etwas, zudem gegen ein Eis, Schokolade oder Knabberereien nichts spricht, wenn sie eine Ausnahme auf dem Speiseplan bleiben. Eine gute Ernährung verzeiht auch kleinere Sünden, egal in welchem Lebensalter.

## Über die Autorin

Dagmar Schmidt ist seit vielen Jahren Ernährungsberaterin an einer Rehaklinik für Kinder von 2 bis 18 Jahren.

Ihr Hauptaugenmerk liegt dabei auf allen Ernährungsproblemen und Störungen, die sich im Laufe eines Kinderlebens entwickeln können, egal ob aus psychischen, physischen oder sozialen Gründen.

Gerade bei den kleineren Kindern steht sie dabei eng im Austausch mit anderen Therapeuten, den Angehörigen, Pflegekräften und Ärzten.

Hierbei erkennt sie seit Jahren die enge Bindung zwischen Kind und Erziehungsberechtigtem.

Vorwiegend die Mütter gehen für mehrere Wochen mit in die Klinik und sind eng in die Rehabilitation ihrer Kinder involviert.

Dabei sind die Erkrankungsbilder häufig sehr unterschiedlich. Von übergewichtigen bis unterernährten Kindern, Kinder mit Stoffwechselerkrankungen, Verdauungserkrankungen und Verwertungsstörungen.

Gerade Kinder werden immer dicker. Dicke Kinder bedeuten aber in den meisten Fällen auch dicke Erwachsene. Diese Spirale kann aber durchbrochen werden, indem man sich damit auseinandersetzt, was gegessen wird.

Frische Produkte und vor allem eines, selbst zubereiten. Hierbei liegt der größte Augenmerk.

Daher veranstaltet Dagmar Schmidt auch im Rahmen der Therapie mehrmals pro Woche Kochkurse mit Kindern und deren Eltern, um beide Seiten für die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung zu sensibilisieren.

## ***Worauf sollte man bei der Ernährung bei Kleinkindern achten?***

Kinder brauchen von allem etwas.

Fünf Nahrungsmittelgruppen sind hierbei besonders wichtig:

- Obst
- Gemüse
- Eiweiß (z. B. in Fleisch, Nüssen, Bohnen, Eier, Fisch)
- Milch und Milchprodukte (z. B. Quark, Joghurt, Käse)
- Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte wie Brot und Nudeln, Reis, Getreide, Kartoffeln)

Kinder jeden Alters sollten hiervon täglich essen. Der Bedarf kann hierbei stark schwanken, je nachdem, ob sie sich gerade wieder in einem Wachstumsschub oder Ähnlichem befinden.

Fett und Zucker gehören auch zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Sollten aber sparsam eingesetzt werden. Die Vitamine A, D, E und K sind fettlöslich, d. h. hierbei sollten Sie auf etwas Fett beim Essen achten.

Keinesfalls gesund sind salzige, stark gewürzte und scharfe Gerichte für Ihr Kind. Diese belasten die Verdauung nur und verstärken bestehende Probleme nur zusätzlich.

Vitamine und Mineralstoffe sind für Ihr Kind besonders wichtig. Gerade weil im Kleinkindalter ein Entwicklungsschritt den nächsten jagt. Dabei hat Ihr Kind in der Regel einen sehr hohen Bewegungsdrang, wofür Energie in Form von Nahrung benötigt

wird (z. B. Kohlenhydrate). Vitamine und Mineralstoffe gehen jedoch deutlich weiter. Sie sind wichtig für den Aufbau und das Wachstum von Knochen und Zähnen, für Nerven und Muskeln.

Auch, wenn hier selten Mangelerscheinungen auftreten, sollte Ihnen trotzdem die Wichtigkeit von Mineralstoffen und Vitaminen bewusst sein.

### **Wichtige Mineralstoffe sind:**

- **Kalzium:** wichtig für gesunde Knochen und Zähne und für die Blutbildung (z. B. in Milch- und Milchprodukten, Vollkornprodukten).
- **Eisen:** wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und die Sauerstoffversorgung des Blutes (z. B. in Fisch, Soja, Linsenfrüchten, Fleisch).
- **Magnesium:** wichtig für Knochen, Zähne, Nerven, Muskeln und das Herz (z. B. in Bananen, Vollkornprodukten aber auch in Schokolade).
- **Phosphor:** wichtig für die Zell- und Knochenbildung und den Stoffwechsel (z. B. in Milch, Getreide, Fleisch, Fisch).
- **Kalium:** wichtig für Nerven, Muskeln und den Wasserhaushalt in den Körperzellen (z. B. in Kartoffeln).
- **Zink:** für die Immunabwehr, Wundheilung, Hormonfunktionen und das Wachstum (z. B. in Haferflocken, Hülsenfrüchten).
- **Jod:** wichtig für die Schilddrüse und die Blutdruckregulation (z. B. in jodiertem Speisesalz oder Meeresfisch).
- **Fluor:** wichtig für die Knochendichte und Härtung der Zähne, zum Schutz vor Karies (z. B. in Geflügelfleisch, Salz).

Abwechslungsreich, lecker, frisch und selbst zubereitet, so kann Ihnen so schnell keiner etwas in puncto Kinderernährung vormachen.

Vitaminmangelerscheinungen treten bei gesunden Kindern relativ selten auf, sind jedoch nicht ausgeschlossen.

Gerade wenn Ihr Kind immer schlapp und müde ist, könnte sich dahinter ein solcher Mangel verbergen.

Vitamine sind lebenswichtig und für eine gesunde Entwicklung unabdingbar.

### **Wichtige Vitamine sind:**

- **B1:** wichtig für die Verdauung, das Nervensystem, Muskeln und Herz (z. B. in Getreide, Kartoffeln, Fleisch und Nüssen).
- **B2:** wichtig für Nerven, Verdauung und die Haut (z. B. in Brokkoli, Spinat, Spargel, Pilze).
- **B6:** wichtig für das Gehirn und alle Nervenzellen sowie für die Bildung von roten Blutkörperchen (z. B. in Lachs, Hülsenfrüchten und Bananen).
- **B12:** wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen und die Nervenzellen (z. B. in Eier, Haferflocken, Blumenkohl, Nüssen).
- **C:** wichtig für Knochen und Zähne sowie für das Bindegewebe (z. B. in Zitrusfrüchten, Paprika).
- **D:** wichtig für Zähne und Knochen (z. B. in Fisch, Milch, Ei, aber auch Sonnenlicht).
- **E:** wichtig für den Schutz der Zellen und die Bildung roter Blutkörperchen (z. B. in Paprika, Nüssen).
- **A:** für die Haut und Hauterneuerung, Bildung von Blutkörperchen, Knochenbildung und Knochenheilung (z. B. in tierischen Lebensmitteln wie Eier, Butter und Fleisch).
- **K:** wichtig für die Blutbildung und die Blutgerinnung, Zellerneuerung und die Knochen (z. B. in Brokkoli, Spinat, Grünkohl).

### ***Die Ernährungspyramide für Kinder***

Für Kinder und Kleinkinder gibt es eigene Ernährungspyramiden, angelehnt an die von Erwachsenen, aber trotzdem etwas anders gegliedert.

Eine Portion ist in etwa so viel wie die Handfläche Ihres Kindes, ein Maßstab, den Sie auch auf sich anwenden können.

#### **Stufe 1:**

Hier bilden vor allem Getränke (Wasser, ungesüßte Tees) den Grundstock. Ihr Kind sollte mindestens 6 x pro Tag ein Glas Wasser (etwa 200 ml) trinken. Dies klingt erst einmal viel, aber in der Regel fordert dies Ihr Kind selbst ein. Durch die größere Oberfläche und

die gesteigerte Bewegung verliert Ihr Kind auch sehr viel Flüssigkeit (z. B. durch Schwitzen, Lachen).

**Stufe 2:**

Danach folgen 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Mit Gemüse kann sich Ihr Kind wirklich nahezu satt essen, da es kaum Kalorien enthält. Obst hingegen sollte etwas sparsamer eingesetzt werden, da hier in vielen Sorten sehr viel Fruchtzucker enthalten ist.

**Stufe 3:**

4 Portionen Getreide, Kartoffeln, Reis und Nudeln. Ob als Beilagen oder Hauptgericht. Kohlenhydrate machen satt und liefern Energie. Ein Zuviel davon kann jedoch auch Übergewicht begünstigen.

**Stufe 4:**

Milch-, Milchprodukte sollten etwa 3 Portionen pro Tag ausmachen, beispielsweise in Form eines Joghurts oder eines Glases Milch. Des Weiteren ist 1 Portion für Fleisch und Fisch vorgesehen. Mehr sollte von Ihrem Kind pro Tag davon nicht verzehrt werden.

**Stufe 5:**

Pro Tag sollte Ihr Kind maximal 1 Portion Öl/ Fett und 1 Portion Butter (oder ähnliches) zu sich nehmen. Auch wenn fettlösliche Vitamine gerade Fett zum Verstoffwechseln brauchen, sollte dieses sparsam eingesetzt werden.

**Stufe 6:**

Den Abschluss der Pyramide macht eine Portion Fettes oder Süßes. Mehr als 1 Portion (z. B. Schokolade, ein Riegel, eine Handfläche voller Gummibären, eine Handvoll Pommes frites) sollte Ihr Kind pro Tag nicht zu sich nehmen.

## **Welche Lebensmittel sind für Kleinkinder geeignet und welche nicht?**

Wenn Sie die Ernährungspyramide im Blick haben, kann generell nichts schief gehen.

**Beim Essen:**

- Viele pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse, aber auch Obst, Kartoffeln und Brot.
- Brot sollte vorwiegend durch Vollkornprodukte ersetzt werden, ebenso Nudeln und Reis.
- Bei Milch- und Milchprodukten sollten fettreduzierte Varianten bevorzugt werden.

- Magere, fettarme Fleischsorten (z. B. Geflügel) sollten in den Speiseplan integriert werden, fettreiche (z. B. Speck, Salami) sollten gemieden werden.
- Süßwaren sollten eine Ausnahme bleiben.
- Selbst kochen ist immer besser, als auf industriell gefertigte Nahrung zurückzugreifen.
- Wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht mag, z. B. bestimmte Gemüsesorten, können Sie diese durch andere ersetzen. Vielleicht das Gemüse pürieren oder zum Beispiel als Soße reichen.
- Gekocht, gedünstet und gedämpftes Essen ist fettärmer und leichter verdaulich als frittiertes und angebratenes.
- Je kunterbunter und lustiger die Nahrung, desto größer wird die Begeisterung für das Essen sein.

### **Beim Trinken:**

- Viel Trinken ist immer wichtig. Zum einen benötigt der Stoffwechsel sehr viel Flüssigkeit, zum anderen macht Trinken auch ein Stück weit „satt“.

Trinken spielt auch in der kindlichen Entwicklung eine sehr große Rolle. Kinder brauchen sehr viel Flüssigkeit, nach Möglichkeit aber ohne Zucker und andere Inhaltsstoffe.

Daher sollten Sie auf Wasser und ungesüßte Tees oder Schorlen mit viel Wasser, die Sie selbst zubereiten, zurückgreifen. Softdrinks und Ähnliches eignen sich in diesem Alter nicht und sollten eine absolute Ausnahme bleiben.

Auch Milch sollte sparsam als Getränk eingesetzt werden, da es den Durst nicht löscht und nebenbei noch viel zu viele Kalorien mitbringt.

Getränke mit Koffein (z. B. schwarzer Tee, Kaffee, Cola) haben auf dem Speiseplan eines Kleinkindes nichts verloren.

## **Welche Auswirkung hat schlechte Ernährung für Kinder?**

Schlecht ernährte Kinder werden schlecht ernährte Erwachsene.

Dabei kann dieses „schlecht ernährt“ eine Vielzahl von Problemen nach sich ziehen:

### **Über- und Untergewicht:**

Zu wenig Nährstoffe, zu viel Fett und Zucker, zu einseitig im Speiseplan, aber auch zu kleine Mahlzeiten.

All dies kann zu einem Entfernen vom Idealgewicht führen. Stoffwechselstörungen, die unter Umständen angeboren sein können, können ihr übriges tun.

### **Osteoporose:**

Viele Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für die Knochenbildung/ Knochenheilung und auch für deren Aushärtung. Bis etwa zum 12. Lebensjahr sind die Knochen deutlich biegsamer, verknöchern erst dann richtig. Fehlt es hierbei beispielsweise an Kalzium, bedeutet dies unter Umständen häufigere Brüche, Schmerzen, Fehlstellungen und empfindlichere Knochen.

### **Schlechte Zähne:**

Gerade im Kleinkindalter steigen die Zahlen von Kariesbetroffene rasant an. Auch wenn die Milchzähne früher oder später ausfallen, sollten diese gesund gehalten werden, da sie eine wertvolle Basis für die bleibenden Zähne bilden. Bleibt diese Vorarbeit aus oder wird diese signifikant gestört, werden auch die zweiten Zähne häufig krank und fallen deutlich schneller aus.

### **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:**

Die Gefäße werden deutlich schlechter versorgt, Schäden schlechter repariert, das Blut nicht so schnell und gut gebildet wie notwendig. Die Muskulatur wird schlechter versorgt und da unser Herz der größte Muskel ist, wird auch dieses schlechter versorgt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten daher schneller zutage, als bei gut ernährten Menschen.

### **Nierenerkrankungen:**

Zu wenig Trinken führt zu einer Problematik im Stoffwechsel. Es wird zu wenig Urin gebildet, der Körper trocknet regelrecht aus und die Nieren werden nicht mehr richtig „gespült“. Dies kann früher oder später zu Störungen bis hin zum Organverlust führen.

### **Eisenmangel:**

Klingt lapidar, aber fehlt Eisen im Blut, wird der gesamte Körper mit zu wenig Sauerstoff versorgt, somit auch das Gehirn. Dieses hat dabei mit einer massiven Beeinträchtigung zu kämpfen, Entwicklungsprozesse kommen nicht in Gang und die geistige Entwicklung bleibt zurück. Intelligenzprobleme, aber auch Verständigungsschwierigkeiten (z. B. Sprachprobleme) können sich ausbilden. Teilweise ist dieses Defizit nicht wieder aufholbar.

### **Muskelschwäche:**

Geringerer Bewegungsfluss und Bewegungen werden vermieden.

Das Kind bleibt in der Beweglichkeit deutlich hinter den anderen zurück. Es ist blass, lethargisch und antriebslos.

### **Eiweißmangel und Eiweißüberschuss:**

Eiweiß ist wichtig, sollte aber in einem guten Maße zugeführt werden. Zu wenig Eiweiß bedeutet Mängelerscheinungen in allen Bereichen. Zu viel führt jedoch zur Beeinträchtigung von Organen (z. B. Nieren, Leber), und somit kann der Stoffwechsel nicht mehr richtig ablaufen. Giftstoffe werden nicht mehr richtig abtransportiert und machen auf die Dauer krank.

### **Diabetes mellitus Typ 2:**

Kohlehydrate werden als Energielieferant gegessen. Wird diese Energie nicht benötigt, also zu viel davon gegessen, wird es in Form von Fett im Körper eingespeichert. Damit wird das Kind auf die Dauer übergewichtig, was auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus enorm begünstigen kann.

Somit kann die Bauchspeicheldrüse nicht mehr eigenständig den Blutzuckerspiegel kontrollieren. Zucker lagert sich in den kleinsten Kapillargefäßen ab und verstopft diese. Sensibilitätsstörungen und Absterben von Gewebe droht, nicht immer erst im hohen Lebensalter.

### **Konzentrationsstörungen:**

Gerade zu viel Zucker in der Nahrung macht den Körper unruhig. Dieser will eigentlich die überschüssige Energie abbauen. Dies gelingt jedoch im Kindergarten oder bei inaktiven Angeboten (z. B. Fernsehen) nicht gut oder gut genug. Dadurch wird das „Zappeln“ regelrecht übertragen. Das Kind kann sich nicht mehr konzentrieren. Hyperaktivität wird begünstigt.

Die Liste der möglichen Erkrankungen ließe sich beliebig weiter verlängern. Im Prinzip sind viele Erkrankungen zumindest durch eine schlechte Ernährung mit begünstigt. Selbst Krebserkrankungen werden dadurch unterstützt. Eine schlechte Ernährung birgt immer auch ein schlechteres Immunsystem in sich, d. h. der Körper kann sich bei Problemen jeglicher Art deutlich schlechter helfen, als wenn er gesund und vital wäre.

## **10 Möglichkeiten, Zucker zu ersetzen**

Industriell herstellter Zucker ist meistens das, was in Industrienahrung verwendet wird, aber auch zu Hause zum Süßen herangezogen wird.

Dabei ist Zucker eines: Süß, das war es dann aber auch schon. Hier können Alternativen deutlich mehr.

### **Brauner Zucker:**

Leider ein Irrglaube, dass brauner Zucker gesünder wäre wie weißer. Brauner Zucker wurde lediglich nicht entfärbt, enthält also keine Bleichmittel. Dadurch bringt er weniger Schadstoffe, aber trotz allem keine Nährstoffe mit sich. Auch Maltose und Zuckersirup stellen keine adäquate Alternative dar.

### **Ahornsirup:**

Reiner Ahornsirup wird auf dem Ahornbaum gewonnen und ist eine kalorienarme Alternative, noch dazu enthält er viele Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe und ist somit eine gute Möglichkeit, Haushaltszucker zu ersetzen.

### **Yacon-Sirup:**

Dieser wird aus der Wurzel der Yacon-Pflanze hergestellt und enthält neben seiner Eigenschaft zu Süßen auch probiotische Inhaltsstoffe, die zu einer gesunden Darmflora beitragen. Außerdem regt das beinhaltete Inulin die Verstoffwechselung von Mineralien und Vitaminen an. Yacon-Sirup gibt es sowohl zum Streuen, als auch als Sirup. Dabei enthält er weniger Kalorien als Haushaltszucker und lässt den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen. Damit ist dieser Sirup eine gesündere Alternative.

### **Süßstoffe:**

Industriell hergestellt und kaum Kalorien, trotzdem weit vom Faktor „gesund“ entfernt. In puncto Gewichtsreduktion mögen Süßstoffe einen großen Nutzen haben, sofern sie sparsam eingesetzt werden. Bei zu viel verursachen sie häufig das Gegenteil: Heißhungerattacken werden beflügelt, der Blutzuckerspiegel wird gestört, Durchfall und Bauchschmerzen können entstehen.

### **Kokosblütenzucker:**

Dieser wird aus dem Nektar der Kokospalme gewonnen und lässt den Blutzuckerspiegel deutlich langsamer ansteigen als Industriezucker. Außerdem enthält er Kalium, Magnesium, Zink, Schwefel, Bor und Zucker. Somit eine gesündere Alternative.

### **Xylith und Erythrit:**

Dies sind beides Zuckeralkohole, welche nur sehr langsam im Darm verstoffwechselt werden. Gerade beim Einsatz für die kindliche Ernährung sollte daher sparsam damit umgegangen werden. Auch wenn beides keine Süßstoffe im eigentlichen Sinn sind, können Xylith und Erythrit trotzdem Magen-Darm-Probleme auslösen. Ein Vorteil ist, dass beispielsweise Xylith die Zähne nicht angreift,

sondern diese sogar gesund erhält, wodurch er auch ein Inhaltsstoff in Kaugummis sein kann.

### **Stevia**

Wird aus den Blättern der Steviapflanze gewonnen und überragt den Haushaltszucker deutlich in seiner Sübungskraft. Dabei enthält Stevia keine Kalorien und greift die Zähne nicht an. Dennoch sollte Stevia nur in geringen Mengen verwendet werden. Vor allem wegen des bitteren Nachgeschmacks ist diese Süßungsvariante bei Kindern sowieso eher weniger beliebt.

### **Agavensirup**

Deutlich süßer als Industriezucker, aber auch deutlich mehr an Kalorien. Ein sparsamer Einsatz bringt jedoch Vorteile. Vor allem die Inhaltsstoffe wie Eisen, Kalzium und Kalium bringen neben dem Süßen einen zusätzlichen Gewinn. Außerdem bleiben diese Inhaltsstoffe enthalten, selbst wenn es in sehr heißen oder sehr kalten Getränken verwendet wird.

### **Datteln**

Ob frisch oder getrocknet, Datteln schmecken immer süß und erwecken daher den Eindruck, dass das Gebäck oder das Getränk gezuckert sei. Fein gehackt, in den Tee getan oder im Kuchen verarbeitet und Sie sparen Zucker ein. Außerdem sind Datteln reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

### **Honig**

Die Süßungsalternative die viele verwenden. Dabei hat Honig einen Nachteil. Er ist ähnlich kalorienreich wie Haushaltszucker und lässt daher den Blutzuckerspiegel ähnlich schnell ansteigen.

Wird jedoch kein industrieller Honig, sondern beispielsweise regionaler Honig von einem Imker verwendet, enthält dieser nicht nur viele Mineralien und Enzyme, er kann auch Allergien vorbeugen (z. B. Pollenallergie).

Zucker kann gut und relativ leicht ersetzt werden. Wird aber Industriezucker sparsam eingesetzt, hat er kaum negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Auch nicht auf die des Kleinkindes.

Frische und selbst zubereitete Nahrung enthält von Grund auf her deutlich weniger Zucker als Industrienahrung.

## Frühstücksrezepte inkl. Müslirezepte

Mit einem gesunden Frühstück fängt ein gesunder Tag an und es kann so verdammt lecker sein.



## **Porridge mit Mandeln**

Wo ist mein Löffel?  
(für 4 Portionen)

---

**Nährwerte:** Energie 376 kcal | Eiweiß 15 g | Fett 24 g | Kohlenhydrate 31 g

---

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Zutaten:**

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 125 g   | Haferflocken, zart |
| 500 ml  | Milch              |
| 1 Prise | Salz               |
| 125 g   | Mandeln mit Haut   |
| 1 Prise | Zimt               |

**Zubereitung:**

1. In einem Topf Haferflocken, Milch und Salz erhitzen, dann für etwa 3 Minuten leicht köcheln lassen, bis ein sämiger Brei entsteht
2. Mandeln fein hacken.
3. Porridge auf Schälchen verteilen und mit Mandeln und etwas Zimt garniert lauwarm servieren.

# Kokos-Crêpes zum Frühstück

Angriff auf die Südsee!  
(für 4 Portionen)

---

**Nährwerte:** Energie 95 kcal | Eiweiß 7 g | Fett 5 g | Kohlenhydrate 7 g

---

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Zutaten:**

|        |           |
|--------|-----------|
| 3      | Eier      |
| 125 ml | Milch     |
| 2 EL   | Kokosmehl |
| 1 EL   | Kokosöl   |

**Zubereitung:**

1. Eier, Milch und Kokosmehl zu einem flüssigen Teig verarbeiten.
2. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig mit einer Kelle hineingeben.
3. Nach und nach von beiden Seiten zu gleichmäßigen Crêpes ausbacken, auf Tellern anrichten und servieren.

## Müsli geröstet

Knackig wie der Sand zwischen meinen Zehen!  
(für 20 Portionen)

---

**Nährwerte:** Energie 143 kcal | Eiweiß 3 g | Fett 12 g | Kohlenhydrate 8 g

---

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Zutaten:**

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 60 g  | Butter                        |
| 200 g | Nuss-Mix, grob gehackt        |
| 500 g | Haferflocken oder Flocken-Mix |
| 150 g | Honig, flüssig                |
| 150 g | Kokosflocken                  |
| 2 EL  | Sesam                         |
| 100 g | Sonnenblumenkerne             |
| 1 TL  | Zimt                          |

**Zubereitung:**

1. Backofen vorheizen: 170 ° C bei Ober- und Unterhitze, 150 ° C bei Umluft.
2. In einer beschichteten Pfanne die Butter zerlassen, Nüsse, Haferflocken und Sonnenblumenkerne etwas anrösten, dann mit den restlichen Zutaten vermengen und auf einen mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen.
3. Im heißen Backofen für etwa 10 Minuten goldbraun backen lassen, dann in einem verschließbaren Behälter nach dem Abkühlen für etwa 2 Wochen aufbewahren oder sofort servieren.