Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

AGES
Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht

Rezepte speziell für Kinder von 4 – 10 Jahren

Impressum

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II
1030 Wien, Radetzkystr. 2
AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
Kompetenzzentrum für Ernährung & Prävention
1090 Wien, Zimmermanngasse 3

Für den Inhalt verantwortlich:
SC Hon. Prof. Dr. Robert Schlögel, BMG, Leiter der Sektion II
Univ. Doz. Dr. Ingrid Kiefer, AGES

Redaktionsteam:
Mag. Birgit Dieminger, AGES
Barbara Goeker, AGES
Helga Kolle, BMG
Mag. Bettina Meidlinger, AGES
Daniela Mauritz, BMG
Dr. Alexandra Wolf, AGES

Konzeption und Layout: josefundmaria – die Werbe- und Marketingagentur, Graz
Druck: Kopierstelle BMG
Fotos: Croce&Wir, BMG/Jungwirth, gettyimages
Erscheinungsdatum: 3/2008

Bestellmöglichkeit:
Tel.: 0810/81 81 64 (Ortstarif)
Internet: www.bmg.gv.at

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie der Verarbeitung und Einspeicherung in elektronische Medien, wie z. B. Internet oder CD-Rom. Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Vorwort

Liebe Mütter, liebe Väter!

Für Kinder ist eine richtige Ernährung die Basis für Wachstum, Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das frühzeitige Erlernen eines günstigen Ernährungsverhaltens ist dabei von großer Bedeutung. Sie als Eltern können Ihr Kind dabei wesentlich unterstützen. Die in der frühen Kindheit geprägten Ernährungsgewohnheiten werden oft bis ins Erwachsenenalter beibehalten. Ein falsch erlerntes Essverhalten ist unter anderem mitverantwortlich für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas. Laut einer österreichweiten Feldstudie sind rund 20 Prozent der Buben und 18 Prozent der Mädchen im Alter von 6 bis 14 Jahren bereits übergewichtig oder adipös. Die richtige Lebensmittelauswahl und die richtige Speisenzubereitung sind daher schon im Kindesalter wesentlich.

Die Rezepte in der vorliegenden Broschüre sind nicht nur an die ernährungsphysiologischen Bedürfnisse der Kinder angepasst, sondern berücksichtigen auch deren besondere Vorlieben und sind vor allem auch einfach und schnell zuzubereiten. Außerdem enthält die Broschüre zahlreiche praktische Tipps, wie Sie die Ernährungsgewohnheiten und das Essverhalten Ihres Kindes positiv beeinflussen können.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen der Rezepte!

Ihr

Alois Stöger dipl.
Bundesminister für Gesundheit

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren!
Liebe Eltern!

Seit mehreren Jahrzehnten wird in den Industrieländern eine deutliche Zunahme des Körpergewichts der kindlichen und jugendlichen Bevölkerung beobachtet. Auch in Österreich hat sich die Häufigkeit, mit der Übergewicht und Fettleibigkeit auftreten, verdoppelt. Derzeit ist jedes vierte Kind in Österreich zu dick!

Mittlerweile ist es jedoch wissenschaftlich erwiesen, dass falsche Ernährung und Übergewicht im Kindesalter gesundheitliche Langzeitfolgen nach sich ziehen und viele Gesundheitsprobleme der Erwachsenen in der Kindheit ihren Ursprung haben. Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Bluthochdruck, aber auch psychische Folgen, wie etwa ein vermindertes Selbstwertgefühl oder Depressionen, sind bekannte Probleme.

Daher ist es überaus wichtig, möglichst früh mit einer altersadäquaten Aufklärung über gesunde Ernährung und richtiges Essverhalten zu beginnen.

Diese vom Bundesministerium für Gesundheit, Frauen und Jugend entwickelte Broschüre ist bestens geeignet, dieses Ziel zu erreichen und wird daher auch von der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ) den Eltern, Kindergärten, Schulen und Gesundheitseinrichtungen als Leitfaden empfohlen.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Kaulfersch
Präsident der Österreichischen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendheilkunde

Richtige Ernährung für mein Kind - leicht gemacht 6

Was Kinder wirklich brauchen 7

Getränke 8
Obst und Gemüse 8
Getreide und Kartoffeln 9
Milch und Milchprodukte 10
Fleisch, Fisch und Ei 10
Fette und Öle 11
Mehlspeisen und Süßigkeiten 11

Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten 12

Wie viel und wie oft? 12
Farbe und Geschmack 13
Essen als Belohnung oder Trost 13
Vorbild „Eltern" 13
Frühstücksverweigerer 14
Gemüse- und Obstverweigerer 14
Richtiger Umgang mit Süßigkeiten 14

Rezepte

Frühstück und Snacks 16

Nuss-Schoko-Bärchen 16
Power-Müsli 17
Vollkornbrot mit Karotten-Apfel-Aufstrich 18
Knabbersticks mit Dips 19
Schinken-Gemüse-Brötchen 20
Dominobrot 21

Suppen 22

Zucchini-Kartoffel-Suppe 22
Karotten-Kürbis-Suppe 23
Feen-Suppe 24

Hauptspeisen 25

Hafer-Karotten-Laibchen 25
Hirsemuffins 26
Spaghetti mit Gemüsesugo 27
Pikante Schnecken 28
Schiffchen aus Fleischbällchen 29
Wraps mit Hühnchen 30
Scholle mit Karottenraupe 32
Hühnerschnitzel mit buntem Reis 33
Mini-Pizzen 34
Fischburger 36

Nachspeisen 37

Fruchteis 37
Schokofondue mit Früchten 38
Fruchtiger Drink 39
Schokokugeln 40
Süße Beerenpizza 41
Milchreis mit Früchten 42
Kirsch-Muffins 43
Apfel-Couscous 44
Topfenauflauf mit Äpfel 45
Rote Powercreme 46
Fruchtbällchen 47

Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht

Für Kinder ist eine „richtige, gesunde Ernährung" die Grundlage für Wachstum, Entwicklung, Gesundheit und körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Kinder unterscheiden sich von Erwachsenen sowohl im Bedarf an wichtigen Nährstoffen, als auch in ihrem Essverhalten. Sie benötigen daher eine ernährungsphysiologisch ausgewogene und dem Alter angepasste Ernährung, die kindgerecht zubereitet und angeboten wird. Eine solche Ernährung wird sowohl den Ansprüchen des wachsenden Organismus als auch den Bedürfnissen und Vorlieben des Kindes gerecht.

Die Qualität aber auch die Quantität der Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Obwohl Kinder normalerweise über ein funktionierendes Hunger- und Sättigungsregulationssystem verfügen, kann ein falsch erlerntes Essverhalten dazu führen, dass diese natürlichen Sättigungssignale nicht mehr wahrgenommen werden. Dies zeigt sich auch durch die stetige Zunahme an Übergewicht bei Kindern. Nirgendwo ist die Diskrepanz zwischen den wissenschaftlichen Empfehlungen und dem tatsächlichen Konsum so offensichtlich, wie in der Ernährung des Kindes.
Schon im frühen Kindesalter werden Ernährungsgewohnheiten geprägt, die zumeist bis ins Erwachsenenalter beibehalten werden. Um die Ernährungsgewohnheiten Ihres Kindes langfristig positiv beeinflussen zu können, ist es wichtig, dass Ihr Kind frühzeitig lernt mit dem großen Nahrungsangebot vernünftig umzugehen.

Generell sollten keine Lebensmittel verboten werden, denn dann werden diese Lebensmittel für Ihr Kind gerade deshalb besonders interessant. Helfen Sie Ihrem Kind, aus dem Nahrungsangebot die richtige Auswahl zu treffen und somit ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten zu entwickeln. Besonders bei „ungünstigen Lebensmitteln und Speisen" will ein vernünftiger Umgang erst erlernt werden. Wichtig ist, dass „gesunde Alternativen" regelmäßig angeboten werden bzw. diese für Ihr Kind leicht zugänglich sind. Genauso wie Erwachsene lassen sich Kinder allein durch den Anblick verführen.

Auch regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten spielen eine wichtige Rolle für das Ernährungsverhalten Ihres Kindes. Essen dient nicht nur allein der Nahrungsaufnahme, sondern ist auch Teil des sozialen Erlebens. Beim gemeinsamen Essen erfährt Ihr Kind Zuwendung und Gemeinschaft und lernt so auf spielerische und unterhaltsame Art den richtigen Umgang mit Nahrungsmitteln. In dieser familiären Umgebung entwickeln Kinder ein gesundes Ernährungsbewusstsein und lernen sich an gewisse Regeln und Mahlzeitenstrukturen zu halten.

Kinder orientieren sich sehr an ihren Vorbildern. Bei kleineren Kindern sind das vor allem die Eltern und nahe Bezugspersonen, bei älteren Kindern können auch Freunde und Personen aus Film und Fernsehen zu Vorbildern werden. Daher ist es besonders wichtig, dass bereits im Vorschulalter ein gesundes Ernährungsbewusstsein aufgebaut wird und sich ein vernünftiges Essverhalten stabilisieren kann, bevor sich die Kinder ihre Modelle außerhalb des Familienkreises und der Erziehungsberechtigten suchen.

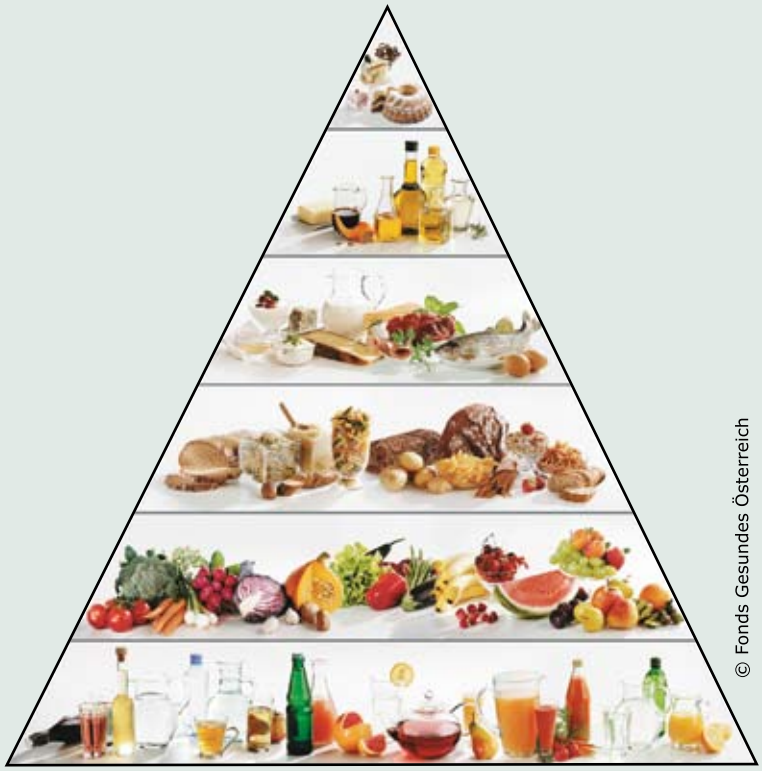
Essen soll Spaß machen! Zwingen Sie Ihr Kind nicht bestimmte Lebensmittel oder ganze Speisen zu essen sondern achten Sie auf eine vielfältige Lebensmittelauswahl.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie schmackhafte Rezepte, die sowohl den Anforderungen der modernen Ernährungswissenschaft als auch den Bedürfnissen und Vorlieben von Kindern gerecht werden. Neben allgemeinen Informationen zur Kinderernährung finden Sie Tipps und Tricks, wie Sie die Speisen kindgerecht zubereiten und anbieten können. Die Broschüre soll Ihnen helfen, das Ernährungsverhalten Ihres Kindes besser verstehen und positiv beeinflussen zu können.

Was Kinder wirklich brauchen

Basis der Ernährung der Kinder sind reichlich pflanzliche Lebensmittel vor allem in Form von Gemüse, Obst, Salat und Getreideprodukten. Ergänzt werden diese durch Eiweißlieferanten wie Milch- und Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte und Fleisch. Besonders fettreiche Lebensmittel wie beispielsweise Fette und Öle und Süßigkeiten sollten sparsam dosiert werden.

Die aktuellen Ernährungsempfehlungen orientieren sich zumeist an der Lebensmittelpyramide. Sie besteht aus fünf Lebensmittelgruppen und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden. Basis der Pyramide bilden neben den Getränken pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte gefolgt von Getreide und Kartoffeln. Anschließend folgen eiweißreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier. Fette und Öle sowie zuckerreiche Nahrungsmittel bilden die Spitze.



© Fonds Gesundes Österreich

Getränke

Für die Leistungsfähigkeit von Kindern ist ausreichendes Trinken besonders wichtig.

Ideale Flüssigkeitslieferanten sind:

- Leitungs- oder Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- Gemüsesäfte
- verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Fruchtsaft : 2 Teile Wasser)

Koffein- und stark zuckerhältige Getränke sind weniger geeignet. Zu den koffeinhaltigen Getränken zählen neben Kaffee und speziellen Energydrinks auch schwarzer und grüner Tee.

Tipps:

- Stellen Sie immer ein geeignetes Getränk griffbereit!
- Nehmen Sie immer etwas zu trinken mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Achten Sie darauf, dass auch Limonaden auf Schwarzteebasis koffeinhältig sind.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse versorgen Ihr Kind mit vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, speziellen Schutz- und Ballaststoffen und sind daher aus der Kinderernährung nicht wegzudenken. Ideal sind insgesamt 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Auf eine abwechslungsreiche Sortenauswahl ist dabei besonders Wert zu legen, genauso wie auf saisonelles und regionales Angebot.
Eine Portion Obst oder Gemüse entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat. Bei kleinen Obst- und Gemüsesorten (z. B. Beeren oder Brokkoli-Röschen) sowie bei Salat ergeben zwei Hände eine Portion. Diese Faustregel gilt sowohl für „kleine" als auch „größere" Kinder. Eine Portion Obst oder Gemüse pro Tag kann auch durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Ideal sind:

- jedes gekochte oder rohe Gemüse
- Salate
- frisches Obst
- Fruchtsalat

Bei der Zubereitung von Obst- und Gemüsespeisen sollten Zucker, Fette und Öle nur sparsam verwendet werden. Paniertes Gemüse, Salat mit Majonäse oder kandiertes Obst sind daher weniger geeignet.

Tipps:

- Bieten Sie Ihrem Kind saisonale und regionale Obst- und Gemüsesorten an.
- Planen Sie fixe Obst- und Gemüsemahlzeiten ein.
- Geben Sie Ihrem Kind immer Obst und/oder Gemüse in den Kindergarten bzw. in die Schule mit.
- Stellen Sie Obst und Gemüse sichtbar und griffbereit und portionieren Sie es kindgerecht.
- Obst und Gemüsesticks eignen sich besonders gut als Zwischenmahlzeit.
- Süße Gemüsesorten wie Erbsen, Karotten oder Gemüsemais werden von Kindern besonders geschätzt.

Getreide und Kartoffeln

Getreideprodukte und Kartoffeln sind genauso wie Obst und Gemüse unerlässlich für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit Ihres Kindes. Da die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe vor allem in der Getreideschale enthalten sind, sind Vollkornprodukte den geschälten und ausgemahlenen Produkten vorzuziehen. Getreideprodukte – möglichst aus Vollkorn – sollten ebenso wie Obst und Gemüse mehrmals täglich gegessen werden.

Ideal sind:

- Getreideflocken oder Müsli ohne Zuckerzusatz oder Schokolade
- Vollkornbrot und -gebäck
- Schwarz- oder Mischbrot
- Vollkorn- oder Naturreis
- Vollkornteigwaren
- gekochte Kartoffeln

Weniger geeignet sind unter anderem Getreideprodukte, wie beispielsweise stark gesüßte Getreideprodukte sowie besonders fettreich zubereitete Kartoffeln, wie Pommes frites oder Bratkartoffeln. Kuchen und Torten sollten aus Vollkornmehl zubereitet und immer mit Obst oder auch Gemüse (z. B. Karottenkuchen) kombiniert werden.

Tipps:

- Mischen Sie Vollkornnudeln mit weißen Teigwaren um Ihrem Kind den Umstieg auf Vollkornprodukte zu erleichtern.
- Für einen guten Start in den Tag eignet sich besonders Müsli mit frischen Früchten. Somit bekommt Ihr Kind ausreichend Energie für den Vormittag.
- Greifen Sie häufiger zu Vollkornbrot oder -gebäck.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind wichtige Calciumlieferanten und somit für den Aufbau und das Wachstum von Knochen und Zähnen besonders wichtig. Gerade im Kindes- und Jugendalter ist daher auf eine tägliche Zufuhr von Milch und Milchprodukten zu achten. Milch und Milchprodukte liefern Ihrem Kind aber nicht nur Calcium, sondern auch hochwertiges Eiweiß und Vitamine.

Ideal sind:

- Milch
- Jogurt/Fruchtjogurt
- Topfen
- Käse und Hüttenkäse

Fettreiche Milchprodukte z. B. Gerichte mit Sauerrahm, Schlagobers, Crème fraîche sind weniger empfehlenswert. Fettarme Milchprodukte helfen mit die Energie- und Fettzufuhr einzuschränken, liefern aber mindestens die gleiche Menge an Calcium wie Produkte mit höherer Fettstufe. Diese Produkte sind besonders für übergewichtige Kinder ideal.

Tipps:

- Geben Sie Ihrem Kind täglich Milch oder Milchprodukte.
- Wenn Ihr Kind keine „pure" Milch mag, können Sie auch Jogurt, Buttermilch, Sauermilch oder Topfen mit frischen Früchten anbieten, genauso wie Milchreis, Pudding, Kakao oder leckeren Topfenauflauf.

Fleisch, Fisch und Ei

Fleisch, Fisch und Eier sind neben Milchprodukten und Hülsenfrüchten wichtige Eiweißlieferanten. Besonders zu empfehlen sind regelmäßige Fischmahlzeiten von mindestens 1- bis 2-mal pro Woche. Vor allem fettreiche Seefische wie Lachs, Hering, Thunfisch oder Makrele enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
Fleisch enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe, jedoch auch einen hohen Gehalt an Cholesterin, Purine und gesättigten Fettsäuren. Daher sollten Fleisch und Wurstwaren höchstens 2- bis 3-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Auch der Eierkonsum sollte aufgrund des hohen Cholesteringehaltes eingeschränkt sein.

Ideal sind:

- fettarme Fleischsorten
- Hühner- und Putenfleisch ohne Haut
- Schinken und fettarme Wurstsorten (z. B. Krakauer)
- Fisch (gedünstet oder gegrillt)

Weniger geeignet sind unter anderem paniertes Fleisch bzw. Fisch und besonders fettreiche Wurst und Wurstwaren.

Tipps:

- Achten Sie bei Fleisch- und Fischgerichten auf fettarme Zubereitungsmethoden wie Grillen, Braten in beschichteten Pfannen oder Dünsten.
- Fisch kann auch in Alufolie im Backrohr zubereitet werden.

Fette und Öle

Mit Fetten und Ölen sollte generell sparsam umgegangen werden. Neben der Quantität spielt auch die Qualität eine bedeutende Rolle. Pflanzliche Fette sind aufgrund ihrer Fettsäurezusammensetzung besonders günstig.

Tipps:

- Achten Sie auf versteckte Fettquellen in Wurst, Milchprodukten, Süßigkeiten und Snacks.
- Schneiden Sie sichtbares Fett weg.
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten.

Mehlspeisen und Süßigkeiten

Süßigkeiten, Mehlspeisen und süße Speisen werden von Kindern besonders gerne gegessen. Sie enthalten jedoch meist viel Fett und Zucker und sollten daher nur selten und in kleinen Mengen konsumiert werden. Geeignete Alternativen zu Kuchen, Torten und Co. sind z. B. Jogurt und Topfencreme mit Obst, Pudding aus fettarmer Milch, Obstsalat oder Frucht- und Wassereis.

Tipps:

- Seien Sie ein gutes Vorbild für Ihr Kind und gehen Sie im Umgang mit Süßigkeiten mit gutem Beispiel voran.
- Verwenden Sie beim Backen Vollkornmehl und reduzieren Sie den Zuckeranteil bei den Rezepturen.
- Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Süßigkeiten.

Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten

Kinder haben ein anderes Ernährungsverhalten als Erwachsene. Sie bevorzugen mehrere kleine Mahlzeiten, essen immer wieder unterschiedliche Mengen, lieben besonders „rote" Speisen und Lebensmittel und verlangen ständig nach ihren Lieblingsspeisen.

Sämtliche Ernährungsgewohnheiten werden schon von früher Kindheit an geprägt und meist im Erwachsenenalter beibehalten, darum ist eine frühzeitige Gewöhnung an die Geschmacksvielfalt besonders wichtig. Hier spielt eine vielseitige Lebensmittelauswahl eine wesentliche Rolle.

- Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Speiseplan zusammen und berücksichtigen Sie auch die Essvorlieben Ihres Kindes.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen und bei der Nahrungsmittelzubereitung mithelfen. Je nach Alter kann z. B. Gemüse gewaschen oder geschnitten werden. So kann bereits das Kochen zum gemeinsamen Erlebnis werden.
- Bereiten Sie das Essen in kindgerechten Portionen zu. Klein geschnittenes Obst und Gemüse wird von Kindern besonders gerne gegessen.
- Kinder wollen nicht alleine essen, sondern die Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie einnehmen.
- Sorgen Sie für eine angenehme und gemütliche Tischatmosphäre. Streitgespräche, Erörterungen schlechter Noten usw. gehören nicht an den Esstisch.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Tischgestaltung mithelfen.
- Bei den Mahlzeiten sollte das Essen das Hauptereignis sein, vermeiden Sie daher Ablenkungen wie beispielsweise Fernsehen.

Wie viel und wie oft?

- Verteilen Sie mehrere kleine Mahlzeiten regelmäßig über den Tag.
- Kinder essen immer wieder unterschiedliche Mengen. Lassen Sie Ihr Kind selbst bestimmen wie viel es essen möchte.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, aber bieten Sie immer wieder neue Geschmacksrichtungen zum Kosten an.
- Geben Sie Ihrem Kind Zeit, bis es sich an neue Geschmacksrichtungen gewöhnt und diese akzeptiert.
- Sollte Ihr Kind an manchen Tagen weniger essen, zwingen Sie es nicht zum Aufessen. Es sollte aber bei den Mahlzeiten bei Tisch sitzen bleiben und sich nicht anderen Aktivitäten widmen.

Farbe und Geschmack

- Kinder bevorzugen bunte, besonders rote und gelbe Lebensmittel. Bieten Sie daher immer buntes Obst und Gemüse an.
- Das Auge isst mit. Garnieren Sie Brote beispielsweise lustig mit buntem Gemüse-Gesicht.
- Süßes wird von den Kindern besonders bevorzugt. Gehen Sie aber mit Zucker und Honig sparsam um.
- Kinder essen am Liebsten was sie kennen. Gewöhnen Sie deshalb Ihr Kind schon frühzeitig an eine vielseitige Nahrungsmittelauswahl.

Essen als Belohnung oder Trost

- Setzen Sie Essen nicht als Belohnung, Trost und Zuneigung oder Essensentzug als Bestrafung ein.
- Überlegen Sie sich, was Ihrem Kind Freude bereitet und belohnen Sie es beispielsweise mit gemeinsamem Spielen, Vorlesen, einem Familienausflug oder mit mehr Zeit und Zuwendung.

Vorbild „Eltern“

- Bezugspersonen wie Eltern oder Großeltern spielen als Vorbild für die Kinder eine wesentliche Rolle.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und leben Sie Ihrem Kind eine gesunde Ernährungsweise vor. Ändern Sie wenn nötig auch Ihr eigenes Ernährungsverhalten.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Obst und Gemüse gesund sind und in großen Mengen konsumiert werden können und Süßigkeiten nur eingeschränkt gegessen werden sollten.

Frühstücksverweigerer

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am Morgen genug Zeit zum Frühstücken hat, stehen Sie gegebenenfalls etwas früher auf.
- Frühstücken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bei angenehmer Tischatmosphäre.
- Immer das gleiche Essen ist langweilig, bringen Sie deshalb Abwechslung ins Frühstück.
- Hat Ihr Kind keinen Hunger oder Appetit, bieten Sie zumindest ein Glas Milch, Kakao, Trinkjogurt, verdünnten Fruchtsaft oder Tee an.

Gemüse- und Obstverweigerer

- Stellen Sie immer frisches Obst griffbereit.
- Wenn Sie Kuchen anbieten, bevorzugen Sie Obstkuchen.
- Verwenden Sie zum Süßen von Jogurts, Müslis oder Milchmixgetränken frische süße Obstsorten.
- Verwenden Sie statt Marmelade Obstpüree als Brotaufstrich.
- Essen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind täglich Obst und Gemüse.
- Bieten Sie Ihrem Kind mundgerecht geschnittenes Obst und Gemüse z. B. als Obstspießchen oder Gemüsesticks an.
- Gemüse können Sie leicht in Gerichten „verstecken", indem Sie es z. B. mit Soßen oder Suppen mitpürieren.
- Bauen Sie Gemüse in die Lieblingsgerichte der Kinder ein z. B. Pizza oder Nudeln mit Gemüse.

Richtiger Umgang mit Süßigkeiten

- Bieten Sie Ihrem Kind statt Süßigkeiten Obst als Zwischenmahlzeit oder als Nachtisch an.
- Bei selbst zubereiteten Mehlspeisen können Sie um ein Drittel weniger Zucker verwenden.
- Mäßiges Naschen soll erlaubt sein. Verbieten Sie Ihrem Kind Süßigkeiten, werden diese von den Kindern meist besonders begehrt.
- Lassen Sie keine Süßigkeiten herumstehen, sondern legen Sie eine Naschbox an, bei dem sich Ihr Kind die Naschereien für eine Woche selbst einteilen kann.
- Belohnen oder trösten Sie Ihr Kind nicht mit Süßigkeiten.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und essen Sie selbst Süßes nur sparsam.
- Auch Limonaden und Müsliriegel werden zu den Süßigkeiten gezählt

Rezepte

Alle Rezepte sind – wenn nicht anders angegeben – **für zwei Portionen.**

Abkürzungen

EL _____ Esslöffel
TL _____ Teelöffel
Stk. _____ Stück
Pkg. _____ Packung
g _____ Gramm
ml _____ Milliliter
l _____ Liter

Nuss-Schoko-Bärchen

Zutaten (8 Stück):

1 Banane
etwas Zitronensaft
100 g Magertopfen
2 EL gemahlene Walnüsse
1 EL Kakaopulver
4 Scheiben Vollkorntoastbrot

Nährwerte pro Stück:

kcal:	85
Eiweiß:	4 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	11 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	< 0,5 mg
„Zucker"	2 g

Zubereitung:

1 Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit dem Zitronensaft vermischen.

2 Magertopfen, Walnüsse und Kakaopulver hinzufügen und gut miteinander verrühren.

3 Auf Toastbrote aufstreichen und mit Bärchenformen ausstechen.

Tipp:

Eignet sich hervorragend fürs Frühstück!
Als Ausstecher können auch andere Formen wie z. B. Sterne oder Herzen verwendet werden.

Power-Müsli

Zutaten:

4 EL Haferflocken
4 EL Hirseflocken
125 ml frisch gepresster Orangensaft
1 Becher Magerjogurt (250 g)
1 Mandarine
½ Banane

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	230
Eiweiß:	9 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	39 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	4 mg
„Zucker"	8 g

Tipp:

Anstatt der Hafer- bzw. Hirseflocken können auch andere Getreideflocken verwendet werden, auch das Obst kann beliebig variiert werden.

Zubereitung:

1 Haferflocken und Hirseflocken in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Anschließend das Jogurt untermischen.

3 Die Mandarine schälen und klein schneiden, die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Beides unter das Müsli mischen.

Vollkornbrot mit Karotten-Apfel-Aufstrich

Zutaten (6 Stück):

1 Karotte
½ Apfel
etwas Zitronensaft
125 g Magertopfen
1 EL Mineralwasser
Salz, Pfeffer

6 Vollkornbrotscheiben
12 Gurkenscheiben
ca. 8 rote Paprika-Streifen

Nährwerte pro Stück:

kcal:	130
Eiweiß:	7 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	23 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	< 0,5 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Karotte waschen und fein reiben. Apfel waschen, schälen ebenfalls fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Topfen mit Mineralwasser glatt rühren und mit Apfel und Karotte zu einer streichfähigen Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Auf die Vollkornbrote streichen und Gurkenscheiben als Augen und Paprikastreifen als Nase und Mund darauf legen.

Knabbersticks mit Dips

Zutaten:

2 Karotten
½ Gurke
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
½ Kohlrabi

Nährwerte pro Portion:

kcal:	90
Eiweiß:	4 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	15 g
Ballaststoffe:	9 g
Cholesterin:	0 mg
„Zucker“	2 g

Tomaten-Paprika-Dip:

250 g Magerjogurt
1 TL Tomatenmark
½ TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

kcal:	60
Eiweiß:	5 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	6 g
Ballaststoffe:	0 g
Cholesterin:	4 mg
„Zucker“	0 g

Kresse-Dip:

250 g Magerjogurt
½ Beet Kresse
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

kcal:	60
Eiweiß:	4 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	6 g
Ballaststoffe:	0 g
Cholesterin:	4 mg
„Zucker“	0 g

Zubereitung:

1 Gemüse waschen und in Stifte bzw. Streifen schneiden.

2 Für den Tomaten-Paprika-Dip das Jogurt mit den übrigen Zutaten glatt rühren und in einer kleinen Schüssel anrichten.

3 Für den Kresse-Dip ebenfalls das Jogurt mit den übrigen Zutaten glatt rühren und in einer kleinen Schüssel anrichten.

Schinken-Gemüse-Brötchen

Zutaten (8 Stück):

1 Kornspitz
2 EL Cottage-Cheese
2 Scheiben Putenschinken
4 Gurkenscheiben
4 Cocktail-Tomaten

Nährwerte pro Stück:

kcal:	30
Eiweiß:	2 g
Fett:	< 0,5 g
Kohlenhydrate:	4 g
Ballaststoffe:	1 g
Cholesterin:	3 mg
„Zucker"	0 g

Zubereitung:

1 Kornspitz aufschneiden, die Hälften mit Cottage-Cheese bestreichen

2 Mit Schinken belegen und in jeweils 4 Stücke schneiden.

3 Die Kornspitzstücke mit Gurkenscheiben und halbierten Tomaten belegen.

Dominobrot

Zutaten (4 Stück):

etwas Schnittlauch und Petersilie
2 kleine Karotten
100 g Magertopfen
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot
2 Scheiben Weizenmischbrot

Nährwerte pro Stück:

kcal:	120
Eiweiß:	6 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	21 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	< 0,5 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Schnittlauch und Petersilie waschen und fein hacken. Karotten fein raspeln.

2 Magertopfen mit Schnittlauch, Petersilie und Karotten vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Rinden vom Brot schneiden. Eine Scheibe Vollkornbrot mit einem Drittel der Topfenmasse bestreichen, eine Scheibe Mischbrot darauf legen und ebenfalls mit einem Drittel Topfen bestreichen. Darauf wird wieder eine Scheibe Vollkornbrot gelegt und mit dem restlichen Aufstrich bestrichen. Als Abschluss wird darauf die letzte Scheibe Mischbrot gelegt.

4 Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden.

Zucchini-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

1 Kartoffel (ca. 100 g)
200 g Zucchini
¼ l Gemüsesuppe
50 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	70
Eiweiß:	4 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	11 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	2 mg
„Zucker"	0,5 g

Zubereitung:

1 Kartoffel schälen und würfelig schneiden. Zucchini ebenfalls in Würfel schneiden und alles in einen Topf geben.

2 Mit Gemüsesuppe aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich kochen.

3 Milch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Stabmixer pürieren.

Karotten-Kürbis-Suppe

Zutaten:

½ Zwiebel
1 TL Olivenöl
150 g Karotten
150 g Kürbisfleisch
¼ l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
50 ml fettarme Milch

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	90
Eiweiß:	4 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	9 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	2 mg
„Zucker"	2 g

Zubereitung:

1 Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl anrösten.

2 Die Karotten und den Kürbis waschen, würfelig schneiden, kurz mitrösten und anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Bei schwacher Hitze ungefähr 15 Minuten garen.

4 Milch zugeben und mit einem Stabmixer pürieren.

Feen-Suppe

Zutaten (4 Portionen):

¾ l Gemüsesuppe
1 Stk. Hühnerbrustfilet
1 Karotte
125 g Erbsen (tiefgekühlt)
100 g Sternchennudeln
½ Bund Schnittlauch

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	160
Eiweiß:	15 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	22 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	48 mg
„Zucker"	2 g

Zubereitung:

1 Gemüsesuppe zum Kochen bringen. Das Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden und in die Suppe geben.

2 Die Karotte waschen und in Scheiben schneiden, zur Suppe geben und ca. 10 Minuten mitköcheln lassen.

3 Die Erbsen und Sternchennudeln hinzufügen und weitere 5 Minuten leicht kochen lassen.

4 In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

5 Die Suppe anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Tipp:

Statt Sternchennudeln können auch andere Nudelformen verwendet werden.

Hafer-Karotten-Laibchen

Zutaten (4 Stück):

100 g Haferflocken
¼ l Gemüsesuppe
320 g Karotten
Salz, Pfeffer
gehackte Petersilie
1 Ei
1 kleine Tomate
30 g geriebener fettarmer Schnittkäse

Nährwerte pro Stück:

kcal:	155
Eiweiß:	8 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	19 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	62 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Haferflocken in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, einmal kurz aufkochen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

2 Karotten fein raspeln und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Ei zu den abgeseihten Haferflocken geben.

3 Aus der Masse 4 Laibchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4 Im Rohr bei 170 °C ca. 20 Minuten backen.

5 Tomate in kleine Würfel schneiden, auf die Laibchen geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Anschließend für 10 Minuten fertig backen.

Tipp:

Die Laibchen können auch gemeinsam mit Kartoffelpüree oder Gemüse serviert werden.

Hirsemuffins

Zutaten (6 Stück):

125 g Hirse
200 ml Gemüsesuppe
100 g Magertopfen
Salz, Pfeffer
100 g Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
2 Eier
100 g geriebener fettarmer Käse

Nährwerte pro Stück:

kcal:	165
Eiweiß:	12 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	16 g
Ballaststoffe:	1 g
Cholesterin:	85 mg
„Zucker"	< 0,5 g

Zubereitung:

1 Gewaschene Hirse ca. 15 Minuten in der Gemüsesuppe garen, anschließend bei Bedarf abseihen und abkühlen lassen.

2 Topfen mit Hirse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zucchini waschen und raspeln. Frühlingszwiebeln würfelig schneiden.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen.

5 Eigelb mit Zucchini, Käse und Frühlingszwiebeln unter die Topfen-Hirse-Masse rühren und den Eischnee unterheben.

6 Die Masse in Muffinformen füllen und bei 170 °C ca. 45 Minuten backen.

Spaghetti mit Gemüsesugo

Zutaten:

1 Karotte
½ Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 TL Olivenöl
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) (bzw. 4 frische Tomaten gehäutet und klein gewürfelt)
Salz, Oregano
160 g Spaghetti

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	360
Eiweiß:	13 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	63 g
Ballaststoffe:	8 g
Cholesterin:	75 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Karotte und Zucchini waschen und fein raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten.

3 Tomaten, geraspelte Karotte und Zucchini zugeben, würzen und bei kleiner Flamme dünsten lassen.

4 Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen

5 Die Spaghetti abseihen und auf 2 Teller verteilen, etwas Soße darüber geben und servieren.

Tipp:

Ideal sind Vollkornspaghetti!

Pikante Schnecken

Zutaten (4 Palatschinken):

2 Eier
200 ml fettarme Milch
80 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
1 EL Rapsöl
etwas Petersilie
200 g Magertopfen
Salz, Pfeffer
150 g Putenschinken
Zahnstocher oder Cocktailstäbchen

Nährwerte pro gefüllter Palatschinke

kcal:	235
Eiweiß:	22 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	17 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	142 mg
„Zucker"	< 0,5 g

Zubereitung:

1 Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren.

2 Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 4 Palatschinken zubereiten.

3 Petersilie waschen und klein schneiden, unter den Topfen rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Masse in der Mitte der ausgekühlten Palatschinken verstreichen. Anschließend mit Putenschinken belegen und vorsichtig einrollen.

5 Die Rollen in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und mit je 2 Zahnstochern oder Cocktailstäbchen als Schnecken anrichten.

Schiffchen aus Fleischbällchen

Zutaten:

½ Karotte
½ kleine Salatgurke
2 kleine Tomaten
einige Basilikumblätter
250 g mageres Faschiertes (vom Rind)
25 g gehackte Haselnüsse
1 Ei
1 EL Vollkornbrösel
Salz
1 EL Olivenöl
Zahnstocher oder kleine Spieße

Nährwerte pro Portion:

kcal:	380
Eiweiß:	40 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	9 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	200 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Karotte waschen und fein raspeln, die Gurke und die Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Basilikumblätter waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Faschiertes Fleisch, fein geraspelte Karotte, Haselnüsse, Ei, Vollkornbrösel und Salz vermischen, kleine Bällchen formen.

3 In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Bällchen rundherum anbraten.

4 Die Bällchen nach dem Braten zusammen mit den Gurken- und Tomatenscheiben auf Zahnstocher stecken.

5 Die Basilikumblätter als Segel oben auf die Spieße stecken.

Wraps mit Hühnchen

Zutaten:

Für die Wraps:

120 g Vollkornmehl
125 ml fettarme Milch
125 ml Mineralwasser
2 Eier
Salz
etwas Rapsöl zum Braten

Für die Fülle:

2 Stk. Hühnerbrustfilets
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
je ½ gelbe und rote Paprikaschote
½ Zucchini
1 Karotte
etwas Limettensaft

Nährwerte pro Stück:

kcal:	255
Eiweiß:	24 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	22 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	162 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Alle Zutaten für die Wraps zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren und 40 Minuten stehen lassen.

2 In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, Fladen von beiden Seiten braten und im Backrohr warm halten.

3 Hühnerbrustfilets in kleine Streifen schneiden. Öl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hühnerstreifen in der Soße wenden und darin liegen lassen.

4 Inzwischen Paprikaschoten, Zucchini und Karotte waschen und in feine Streifen schneiden.

5 Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen und die Hühnerbruststreifen darin 4 – 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten.

6 Paprikastreifen, Zucchini, Karotte und etwas Limettensaft zum Fleisch geben und alles 4 – 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze garen, ab und zu umrühren.

7 Etwas von der Fülle auf den oberen Rand einer Flade verteilen, die untere Hälfte und die Ränder bleiben leer.

8 Zuerst das untere Ende und dann die Seiten des Fladens über die Fleischfüllung klappen.

Tipp:

Zur Abwechslung können die Wraps anstatt mit Fleisch auch mit Tofu oder mehr Gemüse gefüllt werden. Das Gericht eignet sich hervorragend für Kindergeburtstage! Für Eilige: Es können auch fertig gekaufte Wraps verwendet werden.

Scholle mit Karottenraupe

Zutaten:

2 Stk. Schollenfilets
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
1 TL Rapsöl zum Braten
250 g Karotten
60 ml Gemüsesuppe
28 Stk. Erbsen (tiefgekühlt) zum Garnieren

Nährwerte pro Portion:

kcal:	240
Eiweiß:	35 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	9 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	75 mg
„Zucker"	3 g

Zubereitung:

1 Schollenfilets mit kaltem Wasser gut abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2 Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf beiden Seiten anbraten.

3 Karotten waschen, in Würfel schneiden und in der Gemüsesuppe ca. 15 Minuten dünsten. Anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Erbsen in Salzwasser weich kochen.

5 Schollenfilets auf Teller anrichten. Aus dem Karottenpüree 4 runde Portionen nebeneinander als Raupe auflegen und mit den gekochten Erbsen verzieren.

Hühnerschnitzel mit buntem Reis

Zutaten:

1 TL Tomatenmark
1 EL Sojasoße
1 EL Honig
1 EL frisch gepresster Orangensaft
1 TL Olivenöl
1 TL Senf
2 Stk. Hühnerbrustfilets

100 g Basmatireis
Salz
30 g Tiefkühlerbsen

Nährwerte pro Portion:

kcal:	380
Eiweiß:	35 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	50 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	83 mg
„Zucker"	2 g

Zubereitung:

1 Tomatenmark, Sojasoße, Honig, Orangensaft, Olivenöl und Senf in einer Schüssel verquirlen und anschließend in eine flache, große Schale gießen.

2 Jede Hühnerbrust dreimal tief einschneiden und in die Marinade legen. Die Schale mit einer Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Das Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne beidseitig anbraten. Restliche Marinade über das Fleisch geben und im Rohr bei 170° C etwa 10 – 15 Minuten fertig braten.

4 Den Reis in reichlich kochendes Salzwasser geben, zugedeckt ca. 7 Minuten kochen lassen, die Erbsen dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Anschließend abseihen. Die Hühnerbrüste zusammen mit dem Reis servieren.

Tipp:

Anstatt Hühnerbrustfilets können auch Hühnerkeulen, –schenkel oder Putenschnitzel verwendet werden. Für den Reis können auch andere bunte Gemüsesorten verwendet, wie z. B. Mais oder Babykarotten.

Mini-Pizzen

Zutaten (6 kleine Pizzen):

Für den Pizzateig:

½ Würfel Germ (20 g)
3 EL lauwarmes Wasser
¼ TL Zucker
100 g Dinkelvollkornmehl
150 g Weizenmehl
1 TL Salz
etwas Thymian
2 EL Öl
ca. 125 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

1 rote Paprika
2 Tomaten
½ Zucchini
½ Dose Mais
1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Oregano
6 Scheiben Putenschinken
150 g geriebener fettarmer Schnittkäse

Nährwerte pro Stück:

kcal:	310
Eiweiß:	17 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	39 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	17 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Germ in 3 EL lauwarmem Wasser auflösen, mit Zucker anrühren und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten aufgehen lassen.

2 Mehl in eine Schüssel geben, salzen und würzen. Germ, zimmerwarmes Öl mit dem nötigen Wasser einrühren und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3 Anschließend den Teig in 6 Teile teilen, jeden Teil zu einer Pizza ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

4 Paprika, Tomaten und Zucchini waschen und in Würfel schneiden, Mais abseihen und waschen.

5 Für die Tomatensoße die Tomaten aus der Dose passieren, mit Tomatenmark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

6 Die Pizzen nach Bedarf mit Tomatensoße bestreichen, mit Putenschinken, Paprika, Tomaten, Zucchini, Mais belegen und mit geriebenem Käse bestreuen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

7 Die Pizzen im vorgeheizten Backrohr bei 250°C ca. 15 – 20 Minuten backen.

Tipp:

Die Pizzen können beliebig auch mit anderen Gemüsesorten belegt werden.

Fischburger

Zutaten (4 Portionen):

1 Grahamweckerl
1 Ei
etwas Petersilie
180 g Pangasiusfilet
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
2 Tomaten
8 Salatblätter
4 Vollkornweckerl

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	260
Eiweiß:	17 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	33 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	86 mg
„Zucker"	< 0,5 g

Zubereitung:

1 Grahamweckerl kleinwürfelig schneiden, mit verquirltem Ei vermischen und kurz durchziehen lassen.

2 Petersilie waschen und fein hacken.

3 Pangasiusfilet waschen, in kleine Stücke zerteilen, mit der Petersilie unter die Brot-Ei-Masse kneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Aus der Masse 4 Laibchen formen, etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben und an beiden Seiten knusprig braten.

5 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen.

6 Vollkornweckerl aufschneiden und mit je 2 Salatblättern, einem Fischlaibchen und Tomatenscheiben füllen.

Tipp:

Die Fischlaibchen können auch mit Erdäpfelpüree oder Gemüse serviert werden.

Fruchteis

Zutaten (6 Stück):

300 g Erdbeeren
2 EL Honig
3 große Kiwis
6 Eisformen
6 Stiele
300 ml Orangensaft

Nährwerte pro Stück:

kcal:	80
Eiweiß:	1 g
Fett:	0,5 g
Kohlenhydrate:	16 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	0 mg
„Zucker"	3 g

Tipp:

Für dieses Eis können alle Obstsorten verwendet werden. Als Variante können auch 100 g Erdbeeren mit 300 g Fruchtjogurt vermischt werden, dann erhält man 4 cremige Eis am Stiel.

Zubereitung:

1 Erdbeeren waschen und mit 1 EL Honig in der Küchenmaschine pürieren.

2 Kiwis schälen und ebenfalls in der Küchenmaschine mit 1 EL Honig pürieren.

3 Die Eisformen mit dem Erdbeerpüree zu einem Drittel füllen und 1 Stunde einfrieren. Anschließend das zweite Drittel mit dem Kiwipüree auffüllen, den Stiel hineinstecken und wieder 1 Stunde einfrieren.

4 Danach das letzte Drittel mit Orangensaft füllen, aber nicht ganz, da sich das Eis noch ausdehnt. Noch 1 – 2 Stunden gefrieren lassen.

Schokofondue mit Früchten

Zutaten (4 Portionen):

1 Pkg. Puddingpulver mit Schokoladengeschmack
½ l fettarme Milch
4 EL Zucker
250 g Magertopfen
2 EL Mineralwasser

100 g Erdbeeren
1 Apfel
1 Birne
1 Banane

Nährwerte pro Portion:

kcal:	295
Eiweiß:	13 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	53 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	7 mg
„Zucker"	21 g

Zubereitung:

1 Schokoladenpudding aus Milch und Zucker laut Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.

2 Magertopfen mit Mineralwasser glatt rühren, langsam unter den Pudding rühren und in einer Schale anrichten.

3 Erdbeeren, Apfel und Birne waschen, Banane schälen. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und auf einen Teller geben.

4 Obststücke mit kleinen Gabeln in die Schokoladensoße tauchen.

Tipp:

Für das Schokofondue können verschiedene Obstsorten verwendet werden.

Fruchtiger Drink

Zutaten:

100 g Erdbeeren
1 reife Banane
200 ml fettarme Milch
100 g fettarmes Jogurt
1 TL Honig

Nährwerte pro Portion:

kcal:	150
Eiweiß:	6 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	25 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	7 mg
„Zucker"	6 g

Tipp:

Dieser köstliche Drink kann auch mit anderen Früchten zubereitet werden.

Zubereitung:

1 Erdbeeren waschen. Banane schälen und in Stücke schneiden.

2 Erdbeeren, Bananenstücke, Milch, Jogurt und Honig gemeinsam im Mixer fein pürieren.

3 Früchtedrink in hohe Gläser füllen und eventuell mit einem Strohhalm servieren.

Schokokugeln

Zutaten (25 Stück):

35 g geriebene Haselnüsse
30 g geriebene Mandeln
10 g Carob
1 EL Honig
ev. etwas Wasser
Kokosraspeln

Nährwerte pro Stück:

kcal:	25
Eiweiß:	1 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	1 g
Ballaststoffe:	1 g
Cholesterin:	0 mg
„Zucker"	< 0,5 g

Zubereitung:

1 Geriebene Haselnüsse, geriebene Mandeln und Carob vermischen und mit Honig zu einer Masse kneten.

2 Ist der Teig zu fest, kann noch etwas Wasser zugegeben werden.

3 Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

Tipp:

Statt Carob kann auch Kakaopulver verwendet werden.

Süße Beerenpizza

Zutaten:

150 g Erdbeeren
50 g Himbeeren
50 g Heidelbeeren
150 g Magertopfen
2 EL Mineralwasser
1 EL Honig
einige Pfefferminzblätter zum Garnieren

Nährwerte pro Portion:

kcal:	130
Eiweiß:	11 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	18 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	1 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren waschen. Erdbeeren im Mixer pürieren.

2 Topfen mit Mineralwasser und Honig cremig rühren, auf einem großen flachen Teller aufstreichen und darauf das Erdbeerpüree verteilen.

3 Mit Himbeeren und Heidelbeeren belegen und mit Pfefferminzblättern garnieren.

Tipp:

Statt Himbeeren und Heidelbeeren können auch andere, in Scheiben geschnittene Obstsorten verwendet werden.

Milchreis mit Früchten

Zutaten:

¼ l fettarme Milch
50 g Rundkornreis
½ Apfel
½ Birne
etwas Zitronensaft
1 TL Honig

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	200
Eiweiß:	6 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	39 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	7 mg
„Zucker"	2 g

Zubereitung:

1. Milch mit Reis aufkochen und anschließend auf kleiner Hitze für 20 Minuten quellen lassen.
2. Apfel und Birne schälen, raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Geraspeltes Obst unter den Reis mischen, mit Honig süßen und für 10 Minuten ziehen lassen.
4. In kleinen Schalen anrichten.

Tipp:

Statt Apfel und Birne können auch Beerenfrüchte verwendet werden.

Kirsch-Muffins

Zutaten (20 kleine Muffins):

150 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver
80 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 großes Ei
150 g Naturjogurt (1 % Fett)
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
20 Stück entkernte Kirschen

Nährwerte pro Stück:

kcal:	55
Eiweiß:	2 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	10 g
Ballaststoffe:	1 g
Cholesterin:	12 mg
„Zucker"	5 g

Tipp:

Diese Muffins sind ideal für Kindergeburtstage!

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver mischen.
2. Zucker, Vanillezucker, Ei und Jogurt verrühren und unter das Mehl rühren.
3. Teig mit Orangenschale würzen.
4. Teig in kleine Muffinformen einfüllen und jeweils eine Kirsche in den Teig drücken.
5. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen.

Apfel-Couscous

Zutaten:

125 ml Apfelsaft
125 ml Wasser
100 g Couscous
1 großer Apfel
etwas Zitronensaft

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	240
Eiweiß:	5 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	51 g
Ballaststoffe:	7 g
Cholesterin:	0 mg
„Zucker"	4 g

Zubereitung:

1 Apfelsaft mit Wasser aufkochen und über den Couscous gießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2 Apfel schälen, in Würfel schneiden, in etwas Wasser mit Zitronensaft kurz dünsten und unter den Couscous heben.

Tipp:

Es können auch Rosinen beigemengt werden.
Statt dem Apfel können auch alle anderen Lieblingsobstsorten Ihres Kindes verwendet werden.

Topfenauflauf mit Äpfel

Zutaten:

250 g Äpfel
etwas Zitronensaft
1 Ei
2 EL Honig
125 g Magertopfen
10 g Vollkornmehl

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	235
Eiweiß:	13 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	35 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	119 mg
„Zucker"	4 g

Zubereitung:

1 Äpfel schälen, grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln.

2 Das Ei trennen. Eidotter mit Honig schaumig schlagen, Topfen unterrühren und Mehl beimengen. Geraspelte Äpfel unterheben.

3 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Apfel-Topfen-Masse heben.

4 In eine beschichtete Auflaufform füllen und bei 170° C ca. 20 – 25 Minuten überbacken.

Rote Powercreme

Zutaten:

100 g Erdbeeren
250 g Magertopfen
50 ml Mineralwasser
abgeriebene Schale 1 Bio-Zitrone
Mark einer Vanilleschote
1 TL Honig

Nährwerte pro Portion:

kcal:	120
Eiweiß:	16 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	12 g
Ballaststoffe:	1 g
Cholesterin:	1 mg
„Zucker"	1 g

Zubereitung:

1 Erdbeeren im Mixer pürieren.

2 Topfen mit Mineralwasser schaumig rühren.

3 Erdbeeren, Topfenmasse und restliche Zutaten verrühren.

4 In kleinen Schalen anrichten.

Fruchtbällchen

Zutaten (35 Stück):

14 Stk. getrocknete Marillen
1 EL Honig
160 g gemahlene Mandeln

Nährwerte pro Stück:	
kcal:	40
Eiweiß:	1 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	3 g
Ballaststoffe:	1 g
Cholesterin:	0 mg
„Zucker"	1 g

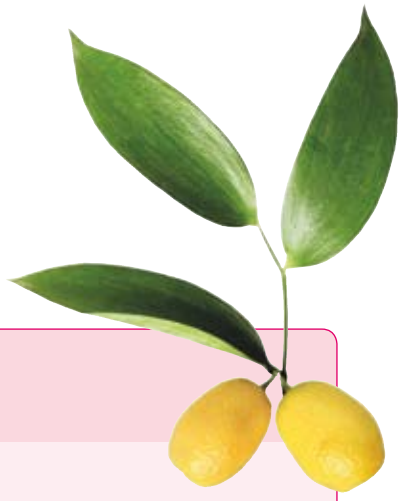
Tipp:

Statt Marillen können auch andere Trockenfrüchte verwendet werden. Die Fruchtbällchen eignen sich ideal als kleiner Snack zwischendurch.

Zubereitung:

1. Trockenmarillen ungefähr eine Stunde in einem Liter Wasser einweichen.
2. Wasser wegschütten, Marillen abtropfen lassen und zusammen mit dem Honig mit einem Mixstab pürieren.
3. 140 g gemahlene Mandeln in die Marillenmasse einkneten.
4. Kleine Kugeln formen und in den restlichen Mandeln wälzen.

Notizen



Notizen

Notizen

Notizen

In der vorliegenden Broschüre finden Sie schmackhafte Rezepte, die sowohl den Anforderungen der modernen Ernährungswissenschaft als auch den Bedürfnissen und Vorlieben von Kindern gerecht werden. Neben allgemeinen Informationen zur Kinderernährung finden Sie Tipps und Tricks, wie Sie die Speisen kindgerecht zubereiten und anbieten können. Die Broschüre soll Ihnen helfen, das Ernährungsverhalten Ihres Kindes besser verstehen und positiv beeinflussen zu können.

Bestelltelefon:
0810/818164