



## PGA Gesundheitstipp – Die beste Ernährung für Ihr Kind

Gerade für die optimale kindliche Entwicklung ist eine ausgewogene, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährungsform unverzichtbar. Hier einige Tipps, damit es Ihrem Sprössling an nichts fehlt<sup>1</sup>:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, da diese besonders viel Kalzium beinhalten und essentiell für den Knochenaufbau sind.
- Gemüse und Hülsenfrüchte beinhalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Insbesondere Rohkost ist empfehlenswert. Kleine Stücke von Karotten, Gurken oder Paprika lassen sich sehr einfach für unterwegs vorbereiten bzw. können leicht in den Kindergarten/in die Schule mitgegeben werden.
- Reichen Sie Ihrem Kind auch öfters frisches Obst als Zwischenmahlzeit, um die Vitamin-C-Versorgung zu gewährleisten.
- Denken Sie immer daran, das Essen kindgerecht zuzubereiten und anzurichten. Zu stark gesalzenes Essen sollte gemieden werden. Gewöhnen Sie Ihre Kinder an frische Kräuter.
- Zelebrieren Sie gemeinsames Essen. Die Nahrungszufuhr darf nicht einfach so nebenbei erfolgen. Besonders ein ausgewogenes und gemeinsames Frühstück in aller Ruhe ist für Kinder wichtig!
- Schluss mit dem Satz: „Es muss gegessen werden, was auf den Tisch kommt!“ Hören Sie darauf, wenn Ihr Kind sagt, dass es satt sei. Der ständige Druck den Teller leer zu essen, kann später in weiterer Folge zu Fettleibigkeit des Kindes führen. Allerdings sind zwei Bissen einer Mahlzeit auch zu wenig! Finden Sie ein richtiges Mittelmaß!
- Wie auch für Erwachsene zählt Wasser zu den essentiellsten Lebensmitteln, denn Kinder reagieren besonders stark auf unzureichende Flüssigkeitszufuhr. Gewöhnen Sie Ihr Kind von Beginn an, an Leitungswasser, denn es ist und bleibt der ideale Durstlöscher. Alternativ können Sie den Durst auch mit ungesüßten Tees und mit verdünnten Fruchtsäften (mindestens 1:1) löschen!
- Das wichtigste überhaupt: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Eine gesunde Lebensweise ist auch für Ihre Gesundheit wichtig und darüber hinaus geben Sie diese an den Nachwuchs weiter!



<sup>1</sup> Diese Tipps sind nur ein kurzer Einblick in diese Thematik. Für genauere Infos, rundum eine optimale und zuckerfreie Ernährung für Kinder, können Sie sich gerne an unsere ZahngesundheitserzieherInnen wenden: Frau Mag. Dr. Heidi Wörnhör-Klein 0732 / 77 12 00 -31 oder unter [zgf.leitung@pga.at](mailto:zgf.leitung@pga.at)