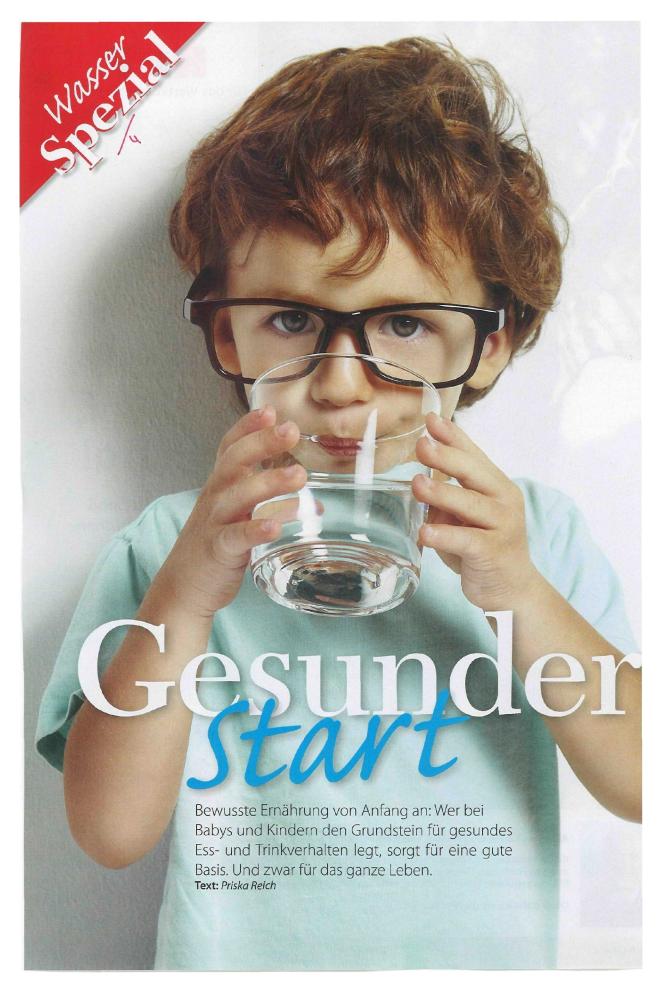
>>OBSERVER ← Auflage: 100000 Auftrag Nr: 226

A-1020 Wien, Lessinggasse 21 www.observer.at, E-Mail: info@observer.at Fon: +43 1 213 22 *0, Fax: +43 1 213 22 *300

Verlagstel.: 01/2988888*902 Clip Nr: 7815879 Größe: 88,24% SB: Widhalm Univ. Prof. Dr. Kurt

Wien, Juli 2013 - Nr. 3

Fratz&Co



nna ist wählerisch. Was sie nicht kennt, isst oder trinkt sie nicht. Womit sie sich ziemlich einseitig von Pommes, Nudeln und zuckerhaltigen Getränken ernährt. Anders Julian. Seine Eltern haben ihn früh verschiedene Speisen kosten lassen und ihn so an unterschiedliche Lebensmittel gewöhnt. Der Junge ist auf den Geschmack gekommen: Er ist mittlerweile schon ein richtiger kleiner Gourmet, der gesundes und abwechslungsreiches Essen schätzt. Dazu trinkt er am liebsten stilles Mineralwasser, das ihm nicht nur schmeckt. sondern ihn obendrein mit

versorgt. Die Zugänge zum Thema Ernährung sind in den einzelnen Familien sehr Ob für Schule oder Ausflug: unterschiedlich. Dennoch sind Zuviel Wasser hat man nie sich die Experten einig: Wer dabei. Witzig und mit fünf beizeiten gesundes Essen auf verschiedenen Tierchen. den Familientisch bringt, hat www.voeslauer-junior alle Chancen, dass Kids dieses schätzen lernen. So sagt Ernährungsexpertin Dr. Claudia Nichterl von Essenz: "Essen soll Spaß machen und niemals in K(r)ampf ausarten. Die meisten Kinder haben einen natürlichen Instinkt für Nährstoffe und Kalorien. Studien zeigen, dass Kinder aus der dargebotenen Vielfalt meist das auswählen, was sie in ihrer Entwicklung optimal

wichtigen Mineralstoffen

und Spurenelementen

Freude am Genuss

Fotos: BONNINSTUDIO by Shutterstock.com, Hersteller

Ein ungezwungener, entspannter Zugang zum Thema Essen und Trinken

unterstützt. Damit das aber funktionie-

ren kann, brauchen Kinder eine gute und gesunde Auswahl an verschiedenen

Lebensmitteln – und das hängt in den ersten Lebensjahren von den Eltern ab."

weckt das Interesse daran. Nichterl weiter: "Setzen Sie auf Genussfreude und Qualität und verzichten Sie auf rationale Argumente und Druck. Wer genießt, isst meist bewusster und gesünder." Was heute nicht schmeckt, muss noch lange nicht vom Speiseplan gestrichen werden. Dr. Rosa Aspalter, Ärztin und Leiterin von KiloCoach, rät

> ganz im Gegenteil: "Bieten Sie Produkte einfach in verschiedenen Variationen öfters an, irgendwann wird

es Ihrem Kind schmecken! Kinder müssen in der Regel eine Speise achtmal kosten, bevor sie diese akzeptieren. Süße Speisen werden schneller akzeptiert, bei sauren oder bitteren Speisen dauert es länger."

> Geschmacksbildung beginnt übrigens

schon im Mutterleib. Expertin Nichterl dazu: "Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, deren Mütter

während der Schwangerschaft regelmäßig Karottensaft tranken, eine ausgeprägte Vorliebe für dieses Lebensmittel zeigten. Später wird dann die Vorbildwirkung wichtig. Wer selbst überwiegend Schokolade, Kekse und Limonaden zu sich nimmt, wird den Nachwuchs kaum für Obst, Gemüse und Mineralwasser begeistern können.

Für unterwegs

Experten raten zu (Mineral-)

Insbesondere stilles Mineralwasser bzw Wasser stehen bei Experten auf Platz Eins der gesunden Getränke für Kids. So betont Margret Morlo vom deutschen Verband für Ernährung und

Diätetik: "Wasser ist das wichtigste Lebensmittel! Es ist zentraler Bestandteil aller Körperzellen und -flüssigkeiten, es dient als Lösungs- und Transportmittel. Bei Wassermangel sinkt die Leistungsfähigkeit rapide, das Gehirn wird schlechter durchblutet, wir fühlen uns nicht wohl."

Auch Dr. med. dent. Corinna Hofer, unter anderem auf Kinderbehandlung spezialisierte Zahnärztin in Nürnberg, spricht sich "von Anfang an" für Getränke ohne Zucker aus: "Getränk der ersten Wahl sollte immer Wasser sein, die enthaltenen Inhaltsstoffe wie z.B. Fluorid können sich positiv auf die

Gesunde Snacks für Kindergarten, Schule und unterwegs Zusammen gestellt vom deutschen Verband für Ernährung und Diätetik

- Generell sind Vollkornprodukte, frische Rohkost, Milchprodukte und ein Getränk, Experten empfehlen stilles
- Zum Beispiel: Ein Vollkornbrot mit dem Lieblingsbelag, dazu ein bisschen knackige Rohkost servieren bzw tailtomaten waschen oder eine halbe Gurke schälen und in breite Stücke eine Mandarine, Banane oder einen Vollkorn-Grissini kombiniert mit ein paar Käsewürfeln und Rohkost.
- Zum Knabbern zwischendurch:
- ✓ Zum Trinken: eine kleine Flasche stilles Mineralwasser oder gespritzter Fruchtsaft.

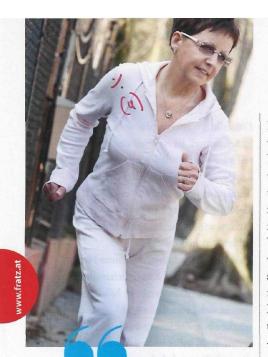
/

fratz&co 03/2013 ____

A-1020 Wien, Lessinggasse 21 www.observer.at, E-Mail: info@observer.at Fon: +43 1 213 22 *0, Fax: +43 1 213 22 *300

Verlagstel.: 01/2988888*902 Clip Nr: 7815879 Größe: 88,75% SB: Widhalm Univ. Prof. Dr. Kurt

Wien, Juli 2013 - Nr. 3



Kinder müssen in der Regel eine Speise achtmal kosten, bevor sie diese akzeptieren.

Dr. Rosa Aspalter, Ärztin und Leiterin von KiloCoach www.kilocoach.com

Zahnreifung auswirken, was die Zähne wiederum widerstandsfähiger gegen Kariesbefall macht."

An die Zahngesundheit des Kindes kann man gar nicht früh genug denken, führt auch DDr. Brigitte Engin-Deniz, Wiener Zahnärztin mit Schwerpunkt Kinderbehandlung, aus: "Schon während der Schwangerschaft beginnt die Entwicklung der Zähne des Babys. Die Keimanlagen werden im ersten Schwangerschaftsdrittel angelegt. Wichtig für den Aufbau der Zähne ist gesunde und ausgewogene Ernährung, das bedeutet wenig Süßes und die richtigen Getränke wie Mineralwasser, das Calcium enthält."

Wichtige Mineralstoffe

Ist das Kind erst einmal auf der Welt, sind gesunde Getränke erst recht von Bedeutung: "Sind die Milchzähne, auch wenn sie noch gar nicht ganz durchgebrochen sind, andauernd gesüßten Säften, Tee oder noch schlimmer zuckerund säurehaltige Getränken ausgesetzt, führt das zu schlimmen Zahnschäden," führt DDr. Engin-Deniz vor Augen. Wird der Zahnschmelz hingegen oft von gesunden, zahnfreundlichen Flüssigkeiten umspült, kann er sich wieder remineralisieren und regenerieren, so Engin-Deniz: "Speichel mit Calcium und Phosphat kann ganz kleine Defekte – kreidig-weiße, kleine Flecken – wieder reparieren."

Die besondere Reinheit und der ausgewogene Gehalt an Mineralien und Spurenelementen des Wassers aus einer der ältesten Quellen Europas, macht z.B. Vöslauer zu einem Durstlöscher, der Kinder mit vielem versorgt, was sie für eine gute Entwicklung brauchen. Neben Kalium, Chlorid, m-Kieselsäure, Natrium und Hydrogencarbonat sind Magnesium und Calcium für den Körper der Kids besonders wichtig. So trägt Calcium wesentlich zum Aufbau der Zähne und der Knochen der Kleinen bei. Aber auch für die Blutgerinnung und als Aktivator von Enzymen, sowie bei der Muskelkontraktion und Entgiftungsreaktionen in der Leber spielt Calcium eine wesentliche Rolle.

Auch Magnesium wirkt sich positiv auf den kindlichen Körper aus. So unterstützt es die Muskelfunktion und die Mineralisierung der Knochen und wirkt als Aktivator von Enzymen insbesondere beim Energiestoffwechsel. Unserem Gehirn tut Magnesium gut: Es erhöht die Übertragung der Nervenimpulse an das Gehirn, wodurch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst werden. Und wer wünscht sich das nicht angesichts eines bei den Hausübungen zappelnden Volksschülers?

Vorbeugen ist besser als Diät

Um die Aufnahme versteckten Zuckers in Getränken kommt man mit Mineralwasser bestens herum. In Zeiten zunehmenden Übergewichts bei Kids sieht Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, die "Zufuhr an gezuckerten Getränken als eines der Hauptprobleme". Laut einer EU-Studie werden 13-17 Jährigen 20 Prozent der täglichen Energie durch zuckerhaltige Getränke zugeführt, betont der Wissenschaftler: "Damit ist Österreich fast Spitzenreiter in der EU." Maßnahmen sollten in den Schulen z.B. durch Entfernung der Getränkeautomaten, aber auch zu Hause gesetzt werden: "Man sollte gar nicht erst mit Diäten anfangen, die ohnehin nichts bewirken, sondern Maßnahmen setzen, damit es gar nicht so weit kommt, dass man sie braucht."

Ausreichend trinken

Bleibt die Frage: Wie viel sollen Kinder trinken? Grundsätzlich sind Kids kleine Trink-Muffel. So hat eine Umfrage der Universität Paderborn ergeben, dass Kinder selten von Durst geplagt

Tipp:

Dr. Sylvia Stein-Krumholz, Wiener Kinder-und Jugendfachärztin, empfiehlt, auch zwischendurch Getränke in der Nähe der Kids zum Trinken anzubieten. Dann können sich die Kleinen bequem selbst bedienen, wann immer sie wollen.



quem im-

___ fratz&co 03/2013

otos: Agnes Stadlmann, Privat, Melica by Shutterstock.com

Verlagstel.: 01/2988888*902 Clip Nr: 7815879 Größe: 89,91% SB: Widhalm Univ. Prof. Dr. Kurt

Wien, Juli 2013 - Nr. 3

werden. Alarmierend die Umfrage-Ergebnisse: "Es wird geschätzt, dass bis zu 30 Prozent aller Schüler und Schülerinnen ohne Frühstück und in vielen Fällen auch ohne etwas zu trinken in die Schule starten." Und: "Wird z. B. ab 20.00 Uhr und am folgenden Tag bis zum Schulende um ca. 14.00 Uhr nichts getrunken, können durch die normale Flüssigkeitsabgabe des Körpers schon Verluste von bis zu zwei Prozent eintreten. Dies führt bereits zu einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit."

Dabei gilt, betont Diplom-Oecotrophologin (FH) Claudia Gössel vom Zentrum für Ernährungskompetenz in Senden: "Je jünger ein Mensch ist, umso größer ist der Körperwasseranteil. Das heißt auch, umso wichtig ist es, dass es zu keinem Flüssigkeitsdefizit kommt. Babys benötigen ab der Einführung der Beikost zusätzlich Trinkflüssigkeit. Hier bieten sich Wasser an, die für die Säuglingsernährung zugelassen sind. Die Trinkmenge steigert sich mit dem Lebensalter. Kindergartenkinder sollten etwa 800-1000 ml trinken, Grundschulkinder schon 1200 ml."

Daher: Den Kindern zu jeder Mahlzeit auch ein Getränk, wie gesagt am besten stilles Mineralwasser reichen. Dr. Sylvia Stein-Krumholz, Wiener Kinderund Jugendfachärztin mit Spezialisierung auf Ernährungsmedizin, empfiehlt darüber hinaus, auch zwischendurch Getränke in der Nähe der Kids zum Trinken anzubieten. Dann können sich die Kleinen bequem selbst bedienen, wann immer sie wollen.

Wer sicher gehen will, dass der Nachwuchs ausreichend trinkt, lässt ihn zur wieder befüllbaren Flasche oder gleich zur Vöslauer Junior-Flasche greifen. Damit ist es einfach, den Überblick zu wahren, weil man immer genau merkt, wie viel schon getrunken wurde. Zu Hause, in Kindergarten oder Schule und unterwegs in der Freizeit, insbesondere auf Autofahrten und Reisen. Übrigens haben die Fläschchen in fünf verschiedenen Farben einen weiteren Vorteil: Sie sind absolut tropfsicher. Und auch ein Umstoßen ist keine kleine Katastrophe.

Ist man mit Baby unterwegs, wird es manchmal kompliziert. Der Nachwuchs brüllt, aber es ist kein Wasser zur Zubereitung von Fläschchen, Brei oder Tee zur Hand. Daher einfach eine Leichtflasche mit Wasser, zu haben auch als 0.5 Literflasche Vöslauer Baby, in die Wickeltasche packen und es kann zu keinem Engpass mehr kommen. Obendrein tut man dem Kleinen mit dem hochqualitativen, reinen Wasser direkt aus der Quelle -dieses wird natürlich strengstens kontrolliert - Gutes. Auch für zu Hause eine sichere Alternative zum Leitungswasser. Insbesondere wer im Altbau wohnt, vermeidet damit schädliche Substanzen, die aus den Rohren ins Trinkwasser gelangen können.

Spaß-Faktor

Ob unterwegs oder zu Hause, kindgerecht servierte Lebensmittel machen den Kleinen Spaß. KiloCoach Dr. Rosa Aspalter weiß, wie man Kinder begeistert: "Bei Kindern kommt es gut an, wenn man das Essen kinderfreundlich anrichtet, zum Beispiel ein belegtes Brot mit einem Paprika-Gesicht belegt oder Vollkornbrot in verschiedenen Formen aussticht." Auch bunte Strohhalme, Trinkbecher oder Trinkflaschen sind bei Kindern beliebt. Perfekt, wenn sie noch einen Mehrzwecknutzen haben. So punktet z.B. die Vöslauer

Drinks für Kids zum Nachmachen Empfohlen vom deutschen Verband für Ernährung und Diätetik ✓ Kiwi-Bananen-Shake schälen, in Stücke schneiden und Mineralwasser auffüllen und sofort ✓ Obstsaftbowle 2 I starker Früchtetee (z.B. Hagebutte, Malve, Apfel) 700 g frisches Obst (Orange, Kiwi) abschmecken. Obst schälen, in kleine

> Junior Leicht-Flasche mit lustigen Stickers, die sich vom Etikett abziehen lassen, womit die Figuren Quasti, Spiky, Mr. Lippo, Sweet Suzi und Raffi aus den Bilderbüchern Einzug ins Kinderzimmer halten. Und wer Action liebt, funktioniert den Verschluss der Flasche zur Tröte um und pfeift tüchtig drauf los. Weil Ernährung eben auch mit Lebensfreude zu tun hat.

Würfel schneiden und in die Gläser

die Gläser damit auffüllen.

fratz&co 03/2013____