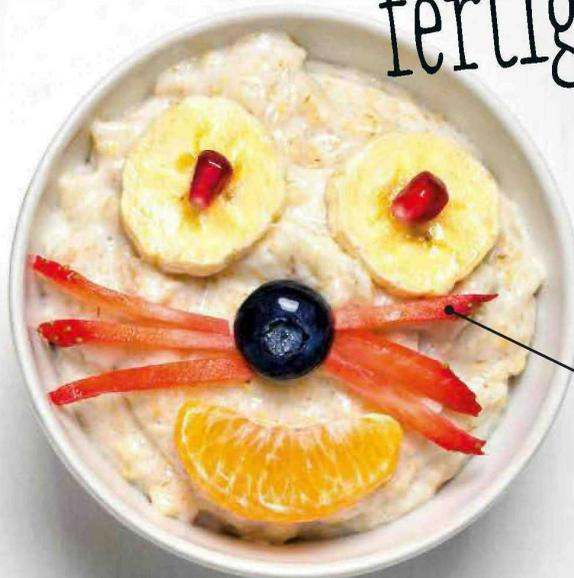


Gesunder Start, fertig, los!



APFEL
 Enthält mehr als
 30 Vitamine und Spu-
 renelemente, Kalium
 und viele andere
 Mineralstoffe.



ERDBEERE
 Vitamin C, Folsäure,
 Eisen, Kalzium, Kali-
 um und Magnesium
 machen Erdbeeren
 zu wertvollen
 Zutaten.



HAFERBREI
 Enthält den Ballaststoff
 Beta-Glucan. Dieser
 hilft, länger satt zu
 bleiben. Brei immer
 warm zubereiten!

Diese Frühstücksteller und Jausen-
 boxen machen allen Appetit – auch
 jenen **Kids**, die sonst um gesunde Er-
 nährung einen Bogen machen.

Text: Eva Jankl

Lachende Müslimäuse, aufgemascherlte
 Gemüsegesichter oder tanzende Pingui-
 ne – am Tisch isst immer auch das Auge
 mit. Wenn Obst und Gemüse richtig prä-
 sentiert wird, schmeckt gesunde Ernährung gleich
 doppelt so gut. Wie Studien zeigen, ist in Österreich
 schon jedes fünfte Kind übergewichtig – Tendenz
 steigend. Doch das muss nicht sein: Wichtig ist vor al-
 lem, dass Kinder mit der richtigen Nahrung in den Tag
 starten, damit sie genug Energie haben. Somit kommt
 dem Frühstück und der Schuljause eine besondere Be-
 deutung zu. Doch worauf sollte man achten?

FRÜHSTÜCK. In der Früh werden über Nacht geleer-
 te Speicher wieder aufgefüllt. Ideal ist ein Mix aus Koh-
 lenhydraten, Eiweiß und Vitaminen. Möglich wäre also
 ein Vollkornbrot mit Schinken und Käse und ein Stück
 Obst oder ein Vollkornweckerl mit Biomarmelade und ei-
 nem Ei. Oder: Haferbrei mit Obst (siehe Bild rechts). Da-
 zu für vier Personen 1 Liter Milch mit einer Prise Salz auf-
 kochen lassen, 160 Gramm Vollkornhaferflocken einrüh-

EXPERTEN-KOMMENTAR

Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin und unabhängiger Berater des Lebensmittelhandlers Hofer bei Gesundheitsprojekten.



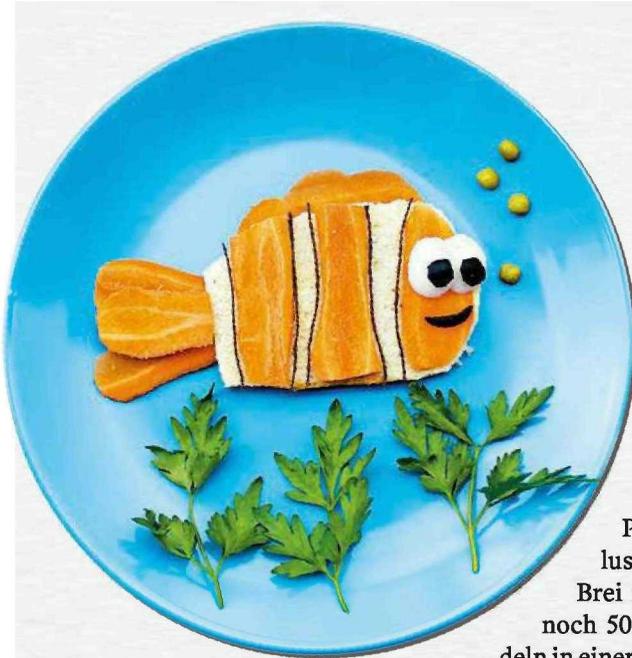
BEI DER ERNÄHRUNG UNSERER KINDER LÄUFT ETWAS FALSCH!

In den letzten Jahren hat die körperliche Aktivität bei Kindern kontinuierlich abgenommen – und umgekehrt nehmen Kinder und Jugendliche immer mehr energiereiche Produkte wie Schokolade, Kekse, Burger oder anderes Junkfood zu sich. Somit kommt es zu einem Missverhältnis zwischen Verbrauch und Zufuhr. Hinzu kommt, dass sich die Ernährungsgewohnheiten insgesamt sehr verändert haben. Kochen hat weit nicht mehr den Stellenwert von früher. Die Familienstruktur hat sich verändert, Kinder bekommen Geld mit, damit sie sich eine Jause kaufen können. Früher haben sie diese von zu Hause mitbekommen. Und man kann Kindern zwar sagen, dass sie sich etwas Gesundes kaufen sollen, aber was glauben Sie, wozu diese greifen?

Wir haben vor drei Jahren eine Präventionsstudie, die von Hofer mitfinanziert wurde, gestartet, um die Effekte von Vorbeugemaßnahmen auf Übergewicht und kardiovaskuläre Erkrankungen zu messen und haben damit gute Ergebnisse erzielt. Wir fahren einmal im Jahr mit den Kindern auf den Biobauernhof, erklären, wie Ernährung funktioniert und haben sie zu Sport motiviert. Wenn die Familien mitziehen, können wir so gute Ergebnisse erzielen. Aber das machen nicht alle. Der Bedarf ist groß, es gibt Kinder, die glauben, dass Karotten auf den Bäumen wachsen. Ich würde mir wünschen, dass Eltern die Kinder viel mehr beim Einkaufen und Kochen einbeziehen. Es schmeckt auch besser, wenn man das Essen selbst zubereitet hat. Vor allem bei übergewichtigen Kindern muss viel mehr interveniert werden. Man kann sie ja nicht zum Abnehmen auffordern: Die Kinder brauchen Unterstützung, um nachhaltig das Leben umzustellen. Man muss Mechanismen auslösen, damit sie alte Gewohnheiten ändern, sich mehr bewegen und gesünder ernähren. Und dabei Spaß haben!

FLEISCH ist ein wichtiger Eiweißlieferant. Ebenfalls top: Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Haferflocken.





ren und zugedeckt bei schwacher Hitze drei bis vier Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Obst (Bananen, Erdbeeren, Mandarinen) klein schneiden und gemeinsam mit Preisel- und Heidelbeeren lustige Gesichter auf den Brei machen. Wer mag, kann noch 50 Gramm gehackte Mandeln in einer Pfanne goldbraun anrösten und unter den Brei mischen.

1 von 5 Kindern

ist heute in Österreich bereits übergewichtig. Schuld daran sind zu wenig Bewegung und unausgewogene Ernährung!

PAUSENBROT. Auch in der Jausenbox ist Abwechslung angesagt. Optimal ist ein Vollkornbrot oder -weckerl mit etwas Biobutter und darauf Schinken und Käse. Dazu immer Obst wie Heidelbeeren, Weintrauben, Äpfel, Birnen oder Mandarinen und Gemüse wie Gurken, Radieschen, Kohlrabi, Tomaten, Karotten – bunt als lustige Tiere oder Gesichter präsentiert, machen diese Lebensmittel Lust auf mehr. Optimal als Ergänzung sind Nüsse. Ab und zu ist dann auch ein kleines Stück Schokolade oder etwas Süßes erlaubt, nur sollte dieses eben nicht den Großteil der Mahlzeit ausmachen, weil Naschereien nur kurzfristig sättigen und schnelle Energie verleihen.

VIEL TRINKEN! Gerade bei Kindern muss darauf geachtet werden, dass sie genügend trinken – vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnten Fruchtsaft (im Verhältnis 1:3). Schon ein geringes Flüssigkeitsdefizit verschlechtert Konzentrationsfähigkeit und Leistung. ■