



Ernährung für Kinder



zusammengestellt von Romana Kreppel nach
metabolic-balance Regeln

Fotos: © bokan - Fotolia.com

Ich bin selber Mutter. Als ich mit meiner jüngeren Tochter schwanger war, das ist nun schon 25 Jahre her, begann mein bedeutsamer Weg mit der Kinesiologie. In den verschiedensten Kinesiologie-Ausbildungen wurde ich unter anderem trainiert, was es heißt, gesund zu essen, was es mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf sich hat und welche Bedeutung der raffinierte Zucker für Kinder hat. Das tägliche Fläschchen mit Kuhmilch und Kakao, nach dem meine jüngere Tochter mit einem Jahr bereits süchtig war, verschwand innerhalb von drei Tagen aus dem Speiseplan. Es waren drei Tage Geschrei und Geheule, aber dann hatte es meine Tochter akzeptiert und die neuen Varianten im Speiseplan angenommen. Innerhalb kürzester Zeit verbesserte sich ihr Gesundheitszustand. Die stetig tiefende Nase, das Husteln und der „offene“ Popo verschwanden.

Meine ältere Tochter hatte unter massiven Blähungen und Stuhlproblemen gelitten. Durch einen kinesiologischen Test, den ich bei ihr bereits im Alter von drei Jahren machen ließ, erfuhren wir von einer Getreideunverträglichkeit. Der Weizen wurde aus unserem Vorratsschrank verbannt. Die Kuhmilch überließen wir den Kälbern. Heute erinnern sich beide Mädchen noch an die verschiedensten Gemüsezubereitungen. Zucchini-Suppe, ein dicker Brei, der mit gedünsteten Karotten belegt war. Es war die „grüne Wiese mit Blumen“, die durch die Fantasie der Kinder zu einem kulinarischen Fest wurde. Statt Nutella verwendeten wir eine Kakao-Cocos-Creme, die auf Reiswaffeln gestrichen wurde und mit Trockenfrüchten, wie Rosinen, Pflaumen und getrockneten Marillen belegt, lustige Muster ergaben. Heute noch ein beliebter Snack. Kakao wurde mit Reismilch oder Hafermilch gemacht aus Rohkakao, gesüßt mit Agavendicksaft.

Meine Kinder sind heute 26 und 25 Jahre alt. Gewisse Ernährungsgewohnheiten haben sie bis heute beibehalten, wie z. B. die heute schon sehr „in“ gewordenen Ernährungsrichtlinien, möglichst zuckerfrei und glutenfrei zu essen.

Viele Wissenschaftler sind sich einig: WAS wir essen, hat Einfluss auf die Entwicklung des kindlichen Gehirns, auf Konzentration und Lernfähigkeit. Heute leiden immer mehr Kinder an ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom) oder ADHS (Zappelflipp-Syndrom). Verschiedene Ursachen werden dazu diskutiert. Aber eines ist ganz klar: Die moderne Ernährung, Fast Food, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und übermäßiger Zuckerkonsum tragen zu den Symptomen bei. Eine Forschergruppe der Universität Oslo befragte 5000 Kinder zwischen 15 und 16 Jahren zu ihrem Softdrink-Konsum. Erschreckend! Die meisten tranken zwischen zwei und sechs Flaschen Softdrinks pro Woche. Je mehr sie davon tranken, umso auffällender war der Zusammenhang zu Hyperaktivität und Verhaltensstörungen. Trinken Sie als Eltern auch Softdrinks? Dann wird es schwer sein, es ihren Kindern zu verbieten.

Seien Sie ein Vorbild für Ihre Kinder! Wenn SIE sich gut ernähren, bewusst Lebensmittel wählen und diese liebevoll zu bereiten, dann werden es ihre Kinder ebenfalls tun. Werden sie kreativ in der Zubereitung und Dekoration. Das braucht nicht wirklich mehr Zeit und macht obendrein viel Spaß. Essen darf **lustvoll und gesund** sein, es kommt nur auf die Inhaltsstoffe und die Zubereitung an!

Wer kostenfreie vegetarische und vegane Rezeptideen haben möchte, hier unsere Plattform mit ganz vielen Ideen: <https://instagram.com/veggfamily/>

Spaß-Cremen

Im Smoothiemixer zubereiten:

Der oranger Mix:
Cashewkerne,
Erdmandel Pulver,
Goji-Beeren und
Granberries mit
Wasser zu einer
Creme mixen.

Der roter Mix:
gefrorene Himbeeren
mit einer Banane mixen.

Beide Cremen dekorativ anrichten und mit Pistazien,
Heidelbeeren und Maulbeeren dekorieren.



Foto: © Romana Kreppel

Spargel-Avocado-Gesicht

Grüner Spargel gedünstet
(Es könnten auch
Zucchini oder Karotten
sein) - angerichtet mit
Avocado Hälften,
gefüllt mit gemixter
Sonnenblumenkern-Creme:

Sonnenblumen über Nacht
einweichen und dann im
Mixer pürieren,
mit Curcuma, Salz,
Knoblauch, Thanincreme (Sesampaste) abschmecken.

Lustig anrichten!



Foto: © Romana Kreppel

Energie-Zauber

Im Smoothiemixer zubereiten:

Apfel,
Orangensaft,
Karotte,
Ananas,
Goji-Beeren,
1 Dattel und
Lucuma Pulver
mixen,

obenauf Chia-Samen
und Ananas Stücke.



Foto: © Romana Kreppel

Frucht-Türmchen

Frucht Sticks:

Apfelspalten,
Orange,
Ananas,
Melone

obenauf Physalis.



Foto: © Romana Kreppel

Süße Schoko-Liebe

Schokocreme mit
Himbeeren:

Sonnenblumenkerne
über Nacht eingeweicht,
danach mit Mandeln,
Naturkakao, Cocosöl und
Cocosmus sowie mit
3 Datteln cremig mixen.

Mit Himbeeren garnieren.



Foto: © Romana Kreppel

Grüne Oase

Mangold und Zucchini
dünsten, mixen und mit
Cocosmilch, Salz,
Muskatnuss, Maggikraut
und Oregano
abschmecken.

Mit Karottensticks,
Hanfnüsschen und
getrockneten Heidelbeeren
anrichten.



Foto: © Romana Kreppel

Einige Grundregeln, die für die Gesundheit ihrer Kinder wichtig sein könnten:

- ☺ Meiden Sie raffinierten Zucker und Zuckerersatzstoffe. Verwenden Sie stattdessen Früchte und Trockenobst.
- ☺ Meiden Sie Weizen. Essen Sie pro Woche 2-3 Tage glutenfrei. Verwenden Sie stattdessen glutenfreies Brot oder Keimlingsbrot, Reiswaffeln. Backen Sie mit glutenfreien Mehlen, wie Buchweizen-, Mandel-, Kastanienmehl.
- ☺ Kinder brauchen keine gezuckerten Säfte! Wasser ist der beste Durstlöcher. Orangenscheiben, Zitronenscheiben und Beeren im Wasserkrug schauen nicht nur schön aus, sie motivieren auch zum Trinken.
- ☺ Verwenden Sie Rohkakao gesüßt mit Cocosmus, Agavendicksaft oder Apfeldicksaft. Daraus kann man ein köstliches Dessert zaubern und es stärkt den Organismus des Kindes.

Tipps zu allen Vorschlägen finden Sie bei veggfamily.

So wünsche ich allen Eltern und Kindern viel Freude bei der Zubereitung und viel Genuss! Ihre Romana