

Gesunde Ernährung

Für Babys und Kleinkinder...



Mit leckeren Rezepten
die auch den Kleinen
schmecken werden...

Gesunde Ernährung für Babys und Kleinkinder

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Gesunde Ernährung für Babys und Kleinkinder

Inhalt

Inhalt	3
Einleitung	6
Gesunde Ernährung für Kinder – überlebenswichtig	7
Jeden Tag gesund essen	7
Die richtige Ernährung für Babys	8
Pre-Milch	8
Babymilch: 1	8
Babymilch 2:	9
Babymilch 3:	9
Die HA-Milch	9
Ernährung ab dem 5. Monat	10
Welcher Brei soll es sein?	10
Das Stufen- Ernährungskonzept	10
Wann ist der beste Zeitpunkt für die erste Beikost?	11
So klappt es mit der Beikost	12
Und wie geht es weiter?	12
Nährstoffe – Wichtig für das kindliche Wachstum	14
Auf Nahrungsergänzungen verzichten	14
Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz	14
Andere Wege gehen	14
Wichtige Nährstoffe in Lebensmitteln	15
Kalzium	15
Folsäure	16
Magnesium	16

Vitamin C.....	17
Zink.....	17
Jod.....	18
Vitamin E.....	18
Vitamin A.....	19
Eisen.....	19
Protein.....	20
Natrium.....	20
Obst und Gemüse – So schmeckt es auch Kindern.....	22
Die Vorbildfunktion.....	22
Von Beginn an und gemeinsam.....	22
Niemals zwingen.....	23
Kindgerecht kochen.....	23
Gesunde Zwischenmahlzeiten.....	24
Geduldig zum gesunden Obst- und Gemüseverzehr.....	24
Gemeinsam einkaufen.....	24
Obst und Gemüse lustig anrichten.....	24
Wie viel Nahrung brauchen Kinder?.....	25
Speiseplan für Kinder.....	26
Nahrung, die nicht unbedingt in Kinderhände gehört.....	27
Rezepte für Kinder.....	28
Obst und Gemüse.....	28
Gemügesticks mit Dipp.....	28
Smoothie.....	29
Obstpfaue.....	30
Obstpalme.....	31
Obstigel.....	32
Vitaminmix.....	33
Hauptgerichte.....	34
Gemüsesoße (beispielsweise für Nudeln).....	34
Pizzamuffins.....	35

Pfannkuchen	36
Kartoffelbrei	37
Risibisi Fischstäbchen	38
Tomatensuppe	39
Schokobrei für den Abend	40
Gesunder Mittagsbrei	41
Snacks	42
Fliegenpilzeier	42
Karottentörtchen	43
Grüner Reissalat	44
Nudelsalat	45
Tomatenquark	46
Kräuterquark	47
Käsegesichter	48
Käseturm	49
Fruchtmilch	50
Bananenmilch	51
Kinderpunsch	52

Einleitung

„Mama, das schmeckt nicht!“ oder „lii, das ist ja ekelig!“ Solche oder ähnliche Aussagen bekommen Eltern manchmal von ihren Kindern, wenn es um das Essen geht. Geschmäcker sind verschieden, keine Frage. Aber manchmal kann es mit einem Kind im Haushalt schon schwer werden das richtige zu kochen. Dabei ist vor allem für Kinder eine gesunde und ausgewogene Ernährung enorm wichtig. In Deutschland leiden etwa 3,5 Millionen Kinder an Übergewicht.¹ Das ist nicht nur sehr viel, sondern vor allem auch gefährlich. Durch Übergewicht wird nicht nur die Entwicklung unseres Nachwuchses beeinträchtigt, sondern auch die Gesundheit massiv geschädigt.

Aus diesem Grund sollte mit einer gesunden Ernährung bereits frühzeitig begonnen werden. Wie das funktioniert und wie auch Sie gesunde Gerichte zubereiten können, die Kinder auch gerne essen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Auf den letzten Seiten des Buches finden Sie zudem zahlreiche Rezepte, die Sie, vielleicht auch zusammen mit Ihrem Kind, ausprobieren können.

Jetzt wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich auch beim Ausprobieren der Rezepte.

¹ Quelle: stern.de

Gesunde Ernährung für Kinder – überlebenswichtig

Bereits von Beginn an sollten Kinder gesund und ausgewogen ernährt werden. Denn nur auf diese Weise kann das Wachstum und die Entwicklung positiv unterstützt werden. Darüber hinaus wird durch die gesunde Ernährung auch das Immunsystem gestärkt und Mangelzustände können vermieden werden. Werden Kinder ungesund und vor allem sehr zucker- und fetthaltig ernährt, kann dies ernährungsbedingte Krankheiten wie beispielsweise Diabetes zur Folge haben. Darüber hinaus sind die ersten zehn Lebensjahre auch entscheidend, um das spätere Ernährungsverhalten zu manifestieren. Die Essgewohnheiten, die sich Ihr Kind in dieser Zeit aneignet, wird es sein Leben lang haben.

Eine gesunde Ernährung ist für Kinder also wichtig!

Jeden Tag gesund essen

Kinder sollten am besten fünf Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen. Diese gliedern sich in drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. Sorgen Sie vor allem für ausreichend Obst und Gemüse. Dieses sollte idealerweise über den Tag verteilt immer in kleinen Portionen gegessen werden. Darüber hinaus braucht der kindliche Organismus auch pflanzliche Lebensmittel. Dazu gehören u.a. Getreideprodukte und Kartoffeln. Tierische Produkte sollten sparsamer gegessen werden. Fett und Zucker sollten immer eine Ausnahme bleiben

Der komplette Verzicht auf Süßigkeiten muss allerdings nicht sein. Eine kleine Portion Süßes ist auch im täglichen Speiseplan erlaubt. Aber lassen Sie uns jetzt mal von Anfang an beginnen, welche Nahrung für Ihr Kind am besten ist.

Die richtige Ernährung für Babys

Muttermilch ist das Beste, was Sie Ihrem Kind geben können. Irgendwann reicht die Muttermilch aber nicht mehr aus oder es besteht einfach nicht mehr die Möglichkeit stillen zu können. In diesem Fall müssen oder sollten Eltern auf die industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung zurückgreifen. Hier gibt es einige Unterschiede. Generell ist diese Milch aber so zusammengesetzt, dass Babys alles für ein gesundes Wachstum bekommen. In Deutschland herrschen sehr strenge Richtlinien, was die Produktion dieser Milch angeht. Kommen wir aber nun erst einmal zu den verschiedenen Milchsorten, die sich entsprechend dem Alter unterscheiden.

Pre-Milch

Pre-Milch wird immer dann genutzt, wenn Neugeborene nicht gestillt werden können oder die Muttermilch nicht ausreicht. Der große Vorteil der Pre-Milch ist die ähnliche Zusammensetzung, wie bei der Muttermilch. In der Pre-Milch ist zudem auch der Milchzucker (Laktose). Dieser ist auch in der Muttermilch enthalten. Darüber hinaus kann diese eher dünnflüssige Milch auch bereits ab dem ersten Tag gegeben werden. Mit der Pre-Milch kann ein Baby auch nicht überfüttert werden und kann bis zum Ende des ersten Lebensjahres damit gefüttert werden.

Sollten Sie Ihr Kind ausschließlich mit der Flasche ernähren, achten Sie bei der Milch zudem auch noch auf den Zusatz „LCP“. Hierbei handelt es sich um langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (DHA, Omega3). Diese Fettsäuren werden vor allem für das Wachstum der Nervenzellen benötigt.

Babymilch: 1

Diese Milch ist sämig und etwas sättigend und ist für die Zeit, in der das Baby noch keine Beikost bekommt. In dieser Milch finden sich Milchzucker und andere Kohlenhydrate. Die Milch mit der „1“ wird meist im Anschluss an die Pre-Milch gegeben. Sofern Sie das Gefühl haben, dass Ihr Baby mit der Pre-Milch nicht satt wird, wechseln Sie zur 1. Dabei muss aber die angegebene Trinkmenge beachtet

werden. Das ist besonders wichtig, damit Ihr Kind nicht zu viele Kalorien aufnimmt.

Babymilch 2:

Ab dem 6. Lebensmonat wird die Babymilch mit der „2“ gegeben. Aber auch wenn Ihr Baby mit der 1 nicht mehr satt wird, können Sie wechseln. Diese Milch ähnelt in der Zusammensetzung aber nicht mehr der Muttermilch, sondern beinhaltet zusätzliche Nährstoffe und Kalorien. Durch die 2 wird Ihr Baby schneller satt.

Babymilch 3:

Mit Beginn des 12. Lebensmonat kann Ihr Kind auch ganz normale Kuhmilch trinken - sofern keine Allergien vorliegen. Wenn Sie allerdings weiter auf Milchnahrung setzen möchten, ist die „3“ jetzt richtig. In dieser finden sich alle Vitamine und Mineralstoffe, die Ihr Kind braucht. Sollte Ihr Kind kein unbehandeltes Kuhmilch- Eiweiß vertragen, können Sie sich auch für HA-Nahrung auf Stufe 3 entscheiden.

Die HA-Milch

Bei der HA-Milch handelt es sich um hypoallergen Milch. In dieser wurde das Eiweiß der Kuhmilch durch Hydrolyse aufgespalten. So ist das Eiweiß im Körper des Kindes weniger fremd und kann entsprechend auch besser verarbeitet bzw. verdaut werden. Kinder, die allergiegefährdet sind, werden die HA-Milch bekommen. Sofern bei Ihrem Kind allerdings eine Kuhmilch-Allergie festgestellt wurde, dürfen Sie keine HA-Milch verwenden. In diesem Fall müssen Sie auf Spezialmilch zurückgreifen.

Ernährung ab dem 5. Monat

Irgendwann reichen Brust oder Flasche einfach nicht mehr, um das Wachstum und die Entwicklung Ihres Babys sicherzustellen. Dann ist es Zeit für die Beikost. Hierzu sollte Ihr schon allein aufrecht sitzen können und auch die ersten Versuche zu kauen unternommen haben. Die Umstellung von der flüssigeren Nahrung zum ersten Brei ist sehr schwierig und kann wirklich einige Zeit in Anspruch nehmen. Entsprechend sollten Sie für das Füttern viel Zeit und vor allem Ruhe einplanen. Ihr Baby wird nicht gleich vor Begeisterung in die Hände klatschen, wenn Sie mit der Schüssel Brei und einem Löffel kommen.

Welcher Brei soll es sein?

Ob Sie nun selber kochen oder sich für die Gläschen mit Babynahrung entscheiden, liegt ganz bei Ihnen. Bei den Gläschen sollten Sie die Altersangaben auf den Gläschen beachten.

Entscheiden Sie sich für den Anfang für eine Gemüsesorte. In den letzten Jahren hat sich Karotte immer wieder bewährt. Allerdings können Babys von Karotten auch sehr schnell Verstopfung bekommen. Deshalb empfehlen vor allem Hebammen die Pastinake, als erstes Gemüse für die Beikost zu nutzen. Wichtig ist, dass Sie erst einmal mit einem Gemüse beginnen und abwarten, wie Ihr Kind es verträgt. Treten Durchfall, Bauchschmerzen oder Ausschlag auf, sollten Sie ein anderes Gemüse nehmen. Sofern das Baby keine Anzeichen hat, können Sie nach ein paar Tagen ein weiteres Gemüse dazu nehmen und füttern. Sofern Sie sich für Gläschen entscheiden, müssen Sie daran denken, dass Sie das angefangene Gläschen entweder verfüttern oder vernichten. Sie dürfen ein geöffnetes Gläschen nicht wieder erwärmen. Durch den Löffel gelangen Keime aus dem Mund des Babys in den Brei. Diese können sich sehr schnell vermehren und Krankheiten verursachen.

Das Stufen- Ernährungskonzept

Wenn es um die Beikost geht, hat sich in den letzten Jahren das Ernährungskonzept in Stufen bewährt. Durch die schrittweise Herangehensweise haben es Babys so viel leichter mit den neuen Lebensmitteln klarzukommen. Das ist natürlich nicht nur besser für die Verdauung, sondern auch für die Geschmacksnerven.

1. Schritt:

Der erste Schritt besteht darin fertigen Brei zu kaufen oder selber zu kochen, der nur aus einer Gemüsesorte besteht. Neben Karotten und Pastinake kann auch Kürbis genutzt werden. Die meisten Babys mögen den Geschmack und können diese Gemüsesorten auch sehr gut vertragen. Beim Füttern sollten Sie zunächst nur ein paar Löffel geben und anschließend wieder Milch. Die Menge an Brei wird dann stetig gesteigert und die Menge an zusätzlicher Milch reduziert. Verträgt Ihr Baby das Gemüse gut, können Sie mit dem nächsten Schritt fortfahren.

2. Schritt:

Nach einer Woche nehmen Sie zu dem bisherigen Gemüse eine weitere Zutat hinzu. Am besten eignen sich Kartoffeln. Auch hier warten Sie wieder, ob das Baby Unverträglichkeiten zeigt.

3. Schritt:

Ist wieder eine Woche vergangen, nehmen Sie zu dem Gemüsebrei nun ein weiteres Gemüse oder Fleisch hinzu. Bevor Sie immer eine neue Zutat dazu nehmen, müssen Sie genau beobachten, ob Ihr Baby alles vertragen hat.

Wann ist der beste Zeitpunkt für die erste Beikost?

Bewährt hat sich mit der ersten Beikost zum Mittag anzufangen. Dazu füttern Sie Ihr in den ersten Tagen immer nur mit zwei oder drei Löffel des Breis und geben dann die Flasche oder Brust. Die Menge des Breis erhöhen Sie dann immer

weiter und lassen immer mehr Milch weg. Abends ist kein guter Zeitpunkt, um mit der Beikost zu beginnen, da die meisten Kinder dann sehr unruhig sind.

Wichtig ist, dass Sie sich nicht stressen lassen. Nehmen Sie sich viel Zeit für das Füttern und nehmen Sie auch in Kauf, dass Ihr Baby nicht gleich begeistert sein wird. Entsprechend kann sich das Füttern ein wenig schwierig gestalten. Zwischen dem 6. Und 7. Lebensmonat sollte Ihr Baby dann schon eine ganze Breimahlzeit, also 190g bekommen.

So klappt es mit der Beikost

Auch füttern will gelernt sein. Für Sie und Ihr Baby beginnt ein neuer Abschnitt. Erleichtern Sie sich und Ihrem Baby das Neue. Nutzen Sie einen leicht vertieften Löffel. Es gibt heute auch schon spezielle Löffel zum Füttern zu kaufen. Wichtig ist, dass Sie auf jeden Fall einen Plastiklöffel nutzen. Durch die leichte Vertiefung können die Kleinen den Brei auch vom Löffel lutschen. Nun kann es natürlich passieren, dass Sie einen resoluten Breiverweigerer vor sich sitzen haben. Da wird gequengelt und das Köpfchen weggedreht. Das ist nicht weiter schlimm. Pausieren Sie mit der Beikost und versuchen Sie es in ein paar Tagen noch einmal. Manchmal sind Babys einfach noch nicht bereit für den ersten Brei. Auch wenn Sie merken, dass der Brei bei Ihrem Liebling nicht so gut ankommt, sollten Sie nichts erzwingen. Nichts ist schlimmer, als ein Kind zum Essen zu zwingen. Wer keine Pastinake oder Karotte mag, hat vielleicht ein anderes Gemüse, das besser schmeckt. Probieren heißt hier die Devise.

Und wie geht es weiter?

Wenn Ihr Kind die Beikost gut angenommen hat und auch immer mehr danach verlangt, sollten Sie beginnen alle Mahlzeiten zu ersetzen und die Milchzufuhr einzuschränken. Mit Beginn des 7. Lebensmonat sind zwei oder drei Milchmahlzeiten vollkommen ausreichend. Diese werden in Form von zwei Fläschchen oder Stillmahlzeiten und dem Milch-Getreidebrei am Abend gereicht. Ab dem 10. Lebensmonat kann n Ihr Kind dann auch schon die Familienkost mitessen. Dabei sollten Sie aber auch Rücksicht nehmen, wenn die Kleinen noch keine oder nicht zu viele Zähne haben. Kleine oder harte Dinge sollten erst

einmal weggelassen werden. Aus stark gewürzte oder alkoholhaltige Lebensmittel sind für Kinder Tabu. Sparsam ist auch mit Zucker und Salz umzugehen. Rein intuitiv wissen die meisten Eltern, was Sie Ihren Kindern zu essen geben können und was eben nicht. Sie sollten nur immer darauf achten, dass auch alle wichtigen Nährstoffe enthalten sind. Aber welche brauchen Kinder?

Nährstoffe – Wichtig für das kindliche Wachstum

Nährstoffe sind für das Wachstum und die Entwicklung der Kinder sehr wichtig. Die wichtigsten Nährstoffe sind Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Das Problem ist, dass unser Körper die Meisten davon nicht selber herstellen kann. Also müssen Sie über die Nahrung aufgenommen werden. Da stellt sich natürlich als Nächstes die Frage, in welchen Lebensmitteln diese Nährstoffe nun enthalten sind?

Auf Nahrungsergänzungen verzichten

Die beliebten Nahrungsergänzungen oder auch Vitaminpillen sollten auf jeden Fall nicht in Kinderhände kommen. Viel besser ist es auf eine gesunde, frisch und natürliche Ernährung zu setzen. Darüber hinaus sollten diese Präparate auch nicht in Absprache mit einem Arzt dem Kind gegeben werden.

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz

Generell sollte man den Nahrungsergänzungen keinen zu hohen Stellenwert zugestehen. Schließlich handelt es sich in diesem Fall um künstlich erzeugte Vitamine o.Ä. Das wiederum bedeutet, dass der Körper nicht wirklich das bekommt, was er braucht oder nicht in der benötigten Dosis. Heute können Nahrungsergänzungen für unterschiedliche Mängel gekauft werden. Als Eltern sollte man sich jedoch fragen, ob es wirklich Sinn macht, seinem Kind jeden Tag mehrere Tabletten oder Kapseln zu verabreichen, wenn doch eine andere Lösung viel effektiver wäre. Auch wenn es vielleicht gerade in Mode zu sein scheint, seinem Nachwuchs Nahrungsergänzungen zu geben, so sollte dieser Trend doch ein wenig überdacht werden.

Andere Wege gehen

Es mag vielleicht auch ein wenig bequemer sein auf Nahrungsergänzungen zu setzen. Schließlich muss nur eine Tablette oder Kapsel genommen oder etwas in Wasser aufgelöst werden. Innerhalb von wenigen Sekunden haben die Kinder die benötigten Vitamine und alle sind zufrieden. So sollte eine Ernährung aber

nicht gestaltet werden. Aber vor allem sollten Eltern den Kindern dies nicht vorleben. Manchmal kann es nötig sein, auf Nahrungsergänzungen zurückzugreifen. Wenn aber nicht, ist frisches Obst und Gemüse immer noch besser.

Wichtige Nährstoffe in Lebensmitteln

Nachfolgend nun also die wichtigen Nährstoffe, die Ihr Kind zum Wachsen und Entwickeln benötigt und wo Sie diese finden.

Kalzium

Kalzium ist wichtig für Knochen und Zähne.

So viel Kalzium braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten = 330mg

Kinder von 1 bis 4 Jahren = 600mg

Kinder von 4 bis 7 Jahren = 7520mg

Sehr viel Kalzium findet sich in der Milch und in Milchprodukten. Mit einem Glas Milch und einer Scheibe Käse wird der Tagesbedarf eines Vierjährigen abgedeckt.

Folsäure

Folsäure ist wichtig, damit sich neue Zellen bilden und wachsen können.

So viel Folsäure braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten	= 80µg
Kinder von 1 bis 4 Jahren	= 120µg
Kinder von 4 bis 7 Jahren	= 140µg

Folsäure findet sich in grünem Gemüse, wie Brokkoli, Vollkornprodukten und Ei.

Magnesium

Durch das Magnesium werden die Muskeln leistungsfähiger und zudem sorgt es für stabile Knochen und Zähne.

So viel Magnesium braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten	= 60mg
Kinder von 1 bis 4 Jahren	= 80mg
Kinder von 4 bis 7 Jahren	= 120mg

In Vollkornprodukten, Milch, Milchprodukten, einigen Früchten, Nüssen und Geflügel findet sich eine Menge Magnesium.

Vitamin C

Für die eigene Abwehr und den Aufbau von Haut, Knochen und Zähne wird Vitamin C benötigt.

So viel Vitamin C braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten = 20mg

Kinder von 1 bis 4 Jahren = 20mg

Kinder von 4 bis 7 Jahren = 30mg

In Obst, vor allem in Zitrusfrüchten oder Beeren oder Gemüse wie Paprika ist eine Menge Vitamin C enthalten.

Zink

Zink spielt als Spurenelement vor allem für Haare, Haut, Wundheilung und in Bezug auf Hormone eine große Rolle. Auch in Bezug auf das Immunsystem ist es sehr wichtig.

So viel Zink braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten = 2mg

Kinder von 1 bis 4 Jahren = 3mg

Kinder von 4 bis 7 Jahren = 5mg

Zink ist vor allem im Käse (Gouda, Butterkäse), Fleisch (Leber, Rindfleisch), Eier und Nüssen enthalten.

Jod

Jod ist ein Spurenelement und wird vor allem für die Schilddrüsenhormonbildung benötigt. Diese Hormone brauchen Kinder vor allem für das Wachstum und die Gehirnentwicklung.

So viel Jod braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten	= 80µg
Kinder von 1 bis 4 Jahren	= 100µg
Kinder von 4 bis 7 Jahren	= 120µg

Seefisch (Kabeljau, Schellfisch) und auch Meeresfrüchte enthalten eine Menge Jod. Sie können auch auf jodiertes Speisesalz setzen.

Vitamin E

Durch das Vitamin E wird der Körper vor schädlichen Einflüssen geschützt. Auch Ablagerungen in den Blutgefäßen können so verhindert werden. Darüber hinaus stärkt das Vitamin E die Muskeln und Nerven.

So viel Vitamin E braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten	= 4mg
Kinder von 1 bis 4 Jahren	= 5mg für Mädchen / 6mg für Jungen
Kinder von 4 bis 7 Jahren	= 8mg

Vitamin E findet sich in pflanzlichen Ölen und Nüssen. Es gibt aber auch einiges Gemüse und Obst, das viel Vitamin E enthält. Dazu gehören Mango oder Avocado.

Vitamin A

Vitamin A wird auch als Retinol bezeichnet und wird vor allem für das Wachstum der Knochen benötigt. Auch die Haut und Schleimhäute werden auf diese Weise gesund gehalten. Darüber hinaus brauchen auch unsere Sinne dieses Vitamin. Allen voran das Hören, Sehen und Riechen.

So viel Vitamin E braucht Ihr Kind täglich:

Kinder zwischen vier Monaten und vier Jahren = 0,6mg

Kinder von 4 bis 7 Jahren = 0,7mg

Reich an Vitamin A sind tierische Lebensmittel, wie beispielsweise Leber. Auch Milch, Käse und einiges Gemüse (Karotten oder Spinat) enthalten viel Vitamin E.

Eisen

Dieser Mineralstoff wird vor allem für den Sauerstofftransport benötigt. Durch Eisen werden auch unsere Knochen stärker und die Muskeln kräftig. Würde Ihr Kind zu wenig Eisen bekommen, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen.

So viel Eisen braucht Ihr Kind täglich:

Kinder zwischen vier Monaten und sieben Jahren = 8mg

Fleisch ist der beste Lieferant für Eisen. Vor allem Leber oder auch Rinder- und Putenfleisch. Darüber hinaus steckt auch in Gemüse eine Menge Eisen. So in Spinat oder Hülsenfrüchten. Pflanzliches Eisen kann der Körper viel besser aufnehmen, vor allem wenn es mit etwas Vitamin-C-haltigem eingenommen wird.

Protein

Protein als Eiweiß ist wichtig für die Lieferung von Energie und als Baustoff von Zellen und Gewebe.

So viel Protein braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten = 11mg

Kinder von 1 bis 4 Jahren = 14mg

Kinder von 4 bis 7 Jahren = 18mg

Proteine finden sich vor allem in tierischen Produkten wie der Milch oder den Milcherzeugnissen. Aber auch Fleisch und Eier enthalten eine Menge Eiweiß, sowie Hülsenfrüchte und Getreide.

Natrium

Durch Natrium wird der Wasserhaushalt reguliert. Zudem wird die Übertragung von Nervenimpulsen gefördert und Muskelreaktionen beschleunigt.

So viel Zink braucht Ihr Kind täglich:

Babys zwischen vier und zwölf Monaten = 200mg

Kinder von 1 bis 4 Jahren = 400mg

Kinder von 4 bis 7 Jahren = 500mg

Kochsalz ist eine der Hauptquellen für Natrium. Dieses ist in Wurst oder Fertigprodukten in hohen Maßen enthalten. Es sollte jedoch nicht zu viel Natrium aufgenommen werden.

Obst und Gemüse – So schmeckt es auch Kindern

Manchmal ist es gar nicht so einfach, Kinder die leckeren Obst- und Gemüsesorten schmackhaft zu machen. Da kommen Eltern mit Vernunft meist nicht weit. „*Das ist gesund und gut für dich*“, ist ein Satz, auf den die meisten Kinder nicht so reagieren, wie die Eltern es sich wünschen würden. Denn beim Anblick von Blumenkohl und Co. auf dem Teller fällt vielen Kindern sicher etwas anderes ein, als diesen essen zu möchten. Es gibt aber einige Tipps und Tricks, wie Kindern Obst und Gemüse so richtig schmackhaft gemacht werden kann. Kommen wir erst einmal zu den Grundlagen:

Die Vorbildfunktion

Kinder lernen am meisten durch das Nachahmen – nicht nur in der Entwicklung, sondern auch beim Essen. Entsprechend sollten Eltern natürlich ihrem Nachwuchs ein gutes Vorbild in Sachen Obst und Gemüse sein. Eltern, die öfters mal zum Gemüse und Obst greifen, werden auch merken, dass die Kinder es tun werden. Denn die Kleinen sind natürlich neugierig, wie das schmeckt, was Mama und Papa da essen. Obst und Gemüse sollte zu einem wichtigen Bestandteil der Familienernährung werden.

Von Beginn an und gemeinsam

Sofern Sie die Beikost bei Ihrem Kind erfolgreich eingeführt haben, sollte das Kind auch an allen Mahlzeiten der Familie teilnehmen. Auf diese Weise wird Ihr Nachwuchs integriert und sieht, was die „Großen“ alles essen. Darüber hinaus ist das gemeinsame Essen für Kinder sehr wichtig. Verzichten Sie auf Fernseher während des Essens, damit es zu keinen Ablenkungen kommt. Durch das gemeinsame Essen stärken Sie nicht nur die Bindung, sondern auch das soziale Verhalten Ihres Kindes. Darüber hinaus wird Ihr Nachwuchs sehr genau beobachten, was Sie essen und möchte das auch dann auch. Zudem sollten Sie von Beginn an, also mit Start der Beikost, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Durch zu viel Süßes können Sie die Geschmacksnerven der Kinder negativ beeinflussen.

Niemals zwingen

Natürlich soll Ihr Kind viel Obst und Gemüse essen. Dabei sollten Sie aber auch Abneigungen Ihres Kindes akzeptieren. Wenn Ihr Kind eine Obst- oder Gemüsesorte probiert und es nicht schmeckt, sollten Sie es hinnehmen. Niemals sollten Sie Ihr Kind zwingen, etwas zu essen. Es gibt Kinder, die mögen einfach keine Äpfel. Akzeptieren Sie es und versuchen Sie ein anderes Obst. Bei Zitrusfrüchten sollten Sie bei kleinen Kindern noch sehr vorsichtig sein. Denn hier kann es unter Umständen zu Durchfall oder anderen Verdauungsproblemen kommen.

Kindgerecht kochen

Es gibt heute schon eine Menge Rezepte, die auf Kinder zugeschnitten sein. Dazu später aber noch. Sie können Ihrem Kind auch Obst und Gemüse anbieten, was auf den ersten Blick nicht als solches zu erkennen ist. Zum Beispiel: fast alle Kinder lieben Nudeln. Zu diesem können Sie eine leckere Gemüsesoße servieren. (Rezept Seite 32)

Aber auch Pizza geht gesund – natürlich nicht aus der Tiefkühlfrostung. Der Teig kann ganz individuell mit unterschiedlichem Gemüse belegt und anschließend mit Käse bestreut werden. Pizza ist auch ein hervorragendes Gericht, das Sie mit Ihrem Kind gemeinsam zubereiten können. (Rezept Seite 33)

Und noch ein Lieblingsgericht der Kinder kann gesund gestaltet werden: Pfannkuchen. Diese gibt es eben nicht nur in einer süßen Variante, sondern auch in herzhaft. Auch hier kann Gemüse oder auch Obst, süße Variante, hervorragend integriert werden. (Rezept Seite 34)

Und zu guter Letzt noch ein Klassiker: Kartoffelbrei. In diesem lassen sich unterschiedliche Gemüsesorten, wie Pastinake, Karotten oder auch Erbsen pürieren. (Rezept Seite 35)

Wichtig ist vor allem, dass die Gerichte für Kinder ohne viele Gewürze zubereitet werden. Denn Gewürze sind für die kindlichen Geschmacksnerven nicht geeignet.

Gesunde Zwischenmahlzeiten

Obst und Gemüse kann natürlich auch mal zwischendurch gereicht werden. Eine kleine Obst- oder Gemüsepause am Vor- und Nachmittag ist ideal für die kleinen Bäuche. Auch hier gibt es einige lustige Ideen, die Kinder lieben und vor allem, die die kindlichen Geschmackssinne anregen. Neben Gemüsesticks mit Dipp oder einem Smoothie finden Sie in unseren Rezepten noch einige Anregungen mehr.

Geduldig zum gesunden Obst- und Gemüseverzehr

Als Eltern kann man manchmal regelrecht verzweifeln, wenn der Nachwuchs auch die nächste Kreation wieder verschmäht und einfach nicht anrühren möchte. Aber auch hier sollten Sie ruhig bleiben und Ihr Kind nicht zwingen. Animieren Sie Ihr Kind es wenigstens einmal zu probieren. Das sollte auf jeden Fall möglich sein. Aber zwingen Sie Ihr Kind niemals, auch wenn Sie lange Zeit in der Küche gestanden und sich Mühe gegeben haben. Probieren ja, zwingen nein!

Gemeinsam einkaufen

Eine andere sehr gute Möglichkeit den Nachwuchs Obst und Gemüse etwas näher zu bringen, ist das gemeinsame Einkaufen. Hier können die Kleinen sich selbst aussuchen, welche Obst- und Gemüsesorten gerne gegessen werden möchten. Auch das gemeinsame Kochen kann dazu beitragen, dass Kinder den Umgang mit den verschiedenen Nahrungsmitteln lernt und sich vor allem gesund ernährt.

Obst und Gemüse lustig anrichten

Bei Kindern spielt die Optik immer eine wichtige Rolle. Wenn etwas ansprechend oder auch lustig angerichtet ist, werden die Kleinen sehr schnell nach dem Obst und Gemüse greifen. In unseren Rezepten finden Sie einige wirklich sehr lustige Ideen, wie Sie gesunde Dinge kindgerecht anrichten und verpacken können. Und das schmeckt nicht nur den Kleinen, sondern auch den Großen – versprochen.

Wie viel Nahrung brauchen Kinder?

Kinder essen in der Regel weniger, als Erwachsene. Manchmal sind sich Eltern aber nicht ganz so sicher, wie viel Nahrung der Nachwuchs nun eigentlich braucht. Pro Lebensalter sollten Kinder je ein Esslöffel von drei bis vier Nahrungsgruppen essen. Beispielsweise also ein Löffel Kartoffelbrei, ein Löffel Gemüse, ein Löffel Fleisch und ein Löffel Nachtisch – bei einem Einjährigen. Machen Sie sich aber keine Gedanken, wenn Ihr Liebling manchmal ein bisschen weniger isst. Und natürlich kann es auch vorkommen, dass die Kleinen mal mehr Hunger haben. Alles ganz normal und alles Situationen, auf die Sie vorbereitet sein sollten.

Schauen wir kurz auf den Kalorienverbrauch Ihres Kindes:

Kinder mit einem Jahr benötigen	850 Kalorien
die Spanne kann hier auch zwischen	500 und 1.100 Kalorien liegen
Kinder mit zwei Jahren benötigen	1.050 Kalorien
die Spanne kann hier auch zwischen	700 und 1.400 Kalorien liegen
Kinder mit drei Jahren benötigen	1.250 Kalorien
die Spanne kann hier auch zwischen	800 und 1.650 Kalorien liegen

Bei den benötigten Kalorien spielen die Größe des Kindes und der Bewegungsdrang eine entscheidende Rolle. Auch erbliche Unterschiede müssen berücksichtigt werden. Darüber hinaus verbrauchen Kinder während eines Wachstumsschubs auch mehr Kalorien.

Es ist vor allem wichtig, dass Ihr Kind jeden Tag ausgewogene und gesund ernährt wird. Dazu gehört eben nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Milchprodukte, Eiweiß und Kohlenhydrate dürfen nicht fehlen.

Speiseplan für Kinder

Natürlich ist es nicht immer einfach das richtige für die Kleinen zu finden. Deshalb hier mal eine Anregung für einen Speiseplan eines Zweijährigen:

Morgens: 1 Tasse Haferflockensuppe mit geriebenen Apfel, 1 kleinen Käsewürfel

Obst-/Gemüsepause: halbe Banane, ein paar Trauben, 1 Glas Fruchtmilch

Mittag: 50g Fleisch, Kartoffeln und Bohnen
zum Nachtisch einen kleinen Pudding

Obst-/Gemüsepause: Vollkornkekse, 1 Glas Fruchtsaft

Abendessen: ½ Brot mit Quark, zwei EL Nudeln, zwei EL Getreidebrei, Gurkenscheiben, Tee

Was sollen Eltern aber nun tun, wenn der Nachwuchs gar nicht essen möchte? Auch diese Phase kann zwischendurch immer wieder mal kommen. In diesem Fall sollten Sie die Mahlzeiten ein wenig geringer ausfallen lassen und Ihrem Kind dennoch etwas zu essen anbieten. Versuchen Sie Ihr Kind zu animieren, dass es wenigstens etwas im Bauch hat. Aber akzeptieren Sie, dass Ihr Nachwuchs momentan einfach keinen großen Hunger oder Appetit hat. Sie sollten auf keinen Fall versuchen, die verschmähte Nahrung durch Süßes oder ungesunde Snacks zu ersetzen, wie beispielsweise Milchschnitte oder Müsli-Riegel.

Nahrung, die nicht unbedingt in Kinderhände gehört

Bevor wir uns nun den Rezepten widmen, mit denen Sie Ihr Kind gesund und ausgewogen ernähren können, wollen wir noch einmal einen Blick auf die Nahrungsmittel werfen, die nicht für Kinder geeignet sind.

Kaltgepresste Öle sind vermeiden. Diese können Schadstoffe enthalten, die den kindlichen Körper schädigen. Auch Speisen mit rohen Eiern sind vom Speiseplan des Kindes zu entfernen. Denn in diesen können sich Salmonellen befinden, die vor allem für Säuglinge und Babys lebensgefährlich werden können.

Auch sollten Sie Gewürze und einige Gemüsesorten vermeiden. Die Aubergine zum Beispiel, enthält Nikotin. Auch blähende Lebensmittel, wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Kohl sollte nur gelegentlich gereicht werden. Auf scharfe Gewürze muss grundlegend verzichtet werden. Durch zu viel Salz können die Nieren der Kinder zu stark belastet werden. Deshalb bitte nur in geringen Mengen verwenden.

Natürlich sollten auch Lebensmittel mit zu viel Zucker nicht regelmäßig auf dem Speiseplan der Kinder stehen. Gesüßte Getränke, wie Limonade etc. sollten die Ausnahme sein. Cola sollten Kinder noch gar nicht trinken. Das Gleiche gilt für Kaffee, Alkohol und Schwarztee.

Sofern bei Ihrem Kind noch keine Allergien bekannt sind, sollten Sie bei folgenden Lebensmitteln vorsichtig sein: Schokolade, Kakao, Tomaten, Zitrusfrüchte, Nüsse, Pfirsiche und Fisch. Diese Lebensmittel stehen im Verdacht in jungen Jahren Allergien auszulösen. Also bitte vorsichtig und vor allem beobachten Sie Ihr Kind nach dem Verzehr dieser Lebensmittel.

Bei dem Verdacht einer Allergie sollten Sie immer Ihren Kinderarzt zurate ziehen. Dieser kann einen entsprechenden Allergietest machen.

Rezepte für Kinder

Hier finden Sie jetzt einige sehr leckere Rezepte, die Sie auch mit Ihren Kindern gemeinsam ausprobieren können. Die Menge der Portionen können und sollten Sie natürlich individuell zubereiten, da es immer darauf ankommt, wie viele Personen/Kinder mitessen.

Obst und Gemüse

Gemügesticks mit Dipp

Zutaten:

- Gemüse nach Wahl
- Kräuterquark

Zubereitung:

Unterschiedliches Gemüse, beispielsweise Paprika, Gurke, Karotten oder auch Kohlrabi, wird in lange Streifen geschnitten. In Gläser stellen und dazu ein wenig Kräuterquark reichen. Die Kinder können nun mit den Gemügesticks in den Quark tunken und einfach essen.

Smoothie

Zutaten:

- Banane
- Apfel
- Fruchtsaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in en Mixer geben und schön pürieren.

Obstpfaue

Zutaten:

- ½ Birne
- 2-3 Bananen
- 1 Kiwi
- Erdbeeren
- Karotte
- Schokotropfen

Zubereitung:

Das Obst waschen und Banane und Kiwi schälen. Anschließend Erdbeeren und Weintrauben halbieren. Die Banane in Scheiben und die Kiwi in Würfel schneiden. Jetzt die Bananenscheiben mit Zitrone bestreichen, damit diese nicht braun werden.

Jetzt wird die Birnenhälfte in die Mitte eines Tellers gelegt. Denn diese bildet den Körper des Pfaus. Anschließend die Erdbeerhälften als Federfächer des Pfaus um die Birne legen. Das Gleiche mit den Bananen, Kiwiwürfel und Trauben tun. Aus dem Obst muss der Fächer des Pfaus entstehen. Aus der Karotte die Beine und den Schnabel des Pfaus schneiden. Jetzt noch die Schokotropfen als Augen verwenden.

Obstpalme

Zutaten:

- Mandarinen
- 2 Bananen
- 2 Kiwi

Zubereitung:

Die Mandarinen schälen und diese als Strand auf einem Teller positionieren. Nun die Banane in Scheiben schneiden und als Palmenstamm auf den Teller legen. Die Kiwi schälen und in Palmenblätter schneiden und ebenfalls auf den Teller legen.

Obstriegel

Zutaten:

- 1 Birne
- Weinrauben
- Heidelbeeren
- Zitronensaft
- Zahnstocher

Zubereitung:

Die vordere Hälfte der Birne schälen und mit Zitronensaft einstreichen. Auf diese Weise wird es nicht braun. Die Birne mit der aufgeschnittenen Seite nach unten legen. Nun mit einem Zahnstocher die Trauben feststecken, sodass der gesamte Igel damit bedeckt ist. Die Heidelbeeren als Augen und Nase befestigen.

Vitaminmix

Zutaten:

- 50g Äpfel
- 1EL Quark
- 100ml Milch
- 50ml Karottensaft
- 1TL Bienenhonig
- 1EL Traubenzucker
- 1TL Weizenkeime
- Zitronensaft

Zubereitung:

Die Äpfel zerschneiden und mit dem Quark und der Milch in einem Mixer zerkleinern. Jetzt die anderen Zutaten dazugeben und noch einmal alles durchmischen.

Hauptgerichte

Gemüsesoße (beispielsweise für Nudeln)

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Päckchen passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Zucchini und Karotte waschen und fein raspeln. Zwiebelwürfel und Gemüseraspel in einer Pfanne für 6-8 Minuten gar braten. Anschließend die Gewürze und passierten Tomaten dazugeben. Nach Belieben kann die Soße mit Sahne verfeinert werden.

Pizzamuffins

Zutaten:

- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 50 g 5-Korn-Getreideflockenmischung
- ½ Tütchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 250 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 50 g getrocknete Tomaten
- 50 g geriebener Käse
- 140 g Mais

Zubereitung:

In eine Schüssel werden Mehl, Getreideflocken, Backpulver und Salz gegeben. Es folgen die Eier und die Buttermilch. Alles wird nun gut vermischt. Dafür eignet sich am besten ein Handmixer mit Knethaken. Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Ihnen der Teig zu flüssig erscheint. Nun die Tomaten in Streifen schneiden und den Käse raspeln. Den Mais können Sie in einem Sieb abtropfen lassen. Mischen Sie Tomaten, Mais und Käse unter den Teig. In ein Muffinblech setzen Sie Papierförmchen in die Mulden und fetten diese mit Öl ein. Anschließend mit dem Teig befüllen und die Muffins bei 200°C für 30-35 Minuten backen.

Bananen-Pfannkuchen

Zutaten:

- 1 große reife Banane für die Süße
- 2 Eier
- 1/2 Tasse feine Haferflocken
- 1/2 Tasse Dinkelmehl hell (Typ 630)
- etwas Pflanzenmilch (z.B. Mandel- oder Hafermilch)
- 1/2 TL gemahlene Vanille (alternativ 1/2 TL Zimt)
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- evtl. 1-2 EL Ahornsirup oder Agavensirup zum Süßen (nach Geschmack)
- ca. 1 EL natives Kokosöl zum Anbraten
- Puderzucker zum Bestäuben
- frische Beeren als Belag

Zubereitung:

Alle Zutaten werden in einer Schale gemischt und dann wird die gut zerdrückte Banane dazugegeben. Anschließend folgen die Eier und ein wenig Ahornsirup. Mit ein wenig Pflanzenmilch kann der Teig flüssiger gemacht werden. Je nachdem welche Konsistenz der Teig haben soll, können Sie mehr oder weniger Pflanzenmilch hinzufügen. Anschließend alles gut miteinander vermengen. 1 EL Kokosöl wird in der Pfanne erhitzt und den Herd dann auf die mittlere Hitze runterdrehen. Jetzt kommt ein wenig Teig in die Pfanne und die Pfannkuchen werden von beiden Seiten angebraten. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen oder mit den Beeren oder anderem Obst belegen.

Kartoffelbrei

Zutaten:

- 200g Kartoffeln
- Salz
- 100ml Milch
- Butter
- Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln gut waschen und als Pellkartoffeln kochen. Anschließend pellen und heiß zerdrücken. Mit der heißen Milch geschmeidig rühren. Nun mit Butter und Muskat verfeinern.

Risibisi Fischstäbchen

Zutaten:

- ½ Reis
- 4 TL Öl
- 1 Tasse Brühe oder Wasser
- Salz
- 125g Erbsen
- Muskat
- 2 Fischstäbchen

Zubereitung:

Den gekochten Reis kurz in Öl schwenken. Die kochende Brühe dazugeben und den Reis aufquellen lassen. Jetzt die garen Erbsen mit dem Reis vermischen und die Fischstäbchen im restlichen Öl anbraten.

Tomatensuppe

Zutaten:

- 3 Zwiebeln (à 50 g)
- 1 Möhre (100 g)
- 175 ml klassische Gemüsebrühe
- 500g reife Tomaten
- 30 g Buchweizen
- 2 EL Olivenöl
- grobes Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Anschließend die Möhren waschen, schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Möhren zusammen mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und bei kleiner Flamme 10-12 Minuten weiterköcheln lassen. Nun die Tomaten waschen, Stiele entfernen und die Tomaten würfeln. Zur Brühe geben und für 10 Minuten kochen lassen. Währenddessen den Buchweizen in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Mit einem Pürierstab jetzt die Suppe pürieren und leicht würzen. Zum Schluss mit Buchweizen bestreuen.

Schokobrei für den Abend

Zutaten:

- 200 ml Vollmilch
- 20 g Dinkel- oder Weizenvollkorn Grieß
- 20-30g Banane
- 1/4 TL Kakaopulver, gesiebt

Zubereitung:

In einem Topf wird die Milch zum Kochen gebracht. Nun den Grieß und das Kakaopulver mischen und in die Milch einrühren. Herd ausschalten und den Grießbrei für 1-2 Minuten weiterköcheln lassen - bis er dick wird. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und unter den Brei heben.

Gesunder Mittagsbrei

Zutaten:

- 50 g gekochten Reis (siehe oben)
- 100 g Pastinaken
- 30 g Bio-Hähnchenbrust
- 1 EL Rapsöl
- 2-3 EL Fruchtsaft

Zubereitung:

Zuerst die Pastinake waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Gleiche mit dem Fleisch machen. Beide Zutaten mit 60ml Wasser in einem geschlossenen Topf kochen. Den Reis dazugeben und alles 3 Minuten köcheln lassen. Nun alles mit Rapsöl und Fruchtsaft fein pürieren.

Snacks

Fliegenpilzeier

Zutaten:

- kleines Glas Majonäse
- 1 Tube Majonäse zum Garnieren
- 6 Eier
- 3 Tomaten
- gehackte Petersilie zum Verzieren

Zubereitung:

Die Eier 10 Minuten hartkochen lassen. Anschließend abschrecken und schälen. Auf einen Teller nun eine dünne Schicht Majonaise streichen und anschließend die unteren Enden der Eier abschneiden und diese auf dem Teller platzieren. Jetzt die Tomaten auseinanderschneiden. Kerne und Fruchtfleisch entfernen. Jetzt kommen die Tomaten auf die Eier. Mit der Tube Majonaise werden nun kleine Punkte auf die Tomaten gesetzt. Alles, nach Wunsch, mit Petersilie garnieren.

Karottentörtchen

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 Karotte
- 40g Zucker
- 30g Butter
- 40g Mehl
- 1 Prise Backpulver
- 20g gemahlene Mandeln
- 2 Förmchen

Zubereitung:

Die Karotten auf einem Blatt Küchenpapier reiben. Jetzt die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Jetzt das Ei, die Butter und den Zucker in einer Schüssel verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben. Rühren und dann Karotten und Mandeln hinzufügen. Nun den Teig in die gefetteten Förmchen verteilen. Anschließend die Törtchen bei 160°C für 25 Minuten backen.

Grüner Reissalat

Zutaten:

- 300g Reis
- 1 TL Salz
- 400ml Wasser
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Dill
- 2 EL gehackter Schnittlauch

für das Dressing:

- 250ml Buttermilch
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis für 15 Minuten in Salzwasser kochen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die feingehackten Kräuter werden mit der Buttermilch gemischt. Anschließend die Buttermilch mit Sojasauce, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen. Dieses dann unter den Reis heben. Auf den Salat können anschließend noch ein paar gehackte Kräuter gegeben werden.

Nudelsalat

Zutaten:

- 350g Nudeln
- 2l Wasser
- 2 TL Salz
- 1 EL Keimöl
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen

für das Dressing:

- 1 Hand voll Kresse
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Tasse saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser kochen und anschließend durch ein Sieb abtropfen lassen. Die Gurke waschen und reiben. Diese wird unter die Nudel gegeben. Radieschen waschen und putzen. Anschließend auch diese in Scheiben schneiden und unter die Nudel geben. Für das Dressing die saure Sahne mit den fein gehackten Kräutern verrühren. Nun das Dressing unter die Nudelmischung heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatenquark

Zutaten:

- Quark
- Tomatenmark oder Tomatenwürfel
- Milch
- 1TL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Den Quark mit dem Tomatenmark oder den Tomatenwürfeln, der Milch und dem Öl sahnig rühren. Anschließend würzen.

Kräuterquark

Zutaten:

- Quark
- Milch
- Petersilie
- Dill
- Schnittlauch
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Quark mit der Milch sahnig schlagen. Nun die gehackte Petersilie, den gehalten Dill und Schnittlauch unterrühren. Anschließend mit Salz abschmecken.

Käsegesichter

Zutaten:

- 2 Scheiben Käse
- 4 Scheiben Karotten
- Grüne Erbsen
- 2 Tomatenscheiben
- etwas Kresse

Zubereitung:

Für den Kopf mit einem Glas aus dem Käse runde Scheiben ausstechen. Setzen Sie jeweils zwei Karottenscheiben mit einer Erbse in der Mitte auf den Käse für die Augen. Eine weitere Erbse mittig, unter die Augen für die Nase. Den Mund formen Sie mit einer halben Tomatenscheibe und mit ein bisschen Kresse können Sie dem Gesicht noch Haare hinzufügen.

Käseturm

Zutaten:

- 2 Scheiben Roggenbrot
- 2 Scheiben Käse
- 4 Scheiben Gurke
- 4 Scheiben Tomaten
- 4 Scheiben Radieschen
- Butter

Zubereitung:

Bestreichen Sie die Brotscheiben mit Butter. Stanzen Sie mit einem Glas kleine Kreise aus dem Brot und aus den Käsescheiben aus, welche am besten die gleiche Größe die wie Gurkenscheiben haben sollten. Anschließend spießen Sie nacheinander das Brot, den Käse, die Gurken-, Tomaten-, und Radieschenscheiben auf einem Holzspieß auf.

Fruchtmilch

Zutaten:

- 1/8l Milch
- 2 EL Heidelbeeren oder Früchte nach Wahl
- etwas Traubenzucker

Zubereitung:

Die Milch, die Früchte und den Zucker in einem Mixer ordentlich pürieren. Die Fruchtmilch kann dann direkt serviert werden.

Bananenmilch

Zutaten:

- 2 Bananen
- 2 Orangen
- 400 ml Milch

Zubereitung:

Die Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerkleinern. Die Orangen halbieren und auspressen. Das Bananenmus, den Orangensaft und die Milch in einen Mixer geben und alles miteinander vermischen. Die Bananenmilch in Gläser füllen.

Kinderpunsch

Zutaten:

- 300 ml Holunderbeeren oder Schwarzer Johannisbeerensaft
- 300 ml Apfelsaft
- 3 Gewürznelken
- Die Schale einer Zitrone
- 25 g Mandeln
- 150 g Rosinen

Zubereitung:

Den Saft in einen Topf füllen und die Nelken und die geriebene Zitronenschale hinzufügen. Um die Mandeln zu schälen bringen Sie diese in einem Topf mit Wasser zum Kochen und lassen Sie diese dann in einem Sieb abtropfen. Anschließend die Mandeln in ein Küchentuch einrollen und kräftig reiben bis die Schale sich löst. Den Saft zum Kochen bringen und anschließend die Rosinen und die geschälten Mandeln hinzufügen. Zum Schluss den Punsch in feuerfeste Gläser oder Becher füllen und mit Löffel und Strohhalm servieren.

Achtung: Für Kinder sollte der Punsch natürlich nicht zu heiß sein!