



Gesunde und ungesunde Lebensmittel

Wir könnten wahrscheinlich das gesamte Supermarktsortiment problemlos einteilen in gesunde (Früchte, Gemüse, Vollkornbrot) und ungesunde (Wurst, Chips, Cola) Lebensmittel. Dieses Schema geben wir auch an unsere Kinder weiter, die sich dann fragen "warum isst Papa Currywurst mit Pommes, wenn beides doch so ungesund ist?" Die Bezeichnungen Gesund und Ungesund sind in der Tat etwas unglücklich gewählt. Besser wäre Lebensmittel, die häufig auf den Teller kommen und Lebensmittel, die seltener auf den Teller kommen – oder so ähnlich.

Sehen wir es einmal von einer anderen Seite: Kein Lebensmittel – ausser der Muttermilch - ist vollwertig! Das will heissen, auch "gesunde" Lebensmittel sind nicht perfekt ausgewogen. Was zählt ist die Kombination verschiedener Lebensmittel, die sich möglichst optimal ergänzen!

Beispielsweise hat Vollkornbrot viele Ballaststoffe, aber wenig Calcium, ein sehr wichtiger Stoff, gerade für Kinder. Milch hingegen ist ein Calciumriese, enthält dafür aber kaum Ballaststoffe. Zusammen ergänzen sich diese Lebensmittel also sehr gut.

Achten Sie aus diesem Grund darauf, dass ihre Menüs aus den Komponenten Eiweiss (Fisch, Fleisch, Geflügel, Käse, Milch, Joghurt, Quark, Eier) Kohlenhydrate (Getreideprodukte, Kartoffeln) und Gemüse bestehen. Wenn Sie zum Dessert oder Zwischendurch noch eine Frucht verzehren, können Sie davon ausgehen, dass Sie und ihr(e) Kind(er) ausreichend mit allen nötigen Nährstoffen versorgt sind.

