

WAS UNSERE KINDER NÄHRT

Es dauert nicht mehr lange und die ersten Frühlingsboten zeigen sich. An warmen Tagen kann man beobachten, wie die Knospen der Bäume es kaum mehr erwarten können, bis sie sich endlich wieder mit neuer Kraft entfalten können. Dieses ungestüme, kraftvolle und schnelle Wachstum ist das Zeichen für das Holzelement. Und auch die Kinder befinden sich in der Holzphase ihres Lebens. Wie schnell wächst doch ein Kind heran, manchmal ist seine Energie kaum im Zaum zu halten.

VON WURZELN UND FLÜGELN

Allerdings müssen unsere Kinder erst Wurzeln bilden in diesem Leben und auch in unserer Zeit. Kinder brauchen erst Wurzeln und dann Flügel. Oftmals bekommen sie heutzutage nicht mehr die Zeit um richtig anzukommen und kräftige Wurzeln zu bilden. Viele Eltern setzen heute vieles daran, das Flügelwachstum zu beschleunigen, intensive vorschulische Bildung und frühes Training zur Selbständigkeit haben Priorität. Dabei brauchen unsere Kinder in erster Linie ein Nest, in dem sie sich geborgen fühlen und wo Sicherheit entstehen kann. Nur so können Wurzeln wachsen und die Flügel sich entfalten. Kinder brauchen Freiräume zum Erforschen und Experimentieren, aber auch Halt und Orientierung durch klare Regeln und Grenzen.

DER HUNGER NACH LIEBE

Kinder haben von Natur aus einen natürlichen Bezug zu Nahrung, Eltern sollten dem Essen primär die Funktion der Ernährung geben und es nicht als Ersatz für körperliche Nähe, Geborgenheit und Vertrauen missbrauchen. Aus diesem Grund ist es auch empfehlenswert, Süßigkeiten nicht als Belohnung oder Ersatz für emotionale Zuwendung einzusetzen. Ein natürliches Verhältnis zum Essen stellt wichtige Weichen für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes und verhindert spätere Essstörungen.

ERSTE NAHRUNG

Muttermilch enthält alles, was ein Kind in den ersten Monaten braucht, sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Die Zusammensetzung der Milch ändert sich im Laufe der Zeit und entspricht genau dem Bedarf in jeder Wachstumsphase. Wann es Zeit ist, mit dem Zufüttern zu beginnen signalisiert das Kind. Lassen Sie sich und dem Kind Zeit, die neuen Eindrücke zu verdauen. Erst wenn ein Nahrungsmittel gut vertragen wird sollte ein weiteres eingeführt werden. Die Einfachheit ist wichtig, Säuglinge brauchen noch keine Vielfalt. Die erste Beikost sollte aus thermisch warmer Nahrung bestehen, wie Karotten, Kartoffel oder Kürbis. Getreide sollte erst frühestens ab dem 7. Monat gegeben werden und es muss gut weich gekocht sein. Reis und Hirse sind für den Anfang geeignet.

Ab dem zweiten Lebensjahr sollte das Kind mit der Familie essen, das macht ihm auch Freude und Kinder lernen durch Nachahmung. Die Mahlzeiten sollten ruhig verlaufen, kein Fernseher im Hintergrund, keine Probleme am Mittagstisch. Führen Sie ein Ritual ein, das den Kindern signalisiert, jetzt wird gegessen. Ein Tischgebet, wo kurz Innegehalten wird und die Speisen gewürdigt werden oder auch eine andere Form des Tischspruches sind hilfreich. Wir Erwachsenen haben Vorbildfunktion. Die Mahlzeiten sollten ausgewogen sein und der Jahreszeit entsprechend angepasst werden. Allerdings brauchen Kleinkinder kein Salz und auch wenig Gewürze. Was

sie brauchen ist Regelmäßigkeit und Rhythmus, nicht nur bei den Mahlzeiten, auch im Tagesablauf. Ausreichender Schlaf ist als Ausgleich zur großen körperlichen Aktivität wichtig. Zwischen den Mahlzeiten sollten Pausen eingelegt werden.

VERDAUUNG IST NOCH UNREIF

Das Verdauungssystem eines Kindes, die Mitte, benötigt sieben Jahre um vollständig auszureifen. Darum ist ein Kind in diesen Jahren sehr anfällig. Die Organe der Mitte sind dafür verantwortlich, dass die Nahrung umgewandelt wird in körpereigene Stoffe und dazu ist nur eine starke Mitte in der Lage. Werden Nahrungsmittel unvollständig verdaut bildet sich Trübes, das zum Kopf und zur Lunge gelangt und sich in Schnupfen und Mittelohrentzündung zeigt. Wer kommt schon auf die Idee, dass die ständigen Ohrenentzündungen etwas mit der Ernährung zu tun haben können? Aber gerade da hat die Traditionelle Chinesische Medizin einen großen Vorteil, nämlich die Vorbeugung. In China war es früher üblich, den Arzt zu bezahlen, solange die Familie gesund blieb, weshalb die Gesundheitsvorsorge als so wichtig erachtet wurde. Bei uns geht man erst zum Arzt, wenn das Kind schon krank ist, ein weiteres Antibiotikum wird verschrieben, was wiederum die Mitte schwächt.

GESUNDHEITSVORSORGE

Einige Tipps um die Mitte zu stärken, damit sich selbstbewusste und starke Kinder entwickeln können:

- **FRÜHSTÜCK:** Ein warmes Frühstück stärkt die Mitte und fördert eine gute Konzentration. Damit sind vor allem die Schulkinder den Anforderungen eines langen Schultages gewachsen. Ohne Frühstück aus dem Haus zu gehen sollte nicht vorkommen, sind wir Eltern dafür auch wirklich Vorbilder? Ein warmer Getreidebrei mit Kompott wäre ein gutes Frühstück, manche Kinder essen auch gerne eine Suppe. Hat das Kind in der Früh keinen Appetit lässt das schon auf eine schwache Mitte schließen und sollte unbedingt behandelt werden.
- Kinder sollten viel Warmes, Gekochtes essen, weil die Mitte viel Wärme braucht. Eintöpfe, Suppen, Aufläufe süß und pikant – das tut der Mitte gut.
- Gemüse sollte täglich am Speiseplan stehen, oft nicht die Leibspeise der Kinder. Kleine Kinder haben meist keine Abneigung gegenüber Gemüse, vor allem die süßlich schmeckenden Sorten wie Karotten, Kürbis oder Mais werden gern gegessen. Gemüse ist sehr gesund aber übertreiben sie es nicht, damit die Freude nicht in Ablehnung umschlägt. Es gibt so viele Gemüsesorten, lassen sie das Kind mitbestimmen und bereiten sie es immer wieder einmal anders zu, Kinder sind oft sehr empfindlich, was die Optik und auch die Konsistenz betrifft.
Kinder kochen und essen gern, appellieren Sie an die Kreativität und Neugierde der Kinder. Wenn sie das Gemüse für die Suppe selber schneiden werden sie sie auch lieber essen.
- **Obst:** Am besten eignet sich heimisches, sehr reifes Obst der Saison. Aus jedem Obst lässt sich auch ein köstliches Kompott zubereiten und Kinder lieben Kompotte, eine ideale Zwischenmahlzeit.
- **Getränke:** am besten ist warmes Wasser oder ungesüßter Tee. Kinder brauchen keine Fruchtsäfte und andere zuckerhaltige Getränke. Alle Fruchtsaft- und Colagetränke enthalten viel Phosphat, welches den gesunden Knochenaufbau stört. Osteoporose wird leider ein großes Thema in der Zukunft werden.

Getrunken werden sollte zwischen den Mahlzeiten und nicht direkt zum Essen.

- Fleisch und Fisch sind wärmende Lebensmittel, die Kraft geben und auf jeden Fall einen Platz in einer ausgewogenen Ernährung haben sollten. Leider sind es oft die Mädchen im Teenager-Alter, die sich gern vegetarisch ernähren und denen oft Wärme fehlt, das kann sich unter anderem in einer schmerzhaften Menstruation zeigen.
- Milchprodukte: Milch ist ein hochwertiges Lebensmittel, eine Tasse natürliche Milch vom Bauern, abgekocht und warm getrunken ist gut für ein Kind, mehr nicht. Kinder die Probleme mit Schleim haben, sollten ganz auf Milchprodukte verzichten. Vor allem die Kombination von Milchprodukten mit Zucker verschlimmert die Situation. Joghurt ist eine erfrischende Zwischenmahlzeit im Sommer aber nicht geeignet in der kalten Jahreszeit. Die Kombination von Bananen mit Joghurt, eine sehr beliebte Mahlzeit für Kleinkinder, schwächt die Mitte und bildet damit Schleim.

WAS KINDERN NICHT BRAUCHEN

Die Werbung überschwemmt uns immer mehr mit „Kinderlebensmitteln“. Sie bestehen zu einem Großteil aus Zucker, Mehl und künstlichen Zusatzstoffen und können nicht als gesundheitsförderlich angesehen werden. Auch auf dem Gebiet der Milchprodukte hat sich hier ein schier unüberschaubarer Markt entwickelt und wird den Kindern und Eltern als gesund verkauft. Auch alle Süßgetränke sind verzichtbar, Wasser ist immer noch das Beste, um den Durst zu stillen.

Kinderlebensmittel sind überflüssig, nicht aber Snacks, die Spaß machen. Kinder wollen Süßes und es wäre wichtig, einen moderaten Umgang damit zu entwickeln, denn ein Verbot macht Süßigkeiten nur noch interessanter. Bieten Sie Süßigkeiten immer erst nach dem Essen an. Machen sie auch einmal Kompromisse, man kann sich nicht immer gesund ernähren. Ein ständiges Nein fördert nur die Lust auf Verbotenes. Bieten Sie immer wieder einmal Alternativen an wie Nüsse, Trockenobst, Kompott, einen Getreidebrei oder Grießpudding.

Anschließend einige Rezeptideen, Haferflocken eignen sich für eher ruhige, blasse Kinder, sie bringen viel Wärme und Energie und sind nicht ideal für sehr lebhaft Kinder.

HAFERFLOCKENPORRIDGE

ZUTATEN:

6 EL feine Haferflocken
200 ml Wasser
2 TL Honig
1 Apfel
Zitronensaft
2-3 EL Schlagobers oder Sojarahm

ZUBEREITUNG:

Wasser mit den Haferflocken aufkochen und ca. 10 min. auf kleiner Flamme weich kochen.
Mit Honig abschmecken.
Apfel grob raspeln und mit Zitronensaft zum Porridge und kurz ziehen lassen.

Schlagobers kurz aufschlagen und unter das Porridge rühren.

TIPP: Kleine Mengen Schlagobers können gut mit einem elektrischen Milchschaumer aufgeschlagen werden.
Kann auch durch Sojasahne ersetzt werden.
Schmeckt auch gut, wenn man 2 EL geriebenen Mohn (viel Kalzium) mit den Haferflocken mitkocht.

VARIATIONEN:

Mit gerösteten Nüssen bestreuen.
Gewürze wie Zimt, Kardamom, Vanille untermischen.
Statt Schlagobers Butter oder Leinöl untermischen.
Im Winter mit eingeweichten Trockenfrüchten und Zimt.

GRIESSBREI

ZUTATEN:

1 Tasse Grieß (Dinkelgrieß, Kamutgrieß)
2 Tassen Wasser, Milch, Reismilch oder halb Milch halb Wasser
1 EL Honig
1 EL Butter
1 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

Wasser in einem Topf erhitzen, Grieß einstreuen, aufkochen lassen und ein paar Minuten auf kleiner Flamme ausquellen lassen.
Grießbrei mit Honig und Zimt abschmecken, mit Butterflöckchen bestreuen.
Dazu passt auch gut ein Kompott aus Obst der Saison, oder einen geriebenen Apfel untermischen.

TIPP:

Reste des Grießbreis kann man in kalt ausgespülte Tassen füllen und später als Pudding essen. Das ist eine beliebte Zwischenmahlzeit, wenn die Kinder nach Süßem verlangen. Man könnte auch eine kleine Süßigkeit am Boden der Tasse verstecken (Smarties, kleines Stück Schokolade).

VARIATIONEN:

Unter den Grieß einen EL geriebenen Mohn mischen.
In Reismilch mit Vanille einkochen.
Mit gehackten Nüssen bestreuen.

Dieser Grießbrei eignet sich auch gut als Abendmahlzeit, besonders für unruhige, lebhaftere Kinder.

KOMPOTT

ZUTATEN BIRNENKOMPOTT:

3-4 Birnen
etwas Vanillepulver oder Vanillestange
1 Zimtstange
2 Nelken
Sternanis
1 Prise Salz
1 TL Zitronensaft

Zitronenschale

ZUBEREITUNG:

½ l Wasser zum Kochen bringen

Vanillepulver, Zimt, Nelke, Sternanis, Salz und Zitronensaft zugeben

Birnen geviertelt hinzufügen und 5 min kochen lassen

Zitronenschale dazu

VARIATIONEN:

Nach diesem Grundrezept kann aus jedem Obst Kompott gekocht werden.

Äpfel, Trauben, Beeren, Marillen, Pfirsiche, Nektarinen.

Statt Wasser kann auch Apfel-, Trauben- oder Birnensaft verwendet werden.

Verschiedene Gewürze: Vanille, Zimt, Nelken, Sternanis, Ingwer, Kardamom, Minze, Schale von Zitrusfrüchten.

Trockenfrüchte zum Süßen mitkochen.

Auch nur aus Trockenfrüchten lässt sich ein köstliches Kompott kochen.

Eindicken kann man ein Kompott mit Agar-Agar, Pfeilwurzelmehl oder Kuzu.

BARBARA MAYERHOFER
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNGSBERATERIN

Telefon: 0650-58 27 520

beratung@5elemente-mayerhofer.com

www.5elemente-mayerhofer.com

BewusstseinsQuelle
Resselstr. 18
6020 Innsbruck

Chinesische Medizin im Zentrum
Bruckergasse 1a
6060 Hall in Tirol