



## Grundsätze einer gesunden Kinderernährung

### 1. Zeit und Freude

Sich Zeit nehmen und die Kinder einbeziehen zum Mahlzeiten planen (Wochenmenüplan), einkaufen und kochen. Mit Freude und Genuss kochen und essen.



### 2. Gute Gewohnheiten von Anfang an



Die Umsetzung einer gesunden Ernährung ist am einfachsten, wenn man von Anfang an konsequent ist und „ungesunde“ Lebensmittel so lange wie möglich gar nicht kauft. Die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt, die Kinder, wie viel sie davon essen wollen.

### 3. Qualitativ gute Ausgangsprodukte

Die Ausgangsprodukte für unsere Ernährung sind möglichst frische, saisonale und ökologisch erzeugte Lebensmittel. Wir verwenden nur wenig Fertigprodukte oder Konserven und wenn, dann möglichst schonend verarbeitete von guter Qualität ohne künstliche Zusatzstoffe (z.B. Bio Knospe, handwerklich produziertes).



### 4. Genügend Bau-, Betriebs- und Schutzstoffe



Wir brauchen, angepasst an unsere körperliche Aktivität, eine genügende Menge Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett, Mineralstoffe und Vitamine. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen, Fleisch, Fisch und Milchprodukten gewährleistet dies.

### 5. Drei sattmachende Mahlzeiten - Wenig Weissmehl und Zucker

Ständig leicht verfügbare Kohlenhydrate und Zucker sind für unseren Körper ungesund und führen langfristig zu Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Deshalb: Ungesüsste Getränke, Vollkornprodukte statt Weissmehl; als Zwischenmahlzeiten bei Bedarf: Früchte, Nüsse, Gemüse, Blevita/Darvida, Vollkornstängel. Im Sommer auch mal ein Milchshake.



### 6. Bekömmlichkeit der Speisen optimieren

Die Speisen sollen mit Zutaten und Kochkunst so zubereitet werden, dass sie gut verdaubar und bekömmlich sind. Nur dann können wir die Stoffe, Energie und Säfte aus der Nahrung extrahieren, die wir brauchen. Gekochte Nahrung ist bekömmlicher und belastet die Verdauung weniger, insbesondere bei Kindern. Rohe Zutaten gehören aber wegen der Enzyme und Vitamine zu jeder Mahlzeit, aber nur in kleinen Mengen (z.B. Blattsalat, Kräuter, Sprossen, unpasteurisierte Sojasauce und Essig)





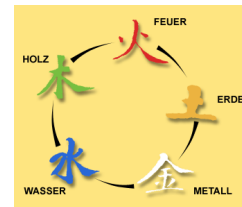
## 7. Thermische Wirkung beachten



Jedes Lebensmittel hat eine thermische Wirkung d.h. eine Wirkung auf den Wärmehaushalt unseres Körpers. In der 5-Elemente-Küche sollen die Extreme gemieden werden, wie heiss oder kalt wirkende Lebensmittel. Erfrischende, neutrale und wärmende Lebensmittel sollen beim gesunden Mensch zu je etwa 1/3 eingesetzt werden. Südfrüchte wie Banane und Ananas, Tomate und Gurke wirken sehr abkühlend auf den Körper und sollten nur in kleinen Mengen und im Sommer genossen werden (bei Kindern mit Abwehrschwäche und im Winter ganz weglassen). Bei den Milchprodukten wirkt Joghurt sehr kühlend, Quark, Frischkäse und Sauer-rahm kühlend; Butter, Käse und frische Kuhmilch hingegen ist neutral. Milch wirkt aber auch befeuchtend und bei geschwächter Verdauung schleimbildend. Milch ist in Massen (1-2 Gläser/Tag) und in guter Qualität (nicht homogenisiert, ohne künstliche Zusätze) aber ein geeignetes Lebensmittel für Kinder. Ziegen- und Schaftmilch ist etwas wärmer und weniger schleimbildend als Kuhmilch.

## 8. Die 5 Elemente und Geschmäcker einsetzen

Das Tüpfelchen auf dem I ist das Kochen „im Kreis herum“, das wie ein Geschmacksverstärker wirkt. Die Lebensmittel werden gemäss ihrem Geschmack, ihrer Farbe und ihrer Wirkung zu den 5 Elementen und Geschmäckern Holz - sauer, Feuer - bitter, Erde – süss, Metall - scharf, und Wasser – salzig zugeordnet. Beim Kochen wird nun bei jeder Speise mindestens eine Zutat von jedem Element dazugegeben.



Die Mitte, insbesondere bei Kindern, wird durch gekochte Lebensmittel aus dem Erde-Element sowie thermisch warme und neutrale Lebensmittel besonders gestärkt, z.B. Kartoffeln, Fenchel, Kürbis, Karotten, Lauch, grüne Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Getreide (Hafer, Hirse, Gerste, Polenta, Dinkel), Rindfleisch, Fisch, warme Getränke.

## 9. Die Praxis – Ideen für Gerichte

**Frühstück:** gekochter Getreidebrei, zum Beispiel mit Haferflocken und Apfel (Porridge). Oder Omeletten, Bratkartoffeln, Rösti, Reis mit Rosinen und Äpfeln

**Mittagessen** (jeweils nach 5 Elementen gekocht aus frischen Zutaten):

- Spätzli, Käse, Rüebl-Apfelsalat
- Risotto, Reibkäse, Rüebl-Fenchelgemüse
- Linsen, Polenta, grüner Salat
- Geschnuzzeltes, Reis, Curry-Sauce, erwärmte Früchte der Saison (Riz Casimir)
- Spaghetti Bolognese, Salat der Saison
- Dinkelnudeln, Tomatensauce, Hacktätschli
- Omeletten (mit Dinkel- und Buchweizenmehl) mit Gemüsesosse
- Ofenkartoffeln und -gemüse, gekochtes Ei, Salat mit gerösteten Sonnenblumenkernen
- Rösti mit Käse, Sommer: Tomaten-Mozzarella-Salat; Winter: Nüsslisalat mit Ei

**Abendessen:**

- Gerstensuppe
- Gemüsesuppe
- Buchstabensuppe (mit selber gemachter Brühe), Brot
- Hexenpolenta (Polentaschnitten mit Zucker und Rosinen braten), gedünstete Apfelschnitze
- Griessbrei oder Hirsebrei mit Früchten oder Kompott
- Milchreis mit Apfelmus

Rezepte siehe z.B. Bücher von Barbara Temelie; oder klassisches Kochbuch und nach den 5 Elementen ergänzen