Fertiggerichte – kleine Hilfen sind erlaubt

Das Weckerl vom Bäcker, Trockengerichte oder Tiefkühlprodukte machen uns das Leben leichter. All diese Lebensmittel werden unter dem Begriff „Convenience-Produkte" zusammengefasst, was so viel wie „Annehmlichkeit", „Bequemlichkeit" bedeutet. Sie müssen auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie diese Produkte verwenden. Richtig eingesetzt sind selbst Fertiggerichte Teil einer ausgewogenen Ernährung.

Trockenprodukte wie Spaghetti und andere Teigwaren, Saucen und Fix-Produkte helfen Ihnen, rasch eine ausgewogene, gut schmeckende Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Sie werden, wie der Name schon sagt, durch schonende Trocknung haltbar gemacht. Dabei werden keinerlei chemische Konservierungsstoffe verwendet. Die Trocknung ist eine der natürlichsten und schonendsten Möglichkeiten, Lebensmittel haltbar zu machen. Bereiten Sie diese Produkte möglichst mit frischem Gemüse zu.

Keine Zeit zum Einkaufen? Tiefgekühltes Gemüse und Obst sind eine gute Alternative. Diese haben im Vergleich zu Frischwaren häufig sogar höhere Vitamin- und Mineralstoffgehalte, da das Obst und Gemüse direkt nach der Ernte rasch verarbeitet und tiefgefroren wird. Bei frischem Obst oder Gemüse können durch lange Lagerungszeiten oder schlechte Küchentechnik rasch erhebliche Vitamin-Verluste entstehen.

Wenn es einmal ganz schnell gehen muss, dürfen auch komplette Fertiggerichte zum Einsatz kommen. Eine Tiefkühl-Pizza Margherita z. B. kann man noch zusätzlich mit Putenschinken und Gemüse belegen. Fertigsuppen können mit Vollkornteigwaren ergänzt werden. Oder reichen Sie einfach einen bunten Salatteller oder ein Glas Fruchtsaft zum Fertiggericht.

Achten sie auf die Qualität!

Ein Blick, der sich lohnt: Schauen Sie immer auf die Nährwerttabelle und die Zutatenliste. So sehen Sie gleich wie viel Energie, Fett u. a. in den Produkten steckt. Auch Geschmacksverstärker sind in der Regel überflüssig. MAGGI z. B. verzichtet in den meisten Fällen ganz bewusst auf den Zusatz von Geschmacksverstärkern. Das führt zu dem erfreulichen Ergebnis, dass der natürliche Eigengeschmack der Zutaten noch mehr in den Vordergrund rückt. Mit den 100 % NATUR Suppen geht Maggi noch einen Schritt weiter. Ihnen werden keinerlei Geschmacksverstärker, Aroma- oder Farbstoffe zugesetzt.

Süßigkeiten und Knabbereien – maßvoll, aber mit Genuss

Ihr Kind liebt Süßigkeiten? Die meisten Kinder tun das. Die Vorliebe für Süßes wurde uns schon in die Wiege gelegt. Denn selbst Muttermilch schmeckt leicht süß. Gegen maßvolles Naschen ist auch nichts einzuwenden. Generelle Verbote machen das Naschen nur noch verlockender. Gönnen Sie Ihrem Nachwuchs deshalb ab und zu süße und salzige Leckereien.

Süße Brotaufstriche wie Honig, Marmelade und Nuss-Nougat-Creme aber auch Salziges wie Chips und Salzstangen zählen zu den Naschereien. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt, nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von Süßigkeiten, Zucker und Knabberartikeln aufzunehmen. Für 4- bis 12-jährige Kinder sind das 140 bis 230 kcal täglich. Lassen Sie Ihren Sprössling nicht immer wieder zwischendurch naschen, sondern bieten Sie ihm Süßes als Nachtisch oder kleine Zwischenmahlzeit an. Und ganz wichtig: Setzen Sie Süßes nicht als Belohnung ein.

In Kombination mit Süßem wird auch Gesundes attraktiv. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Kugel Eis auf Obstsalat. Auch der Kakao in der Milch lässt Kinderherzen höher schlagen. Am besten vereinbaren Sie einfache Regeln, damit nicht zuviel genascht wird. Sie können beispielsweise eine Naschbox einrichten. Wenn Ihr Kind möchte, darf es sich daraus täglich eine Kleinigkeit nehmen. Sie können so eine Wochenration festlegen und ihr Kind entscheiden lassen, wie es sich diese aufteilt. Auf diese Weise lernt Ihr Kind, sich die Mengen einzuteilen.

Nicht vergessen: Eine halbe Stunde nach dem Naschen Zähne putzen.

Kaloriengehalt verschiedener Süßigkeiten und Knabbereien

Süßigkeiten/Knabbereien	Kaloriengehalt (kcal)
Fruchtbonbons (5 Stück = 25 g)	90
Bounty (1/2 Riegel = 1 Stück)	143
Duplo (1 Riegel = 18 g)	100
KitKat mini (1 Stück)	85
Knoppers (1 Stück)	130
Lion mini (1 Stück)	83
Milch-Schnitte (1 Stück)	115
Kinder-Schokolade (1 Riegel = 13 g)	70
Kartoffelchips (10 Stück, 15 g)	100
Salzstangen (10 Stück, 15 g)	50
Erdnussflips (25 g)	125

Quellen: Nestlé Nährwertangaben; Kalorien mundgerecht, Umschau Braus (2006)