Nutritio

Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz · Nr.55/2010

Essen erleben & spielend bewegen – Spass und Genuss für Kinder und ihre Eltern

Nestlé
Good Food, Good Life

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihr Service Nutrition,
Nestlé Suisse S.A.

Bettina Husemann
Redakteurin Nutritio

Kinder stellen noch recht wenige Bedingungen an die täglichen Mahlzeiten, Hauptsache es schmeckt. Da gehen wir Erwachsene ganz anders an dieses Thema heran. Der unbeschwerte und natürliche Umgang mit Lebensmitteln ist in der Regel stark in den Hintergrund gerückt. Die tägliche Lebensmittelauswahl wird von Überlegungen wie „du sollst" bzw. „du sollst nicht" bestimmt. Neben den rationalen Aspekten sind mit dem Essen auch viele Faktoren wie Genuss, Emotionen, unsere Kultur, unsere kulinarischen Erlebnisse und soziale Kriterien verknüpft. Und wenn es um die Ernährung der Kinder geht, steigen die Ansprüche noch stärker an. Denn selbstverständlich sollen die Kinder ausgewogen und optimal ernährt werden. Nur leider möchten die Kinder den Spielregeln der Erwachsenen bezüglich einer gesunden Ernährung oft nicht folgen. Daraus entwickeln sich nicht selten kleine Machtkämpfe am Esstisch, die keine gute Laune verbreiten.

Wir haben uns dem Thema „Ernährung von Kindern" gewidmet und möchten Sie einladen, sich auf den folgenden Seiten davon inspirieren zu lassen, wie Sie mit Spass und Leichtigkeit die Herausforderung meistern, Ihren Kindern den Umgang mit einer genussvollen und gesunden Ernährung schmackhaft zu machen. Wir möchten Sie motivieren, gemeinsam mit Ihren Kindern Lebensmittel (wieder) neu zu entdecken und Freude daran zu haben, diese kreativ zu leckeren Gerichten zu verarbeiten. Da nicht nur Essen, sondern auch die regelmässige Bewegung eine wichtige Rolle für das tägliche Wohlbefinden spielt, hat auch dieses Thema einen Platz in der Broschüre bekommen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen, beim Ausprobieren der Rezepte und natürlich „guten Appetit"!

Inhalt

3 Ernährungserziehung

4 Ausgewogene Ernährung

7 Gemeinsam einkaufen und kochen

10 Märchen und Fakten

11 Was mache ich, wenn… ?

14 Bewegung, Spiel und Spass

Impressum

Nutritio – Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz

Herausgeber: Service Nutrition, Nestlé Suisse S.A., CH-1800 Vevey, Fax 021 924 5113
E-Mail: service.nutrition@ch.nestle.com
Internet: http://www.nestle.ch/de/nutrition
Redaktion: Bettina Husemann, Ernährungswissenschaftlerin
Text: Dr. Bettina Dörr, München
Gestaltung: P&D Nestlé Suisse
Druck: Ringier AG
Auflage: 45 000 Exemplare, deutsch und französisch

Übernahme einzelner Textteile, des ganzen Textes oder von Abbildungen nur nach vorheriger Absprache mit der Nestlé Schweiz und nur mit folgender Quellenangabe: „Nutritio – Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz"

Kreativität, Geduld und Ausdauer sind gefragt!

Seinem Kind ein gesundes Essverhalten zu vermitteln, ist eine grosse Herausforderung: „Ich habe keinen Hunger!" ist häufig die Antwort, wenn Sie ein mühevoll gezaubertes, gesundes Essen auf den Tisch bringen. Da könnte man als Eltern verzweifeln und den Spass am Kochen verlieren. Dennoch, geben Sie nicht auf! Sie erfüllen eine wichtige Schlüsselrolle und haben es in der Hand, das spätere Verhalten entscheidend zu prägen.

Ein gesundes Essverhalten ist eine wichtige Voraussetzung für die langfristige Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Es lohnt sich daher, immer wieder neue Versuche zu starten und ein gutes Vorbild zu sein. Denn Kinder ahmen die Verhaltensweisen nach, die sie bei Eltern, Freunden oder in den Medien beobachten. Bei hohem emotionalem Bezug zu den Vorbildern ist der Einfluss besonders stark. Vernünftige Argumente helfen in der Regel überhaupt nicht, denn Essen und Trinken sind gefühlsgebundene Verhaltensweisen, die sich bei Kindern nur schwer verändern lassen. So werden Ihre guten Ratschläge bzw. gesundes Essen häufig auch nur aus Trotz abgelehnt. Eltern und Erzieher können hier nur mit Geduld und kleinen Tricks immer wieder versuchen, langfristig Veränderungen herbeizuführen und die grobe Richtung vorzugeben.

Eine bedeutende Rolle für die Erziehung eines gesunden Essverhaltens und natürlich auch für das Einüben von Tischmanieren sind gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch. Nur in Ausnahmefällen sollte „so zwischendurch im Stehen und auf die Schnelle" gegessen werden. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Kinder von Eltern, die am Morgen nur schnell einen Kaffee trinken, alleine in Ruhe ein ausgiebiges Frühstück einnehmen. Wenn eine gemeinsame Mahlzeiteneinnahme nicht immer möglich ist, sollte es zumindest feste Rituale geben an denen dies der Fall ist, z. B. an bestimmten Tagen während der Woche oder am Wochenende.

Ständige Ermahnungen und rationale Argumente zu gesundem Essen haben kaum nachhaltige Effekte auf das Essverhalten. Sie führen eher dazu, das Essen zu einem ständigen Machtkampf zwischen Kindern und Eltern werden zu lassen. Leben Sie Essen mit Spass und Genuss vor. Reden Sie mit den Kindern über das Essen, wie es schmeckt, wie es sich anfühlt, wie sie es im Mund und auf der Zunge wahrnehmen. Bemerkungen wie „oh, das prickelt aber auf meiner Zunge, probier das doch einmal aus", regen das Nachahmen eher an statt „das musst Du essen, das ist gesund!".

Schokolade für eine gute Schulnote oder ein Glace als Trösterli sollten nicht die Regel sein. Solche Belohnungsstrategien prägen sich auf Dauer ein und führen nicht selten zu „Kummerspeck". Finden Sie eine andere Möglichkeit, Ihr Kind zu belohnen oder zu trösten. Nehmen Sie es in den Arm – das wirkt besser als jeder Schleckstängel der Welt, oder belohnen Sie es mit Aktivitäten wie einem gemeinsamen Kino- oder Zoobesuch.

(Quelle: CHOCOSUISSE)

Ausgewogene Ernährung und Mahlzeitenverteilung

Gesunde Ernährung – leichter als gedacht!

Über gesunde Ernährung wird viel geredet und geschrieben. Lassen Sie sich nicht von der Einteilung in „gesunde“ und „ungesunde“ Lebensmittel verwirren, denn diese gibt es nicht: Die Menge und Kombination der Nahrungsmittel sind entscheidend. Produkte, welche die Gesundheit des Menschen gefährden, dürfen nach geltendem Lebensmittelrecht ohnehin nicht verkauft werden.

Entscheidend ist, über den Tag verteilt alle Nährstoffe zu liefern, die Ihr Kind braucht. Die Mahlzeiten sollten abwechslungsreich sein und natürlich auch gut schmecken. Mit einer ausgewogenen Lebensmittelauswahl ist dies durchaus möglich und erlaubt auch ab und zu mal einen Ausreisser. Die Auswahl der Lebensmittel sollte nicht so aussehen, dass Sie täglich mit Taschenrechner und Nährwerttabelle exakt auf die Einhaltung der Nährstoffzufuhr achten.

Die Ernährungspyramide gibt eine gute Orientierung für die grobe Richtung. Auf einen Blick ist ersichtlich, welche Menge und Bedeutung den einzelnen Nahrungsmittelgruppen zukommt. Die unteren Nahrungsmittelgruppen sollten am häufigsten, die oberen in geringeren Mengen konsumiert werden. Für Kinder ist es empfehlenswert, die Reihenfolge der 2. und 3. Gruppe umzustellen. Denn gerade während des Wachstums ist es sinnvoll, mehr Getreideprodukte statt der energiearmen, wasserreichen Nahrungsmittel wie Gemüse und Früchte aufzunehmen.

Trinken nicht vergessen!

Zu einer gesunden Ernährung gehören, und das wird häufig vergessen, nicht nur ein ausgewogener Nährstoffgehalt, sondern auch genügend Flüssigkeit. Empfehlenswert sind Wasser und ungesüsster Tee. Ab und zu sind auch Säfte und Soft-Getränke in Ordnung, allerdings sollte man ihren Energiegehalt nicht unterschätzen. Sie sind nicht als Durstlöscher geeignet und enthalten viel Zucker und dadurch viele Kalorien.

Damit Sie eine bessere Vorstellung davon bekommen, wie die Mengenverteilung der Lebensmittel für Kinder aussehen sollte, haben wir Ihnen die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zusammengestellt. Betrachten Sie diese als Richtschnur, nicht als Regel – gerade bei Kindern schwankt die tägliche Lust auf Essen stark.

Ernährungsempfehlungen für Kinder von 4–12 Jahren

Lebensmittelgruppe	Tägl. Portion für 4–6 jährige	Tägl. Portion für 7–9 jährige	Tägl. Portion für 10–12 jährige
Getränke Gemüse Früchte	8 dl täglich [1] 3 Portionen à 70 g täglich 2 Portionen à 100 g täglich	9 dl täglich [1] 3 Portionen à 70 g täglich 2 Portionen à 110 g täglich	1 Liter täglich [1] 3 Portionen à 80 g täglich 2 Portionen à 120 g täglich
Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte & Kartoffeln	3-4 Portionen täglich 1 Portion: · 50 g Brot · 40 g Hülsenfrüchte (roh) · 180 g Kartoffeln · 40 g Flocken/ Teigwaren/ Mais/Reis/ andere Getreidekörner (roh)	3-4 Portionen täglich 1 Portion: · 65 g Brot · 50 g Hülsenfrüchte (roh) · 220 g Kartoffeln · 45 g Flocken/ Teigwaren/ Mais/ Reis/ andere Getreidekörner (roh)	3-4 Portionen täglich 1 Portion: · 100 g Brot · 65 g Hülsenfrüchte (roh) · 270 g Kartoffeln · 60 g Flocken/ Teigwaren/ Mais/Reis/andere Getreidekörner (roh)
Milch & Milchprodukte	3 Portionen täglich 1 Portion: · 1 dl Milch · 100 g Joghurt · 100 g Quark · 15 g Hartkäse · 30 g Weichkäse	2-3 Portionen täglich 1 Portion: · 2 dl Milch · 180 g Joghurt · 200 g Quark · 30 g Hartkäse · 60 g Weichkäse	3 Portionen täglich 1 Portion: · 2 dl Milch · 180 g Joghurt · 200 g Quark · 30 g Hartkäse · 60 g Weichkäse
Fleisch, Wurst	max. 5 Portionen à 50 g pro Woche, davon max. 1 x Wurst pro Woche	max. 5 Portionen à 70 g pro Woche, davon max. 1 x Wurst pro Woche	max. 5 Portionen à 85 g pro Woche, davon max. 1 x Wurst pro Woche
Fisch	50 g pro Woche	75 g pro Woche	90 g pro Woche
Eier	2 Stück pro Woche [2]	2 Stück pro Woche [2]	2-3 Stück pro Woche [2]
Öle, Fette & Nüsse	täglich 4 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl, bei Bedarf täglich 1 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich, täglich 20 g Nüsse [3]	täglich 4 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl, bei Bedarf täglich 1-2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotauf-strich, täglich 20 g Nüsse [3]	täglich 4 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl, bei Bedarf täglich 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich, täglich 20 g Nüsse [3]
Süssigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke	mit Mass, maximal 1 kleine Süssigkeit pro Tag [4]	mit Mass, maximal 1 kleine Süssigkeit pro Tag [4]	mit Mass, maximal 1 kleine Süssigkeit pro Tag [4]

(Quelle: SGE 2008)

1 Der Flüssigkeitsbedarf ist beim Schwitzen, bei hohen Temperaturen, körperlicher Aktivität u.a. erhöht
2 Inklusive in Gerichten und Produkten verarbeitete Eier
3 Ungesalzene Nüsse wie Mandeln, Haselnüsse oder Baumnüsse
4 Eine kleine Süssigkeit entspricht z. B. einer Reihe Schokolade, einem kleinen Stück Kuchen, einer Glacekugel, 20 g Chips oder einem Glas Süssgetränk

Nicht nur die Nahrungsmenge, auch die Verteilung ist wichtig!

Regelmässig zu essen ist gerade für Kinder wichtig, damit für alle Aktivitäten genügend Nährstoffe und Energie zur Verfügung stehen. Das heisst aber nicht, ständig und dauernd zuzugreifen; denn mit dem sogenannten Snacking verliert man leicht den Überblick und nimmt mehr Nahrung auf, als gut und notwendig ist. Empfehlenswert sind fünf Mahlzeiten täglich. Neben den drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) sind auch je eine Zwischenmahlzeit am Vormittag und am Nachmittag sinnvoll. Besonders für Kinder, bei denen das Frühstück klein ausfällt, ist das Znüni eine sinnvolle Ergänzung.

Nach der langen Nachtpause sind die Energiespeicher ziemlich aufgebraucht und es muss „Nachschub“ her. Das Frühstück und das Znüni geben einen Energienachschub und sollten vorrangig aus belegtem Brot/Brötchen bzw. Cerealien kombiniert mit einem Milchprodukt und Früchten oder Knabbergemüse bestehen. Der kleine Snack am Nachmittag kann ähnlich wie das Znüni zusammengestellt sein. In der Regel wird für das Zvieri aber eher eine süsse Mahlzeit bevorzugt. Gut eignen sich eine Kombination aus Frucht und Milchprodukt wie Joghurt, Quark oder ein Milchshake. Auch eine Nussmischung mit Trockenfrüchten gibt neue Energie am Nachmittag. Es dürfen natürlich auch hin und wieder ein Stück Kuchen, Schokolade oder ein Glace sein. Diese süssen Verführungen sollten aber eher die Ausnahme bleiben.

Ernährungsempfehlungen für Kinder

„5 am Tag“ ist eine nationale Kampagne zur Förderung des Konsums von Gemüse und Früchten mit dem Ziel, mehr Gesundheit und Wohlbefinden der Schweizer Bevölkerung zu erreichen. Kinder sind besonders angetan von den vielen Farben und dem unterschiedlichen Aussehen, das Früchte und Gemüse bieten. 3 Portionen Gemüse plus 2 Portionen Früchte am Tag sind empfehlenswert. Diese 5 Portionen erscheinen auf den ersten Blick vielleicht viel. Integrieren Sie sie in jede Mahlzeit, auch beim Znüni und Zvieri, dann ist die empfohlene Menge leicht zu schaffen.

Ein guter Trick ist, Früchte und Gemüse in Sicht zu haben und nicht weit wegzupacken. Stehen sie zum Beispiel auf dem Küchentisch, greifen Kinder lieber zu. Probieren Sie folgendes einmal aus: Ist die Frucht/ das Gemüse in mundgerechte Stücke geschnitten, wird es eher gegessen, als wenn es als ganzes im Früchtekorb liegt. Sie können auch kleine Tricks anwenden, wie das Gemüse im Menü zu verstecken. Geraffelt oder fein geschnitten in einer Sauce, einem Gratin, Kartoffelstock oder im Risotto fällt es kaum auf. Auch können Sie verschiedene Figuren aus Gemüse und Früchten schneiden. Oder lassen Sie die Kinder mitkochen – das wirkt häufig Wunder!

Eins noch zur Frage:
Was ist eine Kinderportion?

Am einfachsten ist es, die Grösse der Portion mit den Händen zu bestimmen. Was in eine Kinderhand passt, ist eine Kinderportion, und da die Hände mit dem Alter wachsen, wächst die Portionsgrösse einfach mit.

Nach einer aktuellen Studie der GfK (Nutrition & Health Survey 2008)

- wird das Mittagessen von der Mehrzahl der Kinder (74%) in der Schweiz zu Hause eingenommen
- sind Teigwaren, Geflügel und Karotten die Lieblingsbestandteile der Mahlzeiten von Kindern

Gemeinsam einkaufen und kochen – Tipps und Rezepte

Heute ist vieles anders als vor 50 Jahren: So haben sich auch die Zeiten verändert, als die Mütter ausschliesslich für Haushalt und Kochen verantwortlich waren. Die Zeit für Einkaufen und Kochen ist knapper geworden, und es wird immer wichtiger, schnell leckere Gerichte zubereiten zu können.

Aber auch in der heutigen Zeit ist es möglich, Kindern einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln. Es macht Spass, gemeinsam mit Kindern einzukaufen und zu kochen. Lassen Sie sich überraschen, auf welche „wilden Ideen“ Kinder dabei kommen. Mit Sicherheit entstehen auch einmal Mahlzeiten, die Sie nie im Leben ausprobiert hätten, die aber dann doch begeistern. Ein Kind, das beim Kochen einbezogen wird, akzeptiert die Mahlzeiten deutlich besser. Deshalb sollten schon kleine Kinder in der Küche mithelfen, z.B. die Zutaten waschen, Salatsauce rühren, Kräuter holen, passende Gewürze aussuchen oder zusammen mit Ihnen Rezepte im Kochbuch auswählen.

Gehen Sie auch einmal gemeinsam über den Wochenmarkt oder auf einen Bauernhof. Denn im Supermarkt ist es viel schwieriger zu vermitteln, wo Lebensmittel herkommen. Kinder sind von Natur aus neugierig. Wenn sie sehen, wie Früchte, Gemüse oder Kräuter wachsen oder wie Lebensmittel gewonnen werden, steigen Interesse und Spass, sich damit zu beschäftigen.

Falls Sie einen Garten haben, können Sie für Ihr Kind eine kleine Parzelle anlegen, in der es seine eigenen Lieblingsgemüse pflanzen darf. Die eigenen Rüebli zu säen, sie wachsen zu sehen und dann zu ernten und zu essen, wird es begeistern. Aber auch ohne Garten gibt es ähnliche Möglichkeiten wie beispielsweise das Züchten von Kresse oder anderen Kräutern auf dem Fensterbrett oder dem Balkon.

Kinder lieben bunte Farben, lustige Formen, phantasievoll präsentierte Mahlzeiten. Wir möchten Ihnen mit den Rezepten auf den folgenden Seiten ein paar Ideen geben, die die Fantasie anregen. Und damit Ihre Kinder nicht nur am Essen, sondern auch am Kochen Spass bekommen: die Anleitung für eine selbstgemachte Pizza.

Während des Einkaufens und Kochens mit Ihren Kindern können Sie prima - so ganz nebenbei - Wissen über gesunde Lebensmittel vermitteln, z. B. können Sie den Unterschied zwischen Vollkornbrot und Broten aus ausgemahlenem Mehl erklären, oder dass Salat, der lange Zeit im Warmen liegt oder zu lange gewässert wird, schnell viele Vitamine verliert.

Frühstücksmüesli mit Banane

Für 1 Schulkind

1 kleine Banane
3 Esslöffel Knuspermüesli
1 Becher Joghurt nature (180 g)

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Joghurt in ein Schälchen geben und die Bananenscheiben daruntermischen. Den Bananenjoghurt mit dem Müesli bestreuen.

Tipp:
Je nach Saison können auch andere Früchte verwendet werden, z.B. Himbeeren, ein geraffelter Apfel oder Birnen.

Gemüse-Brot-Spiessli

Für 1 Schulkind

1 Scheibe Vollkorn- oder Ruchbrot
1 kleines Rüebli
4 Radieschen
4 Gurkenscheiben
30 g Käse (z.B. milder Tilsiter oder Gruyère)
2 Holzspiesschen

Das Brot in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Gemüse waschen und putzen. Radieschen in zwei Hälften, Rüebli in Scheiben und Käse in Würfel schneiden. Gemüse, Brot- und Käsewürfel abwechselnd auf die Spiesschen stecken.

Tipp:
Je nach Geschmack können statt der Radieschen auch Cherrytomaten oder Peperoni verwendet werden.

Ravioli an Gemüsesauce

Für 4 Kinder von 4-10 Jahren

1 Esslöffel Olivenöl
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Bund Petersilie, gehackt
1 rote Peperoni, entkernt, in Streifen geschnitten
3 Rüebli, geschält, in feine Streifen geschnitten
2 Zucchetti, in feine Streifen geschnitten
1 mittlere Dose gehackte Tomaten (280 g)
Kräutersalz, Pfeffer
500 g Ravioli mit Fleischfüllung

Die Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten, Petersilie und Gemüse zufügen und kurz dünsten. Tomaten beigeben, kurz mitdünsten und würzen.

Die Teigwaren nach Packungsvorschrift „al dente" kochen, in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. In Tellern anrichten und die Sauce darauf verteilen.

Tipp:
Es können auch andere Teigwaren verwendet werden (z.B. Tortellini mit Ricotta und Spinat oder Spaghetti). Je nach Geschmack können auch Schinkenstreifen hinzugefügt werden.

Beerenjoghurt

4 Portionen

240 g Beeren (z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)
4 Becher Joghurt Vanille (à 125 g)
Holzspiessli

Früchte waschen. Erdbeeren vierteln. Einige Beeren zur Dekoration zur Seite legen.

Den Vanillejoghurt und die Beeren abwechselnd in kleine Gläser schichten. Zur Dekoration des Desserts einige Beeren auf die Holzspiessli stecken.

Tipp:
Statt frischer Beeren können auch Tiefkühlfrüchte verwendet werden (z.B. Himbeeren und Heidelbeeren ungezuckert).

Lustige Pizzagesichter

Zutaten für 12 Stücke

1 Pizzateig, ausgewallt
Zucchetti, in Scheiben oder Streifen
Rüebli, in Scheiben, Streifen oder Würfeln
Peperoni (rot, gelb), in Streifen oder Würfeln
Champignons, ganz oder in Scheiben
Broccoliröschen
Cherrytomaten
1 grosse Dose geschälte, gehackte Tomaten (800 g)
½ Mozzarellakugel (150 g), in Würfeln oder Scheiben
200 g Greyerzer, geraffelt oder ausgestochen
Olivenöl

Tipp:
Das Gemüse im Salzwasser knackig garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Mozzarella und Greyerzer bereitstellen. Wer den Pizzaboden sehr dünn mag, wallt den Teig noch etwas mehr aus. Die gehackten Tomaten in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, den Saft für eine Sauce verwenden. Auf dem Pizzaboden verteilen, mit einem Löffel etwas flachdrücken.

Jetzt können die Kinder ihre Pizza mit den bereitgestellten Zutaten selbst belegen, so dass lustige Gesichter entstehen.

Etwas Olivenöl über die fertig belegte Pizza träufeln und ab in den auf 240°C vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten. Bei Tisch mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen.

Märchen und Fakten!

Viele „Ernährungsweisheiten“ halten sich hartnäckig, obwohl sie nie bewiesen wurden. Wir wollen Ihnen ein paar davon vorstellen.

Was denken Sie: Ist es richtig, dass...?

Abends warm essen dick macht?

Falsch! Es hängt nicht davon ab, ob abends warme oder kalte Mahlzeiten verzehrt werden. Entscheidend ist, wie viele Kalorien die Mahlzeit hat. Ein belegtes Brot kann – je nach Belag und Brotscheibendicke - viel mehr Kalorien haben als eine Gemüsesuppe.

Zucker ein Vitaminräuber ist?

Falsch! Beim Abbau von Zucker benötigt der Körper Vitamine, die im Zucker nicht vorhanden sind. Der Körper muss quasi einen Vorrat davon haben. Die Vitamine werden für den Zuckerabbau allerdings nicht „geraubt“, sondern stehen dem Stoffwechsel danach wieder zur Verfügung. Natürlich ist es praktischer, wenn Lebensmittel gleichzeitig Vitamine für ihren Abbau mitbringen. Aber ein gesundes Kind, das sich ausgewogen ernährt, hat normalerweise einen ausreichend hohen Vitaminbestand, um den Zucker abzubauen.

Bio-Lebensmittel vitaminreicher sind als konventionell angebaute Lebensmittel?

Falsch! Bei biologisch angebauten Lebensmitteln wird auf Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger verzichtet, die im konventionellen Anbau verwendet werden. Auf den Vitamingehalt wirkt sich die Anbaumethode nicht aus. Entscheidender für den Vitamingehalt ist die Lagerung des Gemüses: Bei langer Lagerung im Warmen gehen die Vitamine schnell verloren. Daher kann Tiefkühlgemüse eine gute Alternative darstellen, denn das Schockfrosten direkt nach der Ernte schützt das Gemüse vor einem Vitaminverlust.

Spinat besonders viel Eisen enthält?

Zum Teil richtig! Eine Portion Spinat von 75 g hat einen Eisengehalt von ca. 2,5 mg. Empfohlen werden für ein 10-jähriges Kind 10 mg Eisen pro Tag. Spinat ist somit ein Lebensmittel, das einen hohen Anteil des täglichen Eisenbedarfs decken kann. Allerdings wurde Spinat lange Zeit als noch bessere Eisenquelle bezeichnet, da man von einem 10fach höheren Wert ausging. Dieser Wert war aber leider verkehrt: Bei dem Abschreiben von Laborergebnissen war das Komma um eine Stelle „verrutscht“.

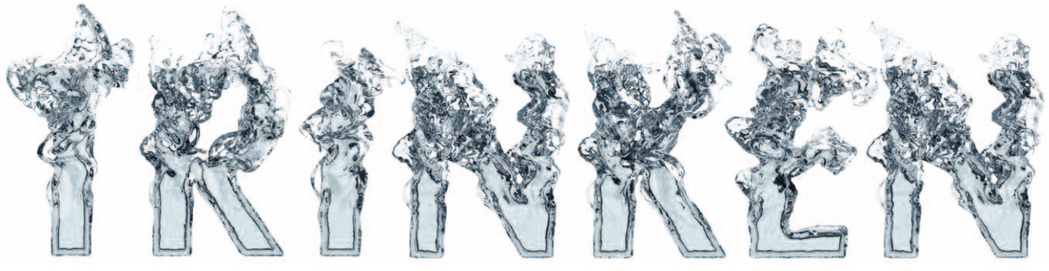
Gemüse roh am besten ist?

Richtig (mit Ausnahmen)! In der Regel haben Früchte und Gemüse im unverarbeiteten Zustand die meisten Mikronährstoffe, denn beim Kochen und Zubereiten kommt es häufig zu Vitamin- und Mineralstoffverlusten. Aber es gibt auch Ausnahmen: So sollten Bohnen nur gekocht verzehrt werden, da sie in rohem Zustand einen gesundheitsschädlichen Stoff, das Phasin, enthalten.

Tomaten, die erhitzt werden und zu Tomatensauce oder Ketchup verarbeitet werden, enthalten Lycopin, welches zu den Carotinoiden gehört. Von Lycopin ist bekannt, dass es antioxidative Eigenschaften besitzt und sich somit auf die Gesundheit positiv auswirken kann.

Während der Mahlzeiten nichts getrunken werden darf?

Falsch! Trinken soll die Verdauung behindern, indem es die Verdauungsenzyme zu stark verdünnt bzw. Trinken während der Mahlzeiten soll den Appetit verringern – dies sind jedoch Gerüchte ohne Fakten. Allerdings sollte Trinken während der Mahlzeit sorgfältiges Kauen nicht ersetzen.



Was mache ich, wenn...

...mein Kind jedes Gemüse ablehnt?

Viele Kinder mögen Gemüse nicht, wenn es als Ganzes angeboten wird, wie beispielsweise gedünsteter Blumenkohl. Ist das Gemüse aber in einem Auflauf, Gratin oder einer Gemüsewähe in kleine Stückchen geschnitten oder püriert in einer Suppe oder Sauce, steigt die Akzeptanz. So kann beispielsweise die frisch zubereitete Tomatensauce zu Nudeln viele Gemüsesorten in pürierter Form enthalten, ohne dass sie sichtbar sind. Manchmal lehnen Kinder auch nur gekochtes Gemüse ab und bevorzugen rohes Gemüse in leckere Dipps getaucht. Lassen Sie Ihre Kinder das Gemüse selber schneiden oder basteln Sie lustige Figuren daraus. Auf jeden Fall sollten Sie nicht aufgeben und Ihrem Kind immer wieder Gemüse in unterschiedlichen Variationen anbieten. Nur wenn Ihr Kind immer wieder die Chance hat, etwas auszuprobieren, kann sich sein Geschmack entwickeln.

...mein Kind keinen Salat mag?

Richten Sie den Salat einmal mit anderen Saucen an, zum Beispiel auf Joghurt- oder Quarkbasis, oder lassen Sie die Kinder ihre eigene Sauce zubereiten. Häufig ist Kindern das bei Erwachsenen so beliebte Balsamico-Dressing zu sauer. Kaufen Sie nicht immer denselben Salat, versuchen Sie Nüsslisalat oder Chiccorino rosso. Verfeinern Sie den Salat mit Croutons, Nüssen, Tomaten, Rüebli, Eiern oder Mais!

...mein Kind nur Süsses mag?

Kindern ist eine Vorliebe für Süsses angeboren, verbunden mit einer Ablehnung von bitteren, starken Geschmacksnoten. Mit zunehmendem Alter verändert sich dies. Eine Alternative zu Süssigkeiten sind süsse Früchte, die sowohl als Ganzes, aber auch in vielfältiger Zubereitung angeboten werden können. Zaubern Sie doch einmal einen Milchshake aus Bananen und Beerenfrüchten oder tauchen Sie unterschiedliche Früchte in Schokolade. Wichtig ist, Süssigkeiten nicht komplett zu verbieten, denn dann wird der Heisshunger darauf nur noch grösser. Schnüren Sie am Anfang des Monats ein „Süssigkeiten - Paket“, das im Laufe des Monats aufgebraucht werden darf.

...mein Kind alles ablehnt, was ich auf den Tisch stelle?

Beziehen Sie Ihr Kind beim Einkaufen und Kochen ein. Führen Sie bestimmte Tage ein, an denen Ihr Kind entscheiden darf, was auf den Tisch kommt und wie es zubereitet wird. Lassen Sie Ihr Kind beim Waschen, Bürsten, Schneiden und Zubereiten der Lebensmittel helfen. Wenn Kinder Lebensmittel roh probieren dürfen, sie mit Händen, Auge und Nase erkunden dürfen und erfahren, wie sich Lebensmittel durch Hitze oder die Zugabe von Gewürzen verändern, bekommen sie einen ganz anderen Bezug zu den Lebensmitteln. Sie werden sich wundern, was Kinder plötzlich essen, wenn sie es selbst zubereitet haben.

...mein Kind nur Fastfood essen möchte?

Ab und zu mal ein Hamburger oder eine Pizza sind vollkommen in Ordnung, nur ständig sollte es nicht sein. Handeln Sie akzeptable Tage pro Monat aus, an denen es Fastfood gibt, und Tage, an denen andere Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. An einem Fastfood-Tag sollte die Regel gelten, dass alle weiteren fettreichen Produkte oder Süssigkeiten tabu sind. Versuchen Sie, den Hamburger oder die Pizza selbst zu kochen, evtl. zusammen mit den Kindern!

...mein Kind sehr einseitig isst?

Meistens gehen diese „extremen Phasen“ nach kurzer Zeit wieder vorbei und in so kurzer Zeit entwickeln sich keine Mangelversorgung an Vitaminen oder anderen Nährstoffen oder sogar bleibende Schäden. Bei einem reichhaltigen und ausgewogenen Angebot an Lebensmitteln können Sie sicher sein: „Unter dem Strich“ und über die Woche verteilt werden alle wichtigen Nährstoffe geliefert, denn auf Dauer wird kaum ein Kind nur Spaghetti essen wollen. Sollte die Phase wider Erwarten lange andauern, sollte aber eingegriffen und entsprechende Massnahmen eingeleitet werden.

Was mache ich, wenn…

…mein Kind nicht frühstücken möchte?

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind rechtzeitig ins Bett geht und lassen Sie ihm am Morgen genügend Zeit zum Frühstücken. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind an den Frühstückstisch, auch wenn Sie selbst nur eine Tasse Tee oder Kaffee trinken. Falls Ihr Kind nicht frühstücken möchte, bieten Sie ein Glas Milch, heisse Schokolade oder Früchte bzw. einen (ungezuckerten) Saft an und geben Sie Ihrem Kind für das Znüni eine umfangreichere Mahlzeit mit. Frühstücken ist auch wichtig für Erwachsene. Beginnen Sie den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück, so sind Sie das beste Vorbild für Ihre Kinder!

…mein Kind kein Vollkornbrot mit ganzen Körner mag?

Vollkornbrot muss nicht aus ganzen Körnern bestehen, es gibt auch Vollkornbrot in feingemahlener Form, das dem Mischbrot ganz ähnlich sieht. Weichen Sie auf diese aus!

…mein Kind kein Fleisch mag?

Fleisch ist für Kinder vor allem wichtig als Eiweiss- und Eisenquelle. Alternative Eiweissquellen sind Eier, Milchprodukte und Fisch. Auch Getreide, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte (Tofu) sind gute pflanzliche Eiweissquellen. Zur Deckung des täglichen Eisenbedarfes sind die Alternativen zu Fleisch spärlicher. Getreide und Gemüse, aber auch angereicherte Cerealien können dazu beitragen, dass die Eisenzufuhr ausreichend ist. Da Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter vom Körper aufgenommen wird, ist es sinnvoll, diese Lebensmittel mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln wie Früchten/Gemüse/Säften zu kombinieren.

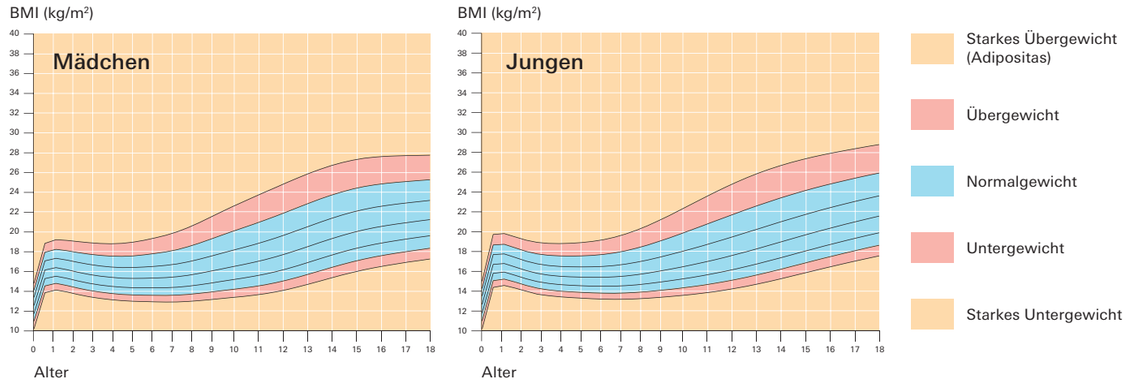
…ich wissen möchte, ob das Gewicht meines Kindes in Ordnung ist?

Um das Gewicht Ihres Kindes beurteilen zu können, werden Körpergrösse und –gewicht benötigt. Daraus kann dann der BMI (Body Mass Index/ Körpermassenindex) berechnet werden. Er muss bei Kindern aber je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich bewertet werden. Grundsätzlich gilt:

Wiegt ein 10-jähriges Mädchen 35 kg und ist 1,40 m gross, berechnet sich sein BMI folgendermassen: 35 (kg) / 1,40 (m) x 1,40 (m) = 17,8

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{(\text{Körpergrösse in m})^2}$$

Der blaue Bereich in der nachfolgenden Abbildung zeigt, welcher Wert dem Normalgewicht entspricht. Für ein 10-jähriges Mädchen mit einem BMI von 17,8 würde dies ein normales Gewicht bedeuten.



(Quelle: BZgA 2004)

Wenn Ihr Kind ausserhalb des Richtwerts für Normalgewicht liegt, sollten Sie Ihren Kinderarzt kontaktieren, um festzustellen, ob wirklich Über- oder Untergewicht vorliegt. Er wird Ihnen auch helfen, mögliche Ursachen zu erkennen und eine für Ihr Kind geeignete Therapie zu finden.

Was mache ich, wenn…

…mein Kind zu dünn ist?

Bieten Sie Ihrem Kind mehrere kleine statt weniger grosser Mahlzeiten an. Eine weitere Möglichkeit wäre, eher fettreiche Milchprodukte auszuwählen und die Mahlzeiten mit Nüssen und wertvollen Pflanzenölen (z. B. Raps- oder Olivenöl) energiereicher zu gestalten.

…mein Kind zu dick ist?

Wählen Sie nahrungsfaserreiche Lebensmittel (Vollkornbrot, -nudeln und –reis) und erhöhen Sie bei den Hauptmahlzeiten die Gemüseportion. So wird Ihr Kind schneller satt. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, die kohlenhydratreichen Beilagen sowie fettreiche Saucen zu verringern und fettes Fleisch bzw. Fisch durch die mageren Varianten auszutauschen. Ganz wichtig ist, für möglichst viel Bewegung zu sorgen, damit der Energieverbrauch angekurbelt wird. Ändern Sie die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten gemeinsam in der ganzen Familie, damit sich Ihr Kind nicht isoliert fühlt. Beachten Sie auch, dass Kinder unterschiedliche Wachstumsphasen durchlaufen: Während des Längenwachstums können sie schon einmal sehr dünn und während des Breitenwachstums manchmal recht pummelig aussehen.

…ich erwerbstätig bin und mittags nicht für mein Kind kochen kann?

Falls es keine Möglichkeit für Ihr Kind gibt, ein Mittagessen im Kindergarten oder der Schule einzunehmen, können Sie Ihrem Kind auch leckere Mahlzeiten für die Mittagspause mitgeben. Blättern Sie doch mal in den Mittelteil dieser Broschüre, da gibt es einige Anregungen, was als Abwechslung zu Käse- oder Wurstbroten gut geeignet ist. Wichtig ist, dass Sie die Speisen stabil und auslaufsicher verpacken und Sie Ihr Kind in die Auswahl der Lebensmittel mit einbeziehen. Eine Mittagsmahlzeit muss nicht unbedingt warm sein. Auch kalte Mahlzeiten liefern ausreichend Energie und Nährstoffe. Und Sie können ja entsprechend am Abend ausgleichen und die Abendmahlzeit als warme Mahlzeit gestalten, falls Ihr Kind gerne eine warme Mahlzeit am Tag hätte. Es sollte nur nicht zu spät gegessen werden, damit Ihr Kind gut schlafen kann.

…mein Kind mit Hautausschlägen oder anderen Unverträglichkeiten reagiert?

Zunächst sollten Sie beobachten, welche Lebensmittelbestandteile wirklich für die Unverträglichkeit verantwortlich sind. Zur sicheren Diagnose kann auch ein spezieller Test beim Arzt hilfreich sein. Dann hilft nur, diese Lebensmittel konsequent zu meiden. Häufig verlieren sich Unverträglichkeiten wieder mit der Zeit. Daher ist es sinnvoll, immer wieder zu beobachten und evt. im Jahresrhythmus die Verträglichkeit erneut zu testen. Manchmal kann es auch helfen, die unverträglichen Lebensmittel zu erhitzen. So werden gekochte Äpfel häufig vertragen, wohingegen sie in der rohen Form Probleme bereiten.

…mein Kind eine Lebensmittelneophobie* hat?

Es gibt kein Patentrezept, wie man Kinder daran gewöhnen kann, Neues zu probieren. Zwingen Sie Ihr Kind nicht ein Lebensmittel zu essen. Sie können zum Beispiel eine Vereinbarung treffen, dass zumindest ein Löffel/kleines Stück einer unbekannten Speise probiert wird. Danach darf das Kind entscheiden, ob es das neue Gericht mag oder nicht. In den meisten Fällen spielt die Zeit für Sie und eine ursprüngliche Ablehnung schlägt nach mehrmaligem Probieren in eine Vorliebe um.

***Was versteht man unter Lebensmittelneophobie?**

Neophobie oder die Abneigung, Neues oder Unbekanntes zu essen, ist in der kindlichen Entwicklung normal, kann aber auch bei Erwachsenen vorkommen. Viele Kinder, üblicherweise ab dem 2. Lebensjahr, lehnen neue, ihnen unbekannte Speisen zunächst grundsätzlich ab. Die Vorsicht bei Unbekanntem ist aber auch ein Schutzmechanismus. Schliesslich könnten neue Genüsse gefährlich sein. Doch zum Verzweifeln gibt es keinen Grund, denn Neophobie kann sich verbessern oder ganz verschwinden. In jedem Fall ist es hilfreich, sich immer wieder vorsichtig heranzutasten und das Neue langsam auf der Zunge geschmacklich zu testen und zu bewerten.

Energieaufnahme und Energieverbrauch - die Balance muss stimmen!

Kinder haben einen viel höheren Bewegungsdrang als Erwachsene. Aber leider werden auch Kinder mittlerweile immer mehr zu „Bewegungsmuffeln“: Sie sitzen zu viel vor dem Fernseher und PC oder sind mit ihrem Videospiel beschäftigt. Vor allem das lange Sitzen führt dazu, dass immer mehr Kinder zu viele Kilos mit sich herumtragen. Eine Studie, die die Häufigkeit von Übergewicht bei 2.600 schweizerischen Kindern untersuchte, ergab eine Zahl von fast 20% (Zimmermann 2004). Da sich das „Hüftgold“ nicht von heute auf morgen entwickelt, sollten erste Anzeichen nicht schön geredet, sondern ernst genommen werden. Achten Sie darauf, dass das Gewicht Ihres Kindes im normalen Bereich bleibt, Ihr Kind richtig isst und mehr „flitzt statt sitzt“. Mindestens eine Stunde am Tag sollten sich Kinder (am besten mit den Eltern) bewegen, bevorzugt draussen an der frischen Luft. Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Bildung und Erhaltung der Muskulatur. Und diese ist als stoffwechselaktives Gewebe entscheidend für den Energieverbrauch und somit für die Vorbeugung von Übergewicht.

Wie viel Energie benötigt eigentlich Ihr Kind?

Diese Frage möchten wir nicht mit einer Zahl zur täglich empfohlenen Kalorienmenge beantworten. Denn diese Werte dienen nur der groben Orientierung und können stark nach oben und unten abweichen: Ein Kind, das sich viel bewegt, verbraucht mehr Energie als ein Kind, das vorwiegend sitzt. Am besten ist es, das Körpergewicht zu beobachten. Steigt es mehr als gewollt an (siehe die Kurven zum wünschenswerten Bereich auf S.12), so ist die Energiezufuhr zu hoch. Fällt das Körpergewicht zu stark ab, sollte die tägliche Energiezufuhr gesteigert werden.

Nicht nur Bewegungsmangel, sondern auch die Mahlzeitenverteilung spielt eine Rolle bei der Entwicklung von Übergewicht. Gemäss einer Schweizer Studie haben Kinder, die regelmässig frühstücken, einen niedrigeren BMI als Kinder, die dies nicht taten. Auch die Zusammensetzung des Znüni/Zvieri ist wichtig: Je höher der Fettgehalt dieser Zwischenmahlzeiten, desto höher war der BMI (Suter & Benz 2003).

In Bewegung bleiben – Tipps für den ganzen Tag!

- Seien Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aktiv, denn Kinder ahmen Dinge nach, die sie sehen. Und zusammen mit der Familie oder Freunden macht spielen und toben viel mehr Spass.
- Gestalten Sie ein Wettrennen, wenn Sie eine Treppe sehen: Wer ist zuerst oben angelangt?
- Seien Sie nur in seltenen Fällen der Chauffeur Ihrer Kinder. Motivieren Sie Ihre Kinder, das Velo zu nutzen oder zu Fuss zu gehen statt mit dem Auto zu fahren.
- Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, welche Bewegung Spass macht. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, gemeinsam in der Gruppe mit anderen aktiv zu sein. Ein regelmässiger Termin und die Gruppendynamik spornen (nicht nur Kinder) an, dabei zu bleiben und den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.
- Belohnen Sie nicht mit Süssigkeiten, sondern mit „bewegenden Dingen“, wie einer gemeinsamen Velotour, einem Besuch im Schwimmbad oder auf dem Spielplatz.

Bewegung, Spiel & Spass

Spiele mit mehreren, am Kindergeburtstag oder auch bei anderen Gelegenheiten

Sind mehrere Kinder zusammen, bieten sich ganz andere Möglichkeiten, aktiv zu sein. Am besten ist es natürlich, wenn das Wetter mitspielt und die Kinder draussen sein können. Aber auch bei schlechtem Wetter kann man drinnen für ausreichend „Action“ sorgen. Natürlich sollte ein wenig Platz sein, wenn (Luft-)Matratzen oder Kissen zum Toben zur Verfügung gestellt werden. Wenn in den eigenen Räumlichkeiten keine Chance zum Feiern mit mehreren besteht, bieten auch Schwimmbäder, Schutzhütten am Waldrand, Zoos oder Museen häufig Möglichkeiten, dort ein Fest auszurichten. Für die Siegerehrung sollten nicht nur Süssigkeiten bereitgehalten werden. Auch Malbücher, Stifte, Sticker oder kleine Spiele sind gute und kalorienfreie Alternativen.

Die Katze fängt die Maus!

In die Mitte eines Kreises werden als Symbol für Mäuse Wäscheklammern verschiedener Farben gelegt. Die Kinder sind Katzen – Sie können auch noch eine entsprechende Verkleidung zur Verfügung stellen – und laufen zur Musik umher. Beim Stoppen der Musik rufen Sie eine Farbe aus. Das Kind, das die meisten Mäuse in der entsprechenden Farbe gefangen hat, hat gewonnen und bekommt einen Punkt. Die Punkte können auf einer Tafel aufgeschrieben oder in Form eines Klebepunktes auf den Rücken der Kinder geklebt werden. Sieger ist das Kind, das am Ende des Spiels die meisten Punkte gesammelt hat.

Hosen-Staffel-Lauf!

Bilden Sie zwei gleich grosse Mannschaften mit einer geraden Anzahl an Kindern. Jede Mannschaft bekommt eine (Erwachsenen-)Hose zur Verfügung gestellt. Witzig ist beispielsweise eine Pyjama-Hose. Beim Anpfiff steigen jeweils 2 Kinder einer Mannschaft mit einem Bein - ein Kind mit dem linken, das andere mit dem rechten - in die Hose. Sie laufen zu einer 5 m entfernten Linie und wieder zurück zur Mannschaft. Dann erfolgt der Wechsel. Die nächsten beiden Kinder steigen mit je einem Bein in die Hose und laufen los. Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Süssigkeiten und Snacks werden gerne nebenbei geknabbert. Dabei wird oft vergessen, dass sie schnell so viel Energie liefern wie ein komplettes Mittagessen. Wenn ein 6-jähriger Junge ein Glas Limonade (200 ml) und ein Schälchen Kartoffelchips (50 g) nascht, hat er mit ca. 400 kcal schon ein Viertel seines Tagesbedarfes an Energie erreicht! Wollte er diese Energie durch Fahrradfahren „abtrainieren“, wären ungefähr zwei Stunden Fahrradfahren notwendig (aid 2002).

Weitere Spiele und Lernmedien

finden Sie bei der Gesellschaft NUTRIKID® (www.nutrikid.ch). NUTRIKID® bietet Spass und Wissenswertes zu den Themen Ernährung und Bewegung für Kinder verschiedener Altersgruppen, deren Eltern und Lehrkräfte an. Die Unterlagen sind wissenschaftlich abgesichert und neutral. Die Träger von NUTRIKID® sind die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, das Ernährungsmuseum Alimentarium, die Föderation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Industrien und Nestlé Suisse SA. NUTRIKID® ist international - fast eine halbe Million Kinder in der Schweiz, in Ungarn, Südafrika, Italien und Deutschland haben bereits mit Nutrikid-Unterlagen gearbeitet.

Bestelladresse für Nutrikid-Unterlagen:

NUTRIKID®

Postfach 361,
Alpenstrasse 58, CH-3052 Zollikofen

Telefon-Hotline (Bürozeiten):
+41 31 919 13 06
Fax: +41 31 919 13 14

Internet-Site mit
Online-Bestellmöglichkeit:
www.nutrikid.ch

Literatur

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. Rund um fit – mit Sport und Ernährung. Bonn, 2002

Benton D. Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. International Journal of Obesity 2004; 28: 858-869

Bundesamt für Gesundheit (BAG). Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern, 2005

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Essstörungen….was ist das? Köln, 2004

CHOCOSUISSE, Verband Schweizerischer Schokoladefabrikanten, Bern

Elmadfa I & Leitzmann C. Ernährung des Menschen. Ulmer UTB-Verlag, 4. Auflage 2004

GfK & Nestlé Schweiz. Nutrition & Health Survey 2008, November 2008

Kromeyer-Hauschild K, Wabitsch M & Kunze D. Perzentile für den Body Mass Index für

Kinder im Alter von 0 bis 18 Jahren. Monatszeitschrift Kinderheilkunde 2001; 149: 807-818

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). Ernährung von Schulkindern. Bern, 1. Auflage 2008

Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). Ernährung im Vorschulalter. Bern,1. Auflage 2002

Suter PM & Benz R. Übergewicht bei Kindern: Prävalenz, epidemiologische Aspekte und Entwicklungsten-denzen in der Schweiz. Nationale Fachtagung der SVE. Bern, 2003: 13-27

Wardle J et al. Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. European Journal of Clinical Nutrition 2003; 57: 341–348

Zimmermann MB et al. Detection of overweight and obesity in a national sample of 6-12-y-old Swiss children: accuracy and validity of reference values for body mass index from the US Centers for Disease Control and Prevention and the International Obesity Task Force. American Journal of Clinical Nutrition 2004; 79: 838-43