



Inhalt

- 9 Zu diesem Buch
- 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten

15 Was brauchen Kinder für eine gesunde Ernährung?

- 19 Die Energielieferanten
- 20 Was Kindern manchmal fehlt
- 22 Was tun?
- 22 Die Idealverteilung der Nährstoffe
- 24 Die Ernährungspyramide
- 26 Das Handmodell

29 Was Sie über Lebensmittel wissen sollten

- 29 Getränke
- 31 Gemüse und Obst
- 32 Getreide, Brot, Kartoffeln

- 35 Milch und Milchprodukte
- 37 Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier
- 42 Speisefette und Speiseöle
- 43 Süßigkeiten und Snacks
- 43 Kinderlebensmittel

49 Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag

- 49 Essen und Trinken mit Genuss
- 50 Fünf Mahlzeiten
- 59 In Kindertagesbetreuung und Schule essen
- 61 Mit Kindern unterwegs

65 Ernährung und Gesundheit

- 65 Wie wird die Gewichtsentwicklung von Kindern beurteilt?
- 69 Lebensmittelunverträglichkeiten

Bärenstarke Kinderkost

Lecker, schnell und gesund

JULIA GILCHER, GABRIELE JANTHUR

verbraucherzentrale



159

Lachsfilet im Gemüsebett
mit Kartoffelstampf



171

Quarkknödel in Butterbröseln



73

Süß – ein besonderer Geschmack

73 Süß – ein besonderer Geschmack

- 73 Reizschwelle für Süßes
- 74 Braucht der Körper Süßes?
- 75 Wo Zucker überall drinsteckt
- 77 Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker
- 80 Umgang mit Süßigkeiten

83 Die Küche: Gut geplant ist halb gekocht

- 83 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo?
- 85 Der Vorrats- und Einkaufsplan
- 87 Hygiene: Mahlzeiten tipptopp zubereitet

92 Rezepte

- 186 Register
- 188 Zutatenregister
- 190 Adressen der Verbraucherzentralen
- 192 Impressum

Rezepte



93 Allgemeine Hinweise

96 Frühstück

- 97 Knusprige Weizenbrötchen
- 98 Frisch gebackene Rosinenbrötchen
- 99 Saftige Möhrenbrötchen
- 100 Früchtebrot mit Mandeln
- 101 Blitzbrot mit Kernen und Saaten
- 103 Würziger Basilikum-Tomaten-Aufstrich
- 104 Schnelle Paprikacreme
- 104 Apfel-Curry-Brotaufstrich
- 105 Möhren-Hummus
- 106 Bohnen-Räuchertofu-Creme
- 107 Nuss-Nougat-Creme
- 108 Müsli Mischung – Grundrezept
- 109 Knuspermüsli

110 Salate und Suppen

- 111 Eisbergsalat mit Orangen
- 112 Möhren-Apfel-Rohkost mit Joghurt
- 113 Rote-Bete-Salat
- 114 Chinakohlsalat mit Kichererbsen
- 115 Saisonale Rohkostplatte
- 117 Bunter Bohnensalat mit Schafskäse
- 119 Couscoussalat mit Tomaten
- 120 Joghurtsoße mit Kräutern
- 120 Joghurtsoße mit Tahini und Zitrone

- 121 Kräutervinaigrette
- 121 Fruchtige Vinaigrette
- 123 Omas Lieblingssuppe mit Grießklößchen
- 124 Eintopf mit Hülsenfrüchten – Grundrezept
- 125 Gemüsesuppe – Grundrezept
- 126 Gelbe Linsensuppe
- 127 Fruchtige Tomatensuppe
- 128 Pastinaken-Kartoffel-Süppchen
- 129 Cremige Kürbissuppe
- 131 Weißer Bohneneintopf aus dem Ofen

132 Hauptgerichte

- 133 Würzige Paprikafrikadellen
- 134 Polenta mit Pilzsoße
- 135 Curry-Blumenkohl mit bunter Hirse
- 136 Nudel-Gemüse-Auflauf – Grundrezept
- 137 Gemüseauflauf – Grundrezept
- 138 Gemüsequiche – Grundrezept
- 139 Ofenkartoffeln mit Kräuter dip
- 141 Bärenstarke Wraps
- 142 Orientalische Linsenpuffer
- 143 Fischburger mit Dillsoße



- 145 Panierter Tofu mit Sesam
- 146 Cremiges Gemüserisotto mit Parmesan
- 147 Heiß geliebte Kürbislasagne
- 148 Schlemmerfilet mit Naturreis
- 149 Pilzpfanne mit Hähnchenstreifen
- 150 Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Joghurdip
- 151 Kichererbsenbällchen mit
Frühlingsgemüse und Kräutercreme
- 153 Süßkartoffel-Zucchini-Tortilla
- 154 Kartoffelsalat
- 155 Pikante Bratlinge
- 156 Nudel-Spinat-Auflauf
- 157 Gefüllte Zucchini mit Bulgur
- 159 Lachsfilet im Gemüsebett mit
Kartoffelstampf
- 160 Pizza-Pfannkuchen für Kids
- 161 Vegane Bolognese mit roten Linsen
- 163 Maisplätzchen mit Möhrensoße
- 164 Gefüllte Pfannkuchenrollen mit Spinat

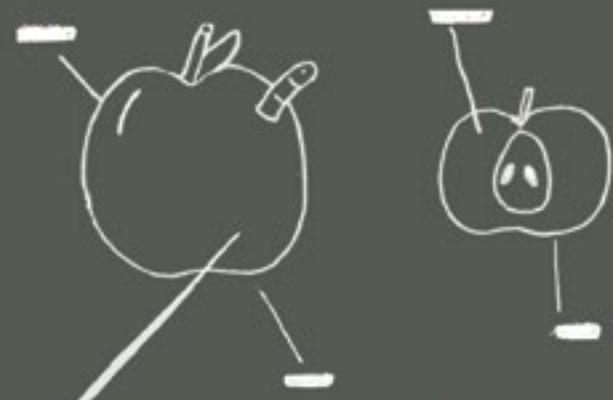
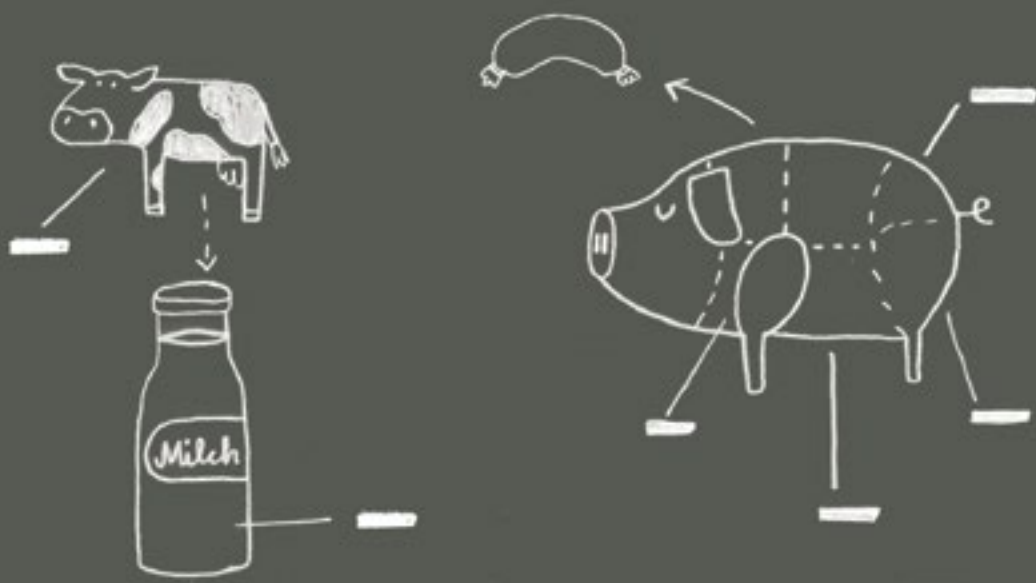


- 165 Möhren-Kräuter-Tarte
- 166 Würzige Süßkartoffeln aus dem Ofen
- 167 Saftiges Gulasch mit Gemüse und
Salzkartoffeln
- 168 Kartoffelplätzchen mit Käse
- 169 Allerlei Pfannkuchen –
Grundrezept und Varianten
- 171 Quarkknödel in Butterbröseln

172 Desserts und Snacks

- 173 Apfel-Quark-Auflauf
- 175 Fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren
- 176 Birnen-Crumble
- 177 Bratäpfel mit Rosinen, Zimt und
Vanillesoße
- 178 Vollkornwaffelherzen
- 179 Muffins – Grundrezept
- 181 Süße Quark-Öl-Bärgchen
- 182 Nussecken
- 183 Knusprige Apfelschnecken mit
Mandeln
- 185 Knusprige Pizzaschnecken





Was Sie über Lebensmittel wissen sollten

Sie wissen nun, welche Lebensmittelgruppen wichtig sind und wie viel wovon gegessen werden sollte. Näheres zur konkreten Auswahl lesen Sie in diesem Kapitel. Im Rezeptteil ab → Seite 92 finden Sie jeweils passende Rezepte.

Getränke

Tagesmenge = 6 Portionen
1 Portion = 1 Glas oder
Becher (100–250 ml)

Ausreichend zu trinken ist essenziell. Schon bei einer leichten Unterversorgung lassen körperliches und geistiges Leistungsvermögen und auch das Wohlbefinden nach.

Kleinkinder sollen 0,6 bis 1 Liter, Schulkinder 1 bis 1,5 Liter trinken. Diese Mengen können zum Beispiel auf sechs Portionen aufgeteilt werden. Bei großem Durst und Hitze kann es natürlich auch mal mehr sein.

Wenn Ihr Kind von sich aus wenig trinkt, erinnern Sie es immer wieder daran oder

bieten Sie ihm direkt etwas an. Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk aus der Kategorie „empfehlenswerte Durstlöscher“: Trinkwasser, Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker und Fruchtsaftschorlen bzw. verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser).

Limonaden, Eistee, Cola- und Fruchtsaftgetränke sowie Fruchtnektare hingegen enthalten Zusatzstoffe und viel Zucker und gehören in die Spitze der Ernährungspyramide. Auch unverdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder Smoothies sollten lediglich ab und zu eine der empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag ersetzen. Milch, Milchmischgetränke und Kakao zählen wegen ihres hohen Energiegehalts eher als

Zwischenmahlzeit und sind zum Durstlöschen nicht geeignet.

Grundsätzlich gut: Qualität von Trinkwasser

Trinkwasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Es muss so beschaffen sein, dass ein Mensch es ein Leben lang unbedenklich trinken kann: keimarm, farb- und geruchlos, kühl und geschmacklich einwandfrei.

Zapfen Sie Ihr Trinkwasser immer frisch aus der Leitung. Das gilt auch, wenn es anschließend in einem Wassersprudler mit Kohlensäure angereichert wird. Wassersprudler und die dazugehörigen Flaschen sollten Sie regelmäßig reinigen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/trinkwasser



„Sind mit Süßstoff gesüßte Getränke eine Alternative zu zuckerhaltigen Getränken?“

Nein, diese „Lightgetränke“ sind keine Alternative. Durch den Austausch des Zuckers gegen Süßstoffe sind zwar die Kalorien reduziert, aber die Gewöhnung an Süßes bleibt. → Seite 73 ff.

„Dürfen Kinder Cola trinken?“

Sicher würden Sie Ihrem Kind keinen Kaffee anbieten, oder? Auch Cola-Getränke enthalten Koffein und sind deshalb für Kinder ungeeignet. Unabhängig davon bietet Cola wenig Aufmunterndes: Wasser, sieben Stücke Würfelzucker pro 200 Milliliter, Kohlensäure, Farbstoffe, Säuerungsmittel, Aromastoffe – keine Vitamine, keine Mineralstoffe.

Auch Cola light oder Cola ganz ohne Zucker ist keine Alternative, denn auch sie enthält Koffein. „Kinder-Cola“ wiederum ist zwar koffeinfrei, weist aber den vollen Zuckergehalt auf.

Gemüse und Obst

Tagesmenge	= 5 Portionen
1 Portion	= 1 Handvoll
großstückig	
1 Portion	= beide Hände
kleinstückig	zur Schale
	geformt

Kaum eine Lebensmittelgruppe bietet eine so bunte Vielfalt wie Gemüse und Obst. Bei der Auswahl orientieren Sie sich am besten am regionalen und saisonalen Angebot. Denn Treibhausgemüse enthält meist mehr Nitrat als Freilandgemüse und benötigt bei seiner Erzeugung zusätzliche Energie. Wann es was gibt und aus welchem Anbau, sehen Sie hier:

[verbraucherzentrale.nrw/saisonkalender](https://www.verbraucherzentrale.nrw/saisonkalender)

Gemüse ist kalorienarm, reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und an sekundären Pflanzenstoffen. Es sollte möglichst frisch sein und die Hälfte der Tagesportion sollte roh verzehrt werden.

Tiefkühlgemüse kann, wenn das Angebot gerade nicht so üppig ist, eine Alternative zu frischem Gemüse sein, dann aber möglichst ohne weitere Zusätze wie Gewürze, Sahne oder Butter.

Süß, saftig, bunt – das ist Obst. Mit seinen vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten ist

für jeden Kindergeschmack etwas dabei. Wenn Sie es in roher Form anbieten, liefert es wertvolle Vitamine, vor allem Vitamin C und Mineralstoffe. Es ist eine ideale Ergänzung zum Frühstück, eine Zwischenmahlzeit oder Nachspeise. Eine Portion Trockenobst kann ab und zu ein Stück Obst ersetzen.

→ TIPP

Vermeiden Sie Konserven, denn durch das Erhitzen in der Dose gehen viele Vitamine verloren. Obstkonserven enthalten zudem meist viel Zucker. Kaufen Sie stattdessen saisonales Obst und Gemüse in Bioqualität.

„Sind Smoothies ein guter Ersatz für frisches Obst?“

Smoothies sind sogenannte Ganzfruchtgetränke. Im Gegensatz zum Fruchtsaft wird das Obst nicht ausgepresst, sondern die ganze Frucht fein püriert. Selbst hergestellte Smoothies können eine Alternative sein, wenn Ihr Kind nicht gern Obst isst. Pürieren Sie dafür Früchte, zum Beispiel Erdbeeren oder Bananen, mit Naturjoghurt oder etwas

Milch bzw. Pflanzendrink. Gekaufte Smoothies bestehen vorrangig aus püriertem Obst, Säften oder Konzentraten. Da es für ihre Zusammensetzung keine Vorschriften gibt, lässt sich die Qualität nur anhand der Zutatenliste erkennen. Achten Sie darauf, dass gekaufte Smoothies nicht hauptsächlich aus preiswerterem Saft bestehen, den man dann teuer bezahlt, und dass sie keinerlei Zusatzstoffe und Zucker enthalten.

„Kann ich mich auf die Begriffe ‚Bio‘ und ‚Öko‘ bei Lebensmitteln verlassen?“

Ja, denn die Bezeichnungen „Bio“ und „Öko“ sind lebensmittelrechtlich definiert. Alle Lebensmittel, die die Worte „Bio“ oder „Öko“ in ihrem Namen führen, müssen den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung entsprechen. Diese Verordnung regelt sowohl die Mindeststandards für die Erzeugung und Verarbeitung aller Ökolebensmittel als auch die Kennzeichnung und Kontrolle der Betriebe. Begriffe wie „umweltschonend“, „unbehandelt“ oder „ohne Chemie“ garantieren dies nicht.

Getreide, Brot, Kartoffeln

Tagesmenge	= 4 Portionen
1 Portion Getreide oder Beilagen	= beide Hände zur Schale geformt
1 Portion Brot	= 1 Scheibe in der Größe der Handfläche

Getreide und Getreideprodukte

Die Auswahl an Getreide und Getreideprodukten – auch aus dem vollen Korn – ist groß: Brot, Brötchen, Müsli, Nudeln, Reis. Auch Hirse, Grünkern oder die sogenannten Pseudogetreidearten Amaranth und Quinoa bereichern unseren Speiseplan. Kinder essen Vollkornprodukte gern, wenn sie zum Beispiel als Pfannkuchen, Müsli oder Vollkornbrötchen mit Rosinen, Sesam oder Sonnenblumenkernen angeboten werden. Vollkornkuchen können Sie mit viel Obst oder Quark zubereiten.



! ACHTUNG

Brote oder Brötchen mit Bezeichnungen wie „Mehrkornbrot“ oder „-brötchen“ sind in der Regel keine Vollkornbackwaren, sondern aus hellem Mehl mit geringen Körneranteilen hergestellt. Eine dunklere Farbe ist ebenfalls kein eindeutiges Merkmal – sie entsteht oftmals durch Zusetzen von Malzextrakten. Wenn Sie es genau wissen möchten, fragen Sie in der Bäckerei explizit nach Vollkornprodukten oder einem Zutatenverzeichnis.

Wir empfehlen Brot und Brötchen aus Vollkornmehl. Wenn Ihr Kind bisher Backwaren aus Weißmehl gewöhnt ist, eignet sich zum Kennenlernen auch eine Mischung aus Vollkorn- und hellem Mehl. Auch wenn das Vollkornmehl fein gemahlen und/oder mit geschroteten oder ganzen Körnern, Samen und Nüssen versehen ist, kommt es manchmal besser an. Wenn Sie eine Vollkornbäckerei oder einen Bioladen in der Nähe haben, sind Sie gut versorgt. In anderen Bäckereien sollten Sie gezielt nachfragen. Mehl aus dem vollen Korn wird unter der Bezeichnung „Vollkornmehl“ angeboten. Eine Typenbezeichnung wie bei hellem Mehl (Type 405) ist nicht vorgeschrieben. Vollkornbrot und

-brötchen müssen zu 90 Prozent aus Vollkornmehl oder -schrot hergestellt werden.

Vollkorngetreideflocken, einzeln oder in (zuckerfreien) Müslimischungen, sind ebenfalls eine Möglichkeit, Getreide bei den Mahlzeiten zu berücksichtigen.

„Wann kann ich anfangen, meinem Kind Vollkörniges anzubieten?“

Wenn die Backenzähne da sind und Ihr Kind gut kauen kann. Die Körner sollten nicht zu grob sein.

Ein guter Einstieg ist zum Beispiel Vollkornmehl oder feineres Schrot für Bratlinge. Manche Kinder müssen sich erst an die dunklere Farbe, den etwas anderen Geschmack und die festere Konsistenz gewöhnen. Bieten Sie Vollkornprodukte erst in kleinen Portionen an und steigern Sie die Menge langsam.

Kartoffeln

Frisch zubereitete Kartoffeln, gegart als Pellkartoffeln oder verarbeitet zu Püree, bringen Abwechslung in die warmen Mahlzeiten. Sie sind die Basis für zahlreiche Rezepte, die schnell oder auch aufwendig zubereitet wer-

Register



A

Abendessen 57
Adipositas 68
ADI-Wert 80
Alkohol 56
Aromen 45

B/C

Ballaststoffe 19, 23
BMI 65
Calcium 21

D

Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB) 71
Diabetes mellitus 68
Diät 71

E

Eier 41
Einkauf 83

- Einkaufsregeln 85
- mit Kindern 86
- nachhaltig 84
- Vorrats- und Einkaufsplan 85

Eisen 21
Eiweiß 20
Energiebedarf von Kindern 16
Ernährungspyramide 24
Essgewohnheiten 17
Essstörungen 68

F/G

Fertiggerichte 45, 56
Fette 19, 42
Fisch 39
Fleischersatzprodukte 39
Folat 21
Frühstück 50, 53
Gemüse 31
Gesundheit 65
Getränke 29
Getreide/Getreideprodukte 32
Gewichtsentwicklung von Kindern 65
Gewürze 56

H/J

Handmodell 26
Hülsenfrüchte 37
Hygiene 87

- Hygieneregeln 88

Jod 21

K

Karies 75
Kartoffeln 33
Kinderlebensmittel 43

- Alternativen 44

Kindersnacks 78
Kita/Kindergarten 17, 59
Kohlenhydrate 19
kritische Nährstoffe 21

L/M

- Lebensmittelmengen für Kinder 23
- Lebensmittelunverträglichkeiten 69
 - Fruktoseunverträglichkeit 70
 - Glutensensitivität 69
 - Laktoseunverträglichkeit 70
 - Milcheiweißallergie 70
 - Zöliakie 69
- Lightgetränke 30
- Löffelmaße 94
- Milch/Milchprodukte 35
- Mindesthaltbarkeitsdatum 87
- Mineralstoffe 20
- Mittagessen 53

N/O

- Nährstoffe 22
 - Hauptnährstoffe 19
 - Vitamine/Mineralstoffe 20
- Nahrungsergänzungsmittel 22
- Obst 31

P/R

- Portionsgrößen für Kinder 23, 24
- Pseudogetreide 32
- Restaurant mit Kindern 62

S

- Schule 17, 59
- sekundäre Pflanzenstoffe 20, 77
- Speiseöle 42
- Speisepläne
 - Tagespläne 58
 - Wochenspeiseplan 55
- Stärke 19
- Süßigkeiten 25, 27, 43, 74
 - Spielregeln für Umgang 81

- Süßstoffe 79
- Süßungsmittel 79

T/U

- Traubenzucker 77
- Trinkwasser 30
- Übergewicht 66
- Unterversorgung 20

V/W

- Vanille 98
- Verbrauchsdatum 87
- Verteilung der Mahlzeiten 49
- Vitamin B1 37
- Vitamin D 20, 41
- Vitamine 20
- Vollkornprodukte 32
- vollwertige Ernährung 15
- Wachstumskurven 65
- Werbung 43

Z

- Zeit sparen 86
- Zucker 73, 75
 - Fruchtzucker 76
 - Honig 76
 - Süßstoffe 79
- Zuckerarten 75
- Zuckeraustauschstoffe 79
- Zusatzstoffe, ohne 44
- Zwischenmahlzeiten 53, 57

→ INFO

Eine Übersicht der Rezepte finden Sie vorne im Buch nach dem Inhaltsverzeichnis.

Zutatenregister



A

Apfel 100, 104, 112, 113, 169, 173, 177, 183

B

Basilikum 103

Beeren 169

Birne 176

Blumenkohl 125, 135, 137

Bohnen 106, 117, 124, 131

Brokkoli 125, 137, 138, 151

Bulgur 157

C

Champignons 134, 136, 146, 149, 160, 161

Chinakohl 114

Couscous 119

Crème fraîche 129, 131, 134, 143, 159

D

Datteln 105

E

Eier 142, 153, 155, 163, 169, 171

Erbsen 123, 124, 135, 146

Erdbeeren 175

F

Fenchel 136, 138

Fisch 143, 148, 159

Friskäse 103, 104, 146

Frühlingszwiebel 104, 119, 135, 151

G

Getreideflocken 108

Grieß 123, 171

Grünkernschrot 155

Gurke 115, 117, 119, 141, 154

H

Hackfleisch 133

Haferflocken 109, 178, 179

Hähnchen 149, 167

Haselnüsse 107, 182

Hefe 97, 99, 101, 183, 185

Hirse 135

J

Joghurt 112, 113, 120, 138, 139, 150, 154, 179

K

Kartoffeln 126, 128, 129, 137, 138, 139, 150, 154,
159, 167, 168

Käse 136, 137, 138, 147, 153, 156, 157, 160, 165,
168, 169, 185

Kichererbsen 105, 114, 151

Kohlrabi 124, 125, 137, 151, 159

Kräuter 120, 121, 165

Kürbis 129, 147

L

Lauch 124, 125, 128, 129, 150, 155, 163

Linsen 124, 126, 142, 161

M

Mais 163
 Mandeln 100, 107, 109, 178, 183
 Mehl 97, 98, 99, 100, 101, 160, 165, 168, 169,
 176, 178, 179, 181, 182, 183, 185
 Möhren 99, 105, 112, 115, 124, 125, 126, 129,
 135, 136, 137, 150, 151, 155, 159, 161, 163, 165,
 167

N

Nudeln 136, 156, 161

O

Orangen 111, 114

P

Paprika 104, 115, 117, 131, 133, 141, 148, 154,
 160
 Pastinake 124, 128, 137
 Petersilienwurzel 124
 Polenta 134
 Pute 149, 167

Q

Quark 98, 103, 104, 139, 150, 151, 168, 171, 173,
 175, 181

R

Radieschen 141
 Reis 146, 148
 Ricotta 151
 Rind 123
 Rosinen 98, 108
 Rote Bete 113, 115

S

Saaten 101, 105, 108, 109, 157
 Sahne 111, 128, 134
 Salat
 – Eisbergsalat 111, 117
 – Endiviensalat 115
 – Feldsalat 115
 – Kopfsalat 115
 – Lollo rosso 115
 Schafskäse 117
 Schmand 182
 Schwein 167
 Sellerie 115, 124, 125, 161, 167
 Spargel 125
 Spinat 156, 164
 Spitzkohl 138
 Süßkartoffeln 138, 153, 166

T

Tofu 106, 145
 Tomaten 115, 117, 119, 127, 136, 137, 143, 154,
 156, 160, 161, 164, 167, 185
 Tomaten, getrocknet 103, 151
 Tomaten, passiert 147, 160
 Trockenobst 100

W

Weintrauben 114
 Wirsing 138

Z

Zucchini 115, 125, 136, 153, 157