



## Die richtige Ernährung im Vorschulalter

Bereits im Alter von 2 Jahren entwickelt das Kind seinen eigenen Geschmack und seine Vorlieben. Sie können jedoch Ihrem Kind eine gesunde Ernährung regelrecht schmackhaft machen. Mit einem geschickt ausgewählten Speiseangebot beeinflussen Sie langfristig die Essgewohnheiten Ihres Kindes.

Die Gesundheitsgrundlagen werden im Vorschulalter für ein ganzes Leben gelegt.

Eine Fehlernährung hat unabsehbare Folgen für seine geistige und körperliche Entwicklung. Mangelerscheinungen, Übergewicht, schlechte Zähne und Lustlosigkeit, sind die Folgen.

Mit einer gesunden Ernährung haben Sie ein gesundes Kind, das sich wohlfühlt, Ihnen viel Freude bereitet und Spaß am Leben hat.

Gehen Sie auf Bioprodukte und Bioerzeugnisse über, so dass Sie Ihr Kind, als auch sich selbst weniger Schadstoffbelastungen aussetzen. Gemüse und Obst aus den Supermärkten muss sorgfältig geputzt, gewaschen und geschält werden, um dadurch einen großen Teil der anhaftenden Schwermetalle zu entfernen.

### Zu einer gesunden Ernährung gehört Folgendes:

Vermeiden Sie denaturierte Nahrung.

1. Wenden sie nur Vollkornerzeugnisse an, statt wertarmes Feinmehl, dazu gehört auch Naturreis, statt geschälter Reis, Vollkornnudeln, statt Weißmehlnudeln.
2. Backen Sie selbst Brot, Kuchen, Vollkornkekse, gemeinsam mit Ihrem Kind. Stellen Sie selbst Müsli her, das führt Ihr Kind spielerisch an gesunde Kost heran.
3. Verwenden Sie Zucker nur sehr sparsam. Vermeiden sie vollständig Weißzucker und Süßstoffe! Wenn sie Zucker anwenden, dann nur Rohrzucker, Ahornsirup oder kalt geschleuderten Bienenhonig. Alle süßen Verführungen, Kekse, Kindercremeschnitten, Nussnugatcremes usw. sind minderwertig.
4. Das Kind hat keinen Appetit auf gesunde Nahrung und die Zähne werden, langfristig gesehen, geschädigt. Außerdem wird das Verlangen auf Süßigkeiten und nach noch mehr Zucker gesteigert. Diese Fehlernährung kann zur Stoffwechselerkrankung (Diabetes) führen.
5. Über die Hälfte der Nahrung sollte pflanzliche Kost sein. Geben Sie zu jeder Mahlzeit frisches Obst und Gemüse.
6. Verwenden Sie zur Mittagsmahlzeit knapp gegartes Gemüse. (Schwer verdauliche Speisen wie Kohl und Hülsenfrüchte sollten vorsichtig in den Speiseplan aufgenommen werden.) So versorgen sie Ihr Kind mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen, die Ihr Kind für die Verdauung braucht.
7. Tierisches Eiweiß wie Fleisch, einschließlich Wurst, sollte pro Tag nicht 50 g übersteigen.
8. Dünsten Sie das Fleisch, da das Kind schwerverdauliche Speisen erst ab dem Schulalter verträgt. 1/3 Milch oder 50g Schnittkäse decken den Calciumbedarf des Kindes. (Bei Schnittkäse beachten sie den Fettgehalt und den Kochsalzgehalt).
9. Gehen Sie sehr sparsam mit Salz um, da sich die versteckten Salze in Brot, Käse, Wurst, Saucen, Tiefkühlgerichten und Fertiggerichten befinden.



10. Verwenden Sie nur das Meersalz oder das Himalajasalz. Salz ist niemals weiß, sondern grau oder rötlich. Das übliche weiße Kochsalz ist gebleicht und enthält keinerlei Elemente mehr.
11. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf liegt bei 700 ml, das sind 4 Glas Wasser. Das erhöht sich bei körperlicher Anstrengung oder bei Hitze.
12. Durstlöscher sind Kräutertees, wie Pfefferminze, Malve, Kamille, Hagebutte, auch Mischungen sind geeignet. Wichtig: ungesüßt anbieten. So verhindern Sie, dass das Kind sich an süße Geschmacksrichtungen gewöhnt.
13. Verwenden Sie keine industriell hergestellten Fruchtsäfte, Limonaden, Colagetränke (auch keine Kleinpackungen), da alle einen hohen Zuckeranteil haben und nicht für eine gesunde Ernährung geeignet sind.
14. Mischen Sie selbst hergestellte Fruchtsäfte mit Zuckeranteil 1:1 z.B. mit Mineralwasser. Verwenden Sie nur Mineralwasser das natriumarm und kohlenensäurearm ist. Empfehlenswert ist das Quellwasser. Es ist ausgereift und es ist ein lebendiges Wasser, das die Schlackenstoffe im Körper entfernt. (siehe Klosterheilkunde). Zu den Mahlzeiten sollten Sie immer eine gut überlegte Auswahl und Menge reichen.

#### Allgemeine Hinweise:

Betrachten Sie es nicht als Ungehorsam, wenn ein Kind nicht essen möchte oder Reste auf dem Teller lässt.

Bewahren Sie die Ruhe und respektieren Sie seine Ablehnung - Schließen Sie Magenfüller aus. Hat Ihr Kind vor der Mahlzeit etwas gegessen?

Gut ist es, es vor dem Essen hungrig spielen zu lassen. Nur kalorienfreie Getränke anbieten.

Die regelmäßigen Mahlzeiten sind wichtig. Sie sind ein wichtiger harmonischer Mittelpunkt im Familienleben. Machtkämpfe und Strafmaßnahmen sind beim Essen absolut ungeeignet. Sie verderben außerdem den Appetit.

Nahrungsmittel sind auch als Trost oder als Bestechung ungeeignet. Das Kind weiß dann genau, wenn es quengelt, kann es seinen Willen durchsetzen.

Im so genannten Trotzalter lernt das Kind sein eigenes Ich kennen. Es versucht seinen Willen durchzusetzen.

Wenn Sie das Kind beim Zubereiten spielerisch mit einbeziehen, ihm ebenfalls Beachtung schenken und es mitentscheiden lassen, entfallen eine Menge unnötige Schwierigkeiten.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind kleine Portionen anbieten, damit es nicht überfordert wird. Reichen Sie lieber nach. Beginnen Sie damit, dass es selbst nehmen darf.



Ein Vorschlag für 5 Mahlzeiten: stets mit Flüssigkeit anbieten.

Wichtig: Trinken lassen, vor Beginn der Mahlzeit, um die Verdauungssaftproduktion anzuregen.

1. Frühstück : selbst gekochte Haferflockensuppe (oder selbst hergestelltes Müsli) und ein frischer, zerkleinerter Obstsalat mit unterschiedlichen Früchten und zerkleinerten Nüssen und Mandeln.
2. Frühstück: Frischer Fruchtsaft, eine Vollkornschnitte mit Butter und Käse, dazu eine kleine geschälte Möhre.
3. Mittagessen: Kleiner Salat als Vorspeise, selbst hergestellter Kartoffelbrei mit Vollmilch, dazu gedünstetes Gemüse (kein Kohl, keine Hülsenfrüchte) und gedünstetes Fleisch nicht mehr als 50g oder Fisch.
4. Am Nachmittag: Milch(im Wechsel Kakao) mit Vollkornkuchen oder Vollkornkeks und dazu Obst, oder selbst hergestellte Quarkspeise mit Obst.
5. Abendessen: Tee, kleiner frischer Salat eine Vollkornschnitte mit Käse.

Bedenken sie auch, das Auge ist mit. Darum ist es wichtig, auch Rituale einzuhalten oder einzuführen. Mit einem schön gedeckten Tisch, z.B. je nach Jahreszeit und bei bestimmten Festen phantasievoll gestaltet, bereitet nicht nur Ihrem Kind viel Freude, vor allem dann, wenn, Sie Ihr Kind oder Ihre Kinder mit einbeziehen.