

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT
BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN
TEENAGER | BRAINFOOD | SCHÖNHEIT
VON INNEN | WECHSELJAHRE
ERNÄHRUNG IM ALTER



TEIL 4: KLEINKINDALTER

MIR SCHMECKT'S

Es ist endlich so weit: Ihr Nachwuchs will mit den Großen mitessen. Worauf muss dabei geachtet werden? Sind alle Lebensmittel erlaubt, oder gibt es Einschränkungen? Mehr zum Thema Ernährung im KLEINKINDALTER erfahren Sie im 4. Teil unserer Jahresserie „Life Food“.



ICH ESSE MIT DEN GROSSEN!

Schritt für Schritt lernt Ihr Kind nun, selbstständig mit Löffel und Gabel zu essen. Dabei orientiert es sich an den Essgewohnheiten seiner Eltern und Geschwister. Jetzt ist es besonders wichtig, eine Vielfalt an gesunden Lebensmitteln auf den Tisch zu bringen und mit gutem Beispiel voranzugehen. Gemeinsames Essen und ein Angebot von unterschiedlichen Lebensmitteln zum Probieren unterstützen Ihr Kind in seiner Entwicklung.

SCHMECKEN LERNEN

Kleine Kinder lehnen manche Lebensmittel kategorisch ab. Viele mögen kein Fleisch, andere keinen Fisch, und wegen der Bitterstoffe, die Kinder noch intensiver wahrnehmen, werden viele Gemüsesorten abgelehnt. Das ist evolutionsbedingt: Ein bitterer Geschmack warnte vor giftigen oder verdorbenen Lebensmitteln. Bei der Entwicklung des Geschmackssinns ist Geduld gefragt. Nur durch mehrmaliges Probieren werden neue Geschmäcker erlernt. 10- bis 16-mal muss probiert werden, bis Ihr Kind einen neuen Geschmack akzeptiert. Gemeinsames Essen ohne Druck und Zwang wirkt sich dabei positiv auf die Akzeptanz neuer Lebensmittel aus. ➔

INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer neuen 10-teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc.
selbstständige Ernährungswissenschaftlerin
www.tinaganser.at



GEMÜSE-NUDEL-PUFFER

*mit Petersilien-Joghurt-Sauce
& grünem Salat
S. 101*

GUT VERSORGT

Für eine gesunde Entwicklung ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen wichtig. 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst pro Tag sind ideal. Eine Portion entspricht in diesem Fall einer Kinderhand, z.B. ½ Tomate, ¼ Paprika oder ¼ Apfel. Auch Getreideprodukte, vorzugsweise Vollkorn, Milch und Milchprodukte (nur pasteurisiert) sowie abwechselnd vollständig durchgegarter Fisch, Fleisch oder Eier sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

GLEICHES FÜR ALLE

Mit Abschluss des 1. Lebensjahres können Kinder grundsätzlich die gleichen Lebensmittel wie Erwachsene essen. Auf starkes Würzen oder Zuckern von Speisen sollte allerdings verzichtet werden, um den natürlichen Geschmack der Lebensmittel zu erhalten.

NASCHEN MIT MASS UND ZIEL ERLAUBT

Süßigkeiten, Limonaden und Knabereien, die viel Zucker, Fett oder Salz enthalten, sollten nicht vollkommen verboten werden. Denn Verbote machen sie für Kinder umso interessanter. In Maßen sind kleine Sünden erlaubt. Jedoch max. 1 Portion und bitte nicht täglich. Bieten Sie stattdessen hübsch zurechtgeschnittenes Obst als süße Alternative an. Das mögen kleine Schleckermäuler. Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen, kann eine Herausforderung sein. Geben Sie nicht auf, lassen Sie die Kinder in der Küche mithelfen und lassen Sie sich vor allem Zeit. Mit Engagement, Geduld und Liebe wird Ihr Sprössling ein kleiner Feinschmecker werden. ●

Quelle: www.richtigessenvonanfangan.at

SCHINKEN-LAUCH-FLECKERL

mit Schnittlauch

Für 4 Portionen

- 350 g Ja! Natürlich Fleckerl
- 200 g Schinken (z.B. jeder gekochte Schinken)
- 1 Lauch mittelgroß
- 1 EL Butter
- 2-3 EL frischer Schnittlauch gehackt
- Salz, Pfeffer

1. Fleckerl in reichlich Wasser al dente kochen.
2. Schinken in feine Streifen oder Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.
3. In einem großen Topf Butter zergehen lassen und Lauch darin glasig dünsten. Schinken, Schnittlauch und fertige Fleckerl dazugeben und gut umrühren.
4. Fleckerl auf Tellern anrichten. Für die Erwachsenen würzen und mit Sauerrahm toppen.

⌚ 25 Min ★☆☆ Hobbykoch

TIPP Probierschüsselchen:
z.B. Sauerrahm, Schnittlauch

Pedigree

Testen Sie Österreichs Nr. 1* für Hundezahnpflege

Reinigt auch schwer erreichbare Zähne



Pedigree® DENTASTIX™

- Die beliebteste tägliche Hundezahnpflege.*
- Reduziert die Zahnsteinbildung um bis zu 80% – wissenschaftlich erwiesen.

Pedigree® DENTAFLEX™

- Bahnbrechende Zahnpflege, 2 x wöchentlich.
- Wissenschaftlich geprüfte Textur reinigt bis zum Zahnfleischrand.



*Nielsen Daten Totalmarkt, Umsatz roll. Jahr Wo 32 2016; **GfK 2014, repräsentative Anzahl an deutschen Tierärzten

SCHINKEN- LAUCH-FLECKERL

mit Schnittlauch
S. 98



PUTEN-
GESCHNETZELTES
mit Babykarotten & Risibisi
S. 101



PUTEN- GESCHNETZELTES

mit Babykarotten & Risibisi

Für 4 Portionen

Für das Risibisi:

- 200 g Reis
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Nelken
- 140 g TK-Erbsen

Für das Geschnitzelte:

- 500 g Putenbrustfilets
- 200 g braune Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g TK-Babykarotten
- 1 TL Butter
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Mehl
- 200 ml klare Gemüsesuppe
- 200 ml Schlagobers
- 1 TL Senf
- 2-3 EL TK-Kräutermix
- Salz, Pfeffer

1. Reis mit doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen. 1 Zwiebel schälen, die Nelken hineinstecken und zum Reis geben. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis er gar ist. Die Erbsen dazugeben, 5 Min. mitziehen lassen, danach beiseitestellen.

2. Putenbrustfilets abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Babykarotten in einem Topf mit etwas Wasser bissfest kochen, abseihen, in Butter schwenken und warm halten.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Putenstreifen auf beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

4. Champignons im Bratrückstand anbraten. Herausnehmen, beiseitestellen und warm halten.

5. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne mit 3 EL Öl für 2-3 Min. anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit Gemüsesuppe ablöschen und kurz aufkochen lassen, dabei gut umrühren. Schlagobers zugießen. Dann die Putenstreifen zusammen mit den Champignons dazugeben und 5 Min. köcheln lassen. Mit Senf und Kräutern abschmecken.

6. Geschnitzeltes auf Tellern zusammen mit Risibisi anrichten. Babykarotten und Champignons noch extra dazu servieren. Für die Erwachsenen auf dem Teller nach Geschmack salzen und pfeffern.

⌚ 45 Min ★☆☆ Hobbykoch

TIPP Probierschüsselchen:
Z.B. glasierte Karotten
oder Bratkartoffeln als
Beilage, Paprikastücke



INFO:
Braune Champignons
sind vom Geschmack
her etwas intensiver.
Sie können ebenso gut
weiße verwenden.



TIPP:
Lassen Sie Ihr Kind beim
Kochen mithelfen, das
erhöht die Akzeptanz. Es
kann zum Beispiel die Eier
mit einer Gabel verrühren
oder den Salat zupfen.



GEMÜSE-NUDEL- PUFFER

mit Petersilien-Joghurt-Sauce
& grünem Salat

Für 8 Puffer

- 180 g Vollkornspaghetti
- 200 g Zucchini
- 1 kleines Stück Lauch
- 40 g Oliven
- 3 Eier
- 60 g geriebener Käse aus pasteur. Milch

Für die Petersilien-Joghurt-Sauce:

- 2-3 EL frische Petersilie gehackt
- 300 g Naturjoghurt

Für den Salat:

- 250 g grüner Salat
- ½ Salatgurke
- 3 EL frischer Orangensaft
- 1 EL Kräuteressig
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Senf
- 1 EL Salatkräuter
- Salz, Pfeffer



1. Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen, gut abtropfen und etwas auskühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zucchini fein raspeln und in einem sauberen Geschirrtuch das Wasser auspressen. Lauch und Oliven in feine Scheiben schneiden. Eier in einer Extraschüssel verquirlen. Spaghetti, Gemüsemischung, Eier und Käse gut miteinander vermischen.

3. Für die Sauce Petersilie hacken und unter das Joghurt rühren.

4. Salat waschen, abtropfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salatgurke waschen und in feine Scheiben hobeln.

5. Für das Dressing Orangensaft, Kräuteressig, Olivenöl, Senf und Salatkräuter verrühren und beiseitestellen.

6. Rapsöl erhitzen. Geben Sie nur so viel Rapsöl in die Pfanne, dass sie gerade bedeckt ist. Von der Puffermasse portionsweise Häufchen in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig braun und vollständig durchbraten. Die fertigen Puffer im Ofen bei 75°C (Umluft) warm halten. Mit der restlichen Masse ebenso verfahren.

7. Salat und Gurkenscheiben in einer Schüssel mit dem Dressing gut verrühren. Stellen Sie einen Teil für Ihr Kind beiseite, den Rest salzen und pfeffern Sie.

8. Nudelpuffer mit Sauce und Salat servieren. Die Eltern können auf dem Teller nach Geschmack nachwürzen.

⌚ 35 Min ★☆☆ Hobbykoch

TIPP Probierschüsselchen
Z.B. Gebratene Zucchiniwürfel,
Joghurtdressing, mais

durch mehrmaliges
PROBIEREN gewöhnt sich
Ihr Kind an neue Geschmäcker.
Machen Sie Ihrem Kind
verschiedene Angebote. Dazu
eignen sich Probierschüsselchen,
die Sie zusätzlich zur Mahlzeit
anbieten. Siehe TIPS bei den
Rezepten.

GEWUSST:

Zucker kann sich
auf verschiedene Arten in
Lebensmitteln verstecken.
In der Zutatenliste taucht er
als Fruchtzucker, Malzzucker,
Saccharose, Traubenzucker,
Dicksaft, Saftkonzentrat,
Honig, Schokoladenpulver
oder Sirup auf.



Das praktische
Handbuch für
gute Verdauung
jetzt zum
Downloaden!

*Bewertung der Sicherheit und Wirksamkeit des natürlichen Mineralwassers Rogaska Donat Mg auf die Verdauung: randomisierte placebo-kontrollierte klinische Doppelblindstudie - veröffentliche Daten.



KLINISCH
BESTÄTIGT
REGT DIE
VERDAUUNG
AN*

Es beinhaltet **viele wertvolle Ratschläge**, die Ihr **Wohlbefinden positiv beeinflussen**.



Laden Sie das kostenlose Handbuch Rogaska Donat Mg runter.

www.donatmg.eu



Rogaska
Donat Mg



KNUSPER- Pancakes

mit Obst

Für ca. 6 Pancakes

- 2 Eier
- 80 g Vollkornmehl
- 125 ml Milch
- ½ TL Backpulver
- 40 g Knuspermüsli
- Butter zum Herausbacken
- Obst nach Wahl

1. Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Milch und Backpulver aufschlagen. Knuspermüsli unterrühren.

2. In einer zweiten Schüssel Eiweiß steif schlagen und mit einem Schneebesen behutsam unter die Eier-Mehl-Mischung heben.

3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin etwas Butter zergehen lassen. Dann etwas Teig einfließen lassen. Etwa 1 Min. goldbraun backen. Mit einem Pfannenwender umdrehen und auch die zweite Seite goldbraun backen.

4. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Achtung, die Pfanne sollte dabei nicht zu heiß sein.

5. Pancakes mit Obst nach Wahl servieren.

⊙ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch

TIPP Probierschüsselchen:
Z.B. Kiwischeiben
und Heidelbeeren bzw.
Beeren nach Wahl

PROBIERVARIANTEN:

- * Die Pancakes schmecken auch mit etwas Joghurt sehr gut.
- * Sie können auch bereits in den Teig Apfelraspeln geben.
- * Servieren Sie dazu einen Rhabarber-röster: Rhabarber in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Wasser aufkochen, bis das Gemüse weich ist. Mark von 1 Vanilleschote hinzugeben.

In der nächsten Ausgabe:

**TEIL 5: UNVERTRÄGLICH-
KEITEN BEI KINDERN**