

Wie weiss ich, ob ich meine Familie gesund ernähre?

Was gehört auf den Familientisch, damit es allen gut geht? Wie werden gesunde Menüs zusammengestellt? Wie können die häufigsten Ernährungsfallen vermieden werden? Hier gibt es auf diese drei Fragen die richtigen Antworten.



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:
Montag bis Donnerstag von
9.00 bis 11.00 Uhr
031 359 57 56
Oder schreiben Sie an:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
emaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter www.lemenu.ch/wellfood

Die körperliche und geistige Entwicklung, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und die Widerstandskraft gegen Krankheiten werden entscheidend beeinflusst durch das, was man täglich isst und trinkt. Das gilt gleichermassen für die Kinder und die Eltern.

Regelmässig und abwechslungsreich

Wenn es gelingt, regelmässige Mahlzeiten zur Familiengewohnheit zu machen, ist schon einiges erreicht. Das gemeinsame Frühstück und Abendessen sowie eine individuelle Verpflegung über Mittag bilden bereits eine gute Voraussetzung für ein reichhaltiges Nährstoffangebot. Mit viel Abwechslung bei der Auswahl von Gemüse und Obst, Stärkebeilagen sowie von Milch- und Fleischprodukten kann man das Angebot an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen optimieren.

Warum frühstücken?

Wer frühstückt, kann sich besser konzentrieren und macht weniger Fehler. Neue wissenschaftliche Studien weisen zudem darauf hin, dass regelmässiges Frühstück Erwachsene bei der Gewichtskontrolle unterstützt und bei Kindern das Risiko übergewichtig zu werden vermindert.

Das macht munter

Drei verschiedene Bestandteile gehören zu einem guten Frühstück: Brot oder Vollkornflocken, Milch oder ein Milch-

produkt und Obst. Brotesser gönnen sich etwas Butter und Konfitüre oder Honig. Eltern trinken zum Frühstück Kaffee oder Tee, durstige Kinder Fruchttete oder Wasser. Die Minimalvariante für Frühstücksmuffel und Spätaufsteher ist ein Glas Milch, die dann allerdings durch eine gesunde Zwischenmahlzeit am Vormittag ergänzt werden sollte.

- Die Ernährungspyramide unterstützt Sie bei der Menüplanung. Informationen dazu finden Sie unter www.lemenu.ch/pyramide
- In der Rezeptdatenbank finden Sie viele Rezepte, die der ganzen Familie schmecken: www.lemenu.ch
- Unter www.lemenu.ch/familientisch finden Sie weitere hilfreiche Tipps und Organisationshilfen für den Familienalltag.

Verzicht hat Folgen

Wer regelmässig ohne Frühstück aus dem Haus geht, tut sich schwer damit, die Idealmenge von täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukten zu erreichen. Auch die empfohlenen Mengen an Obst und Vollkornprodukten sind kaum mehr zu schaffen. Das kann auf Dauer zu Nährstoffdefiziten führen. Wer sich vormittags regelmässig schlapp und müde fühlt, braucht demnach nicht in erster Linie starken Kaffee oder einen Multivitaminfruchtsaft, sondern ein gesundes Frühstück.

Gelegentlich reicht

Alltag und Festtage ohne Süssigkeiten sind in unserer Gesellschaft unvorstellbar. Problematisch werden Süssigkeiten eigentlich erst, wenn Kinder oder Erwachsene einen Grossteil des Energiebedarfs damit decken. Für Lebensmittel, die wichtige Nährstoffe liefern, ist dann nur noch wenig Platz. Ziel sollte es daher sein, in der Familie einen massvollen Umgang mit Süssigkeiten zu pflegen. Am besten, man vereinbart mit den Kindern Zeiten, in denen sie etwas Süsses essen dürfen: zum Beispiel nach dem Mittagessen. Oder zum Zvieri, ergänzt mit Obst, einem Glas Milch oder einem Stück Vollkornbrot. Auch Dessertrituale helfen mit, die Lust nach Süssem in geregelte Bahnen zu lenken. Osterhasen und Weihnachtsguetzli müssen ebenfalls nicht alle

auf einmal verzehrt, sondern können nach und nach aufgebraucht werden.

Mit gutem Vorbild voran

Glaubwürdig sind die Bemühungen um eine ausgewogene Ernährung erst, wenn die Eltern selber gesund essen und einen massvollen Umgang mit Süssigkeiten vorleben. Ein Vater, der bei Gemüse stets die Nase rümpft, hat es schwer, seinen Kindern die tägliche Portion Salat schmackhaft zu machen. Eine Mutter, die sich morgens nur mit Espresso verpflegt, wird weder beim Kindergärtler noch beim Teenager gute Argumente fürs Frühstück geltend machen können.

Gesund muss nicht aufwendig sein

Gesunde und schnelle Mahlzeiten gibt es auch für eilige Eltern. Eine gute Pla-

nung und der Einsatz von sinnvollen Helfern hilft Zeit sparen:

- Ein Menüplan vereinfacht den wöchentlichen Grosseinkauf.
- Doppelte Mengen kochen. Resten können zu Salaten für die mittägliche Lunchbox oder zu einem Gratin fürs Abendessen verarbeitet werden.
- Spätzli, Omeletten, Lasagne, Fleischgerichte wie Gulasch, Ragout, Hackbraten oder Hacktätschli sowie Suppen grosszügig bemessen und die Resten tiefkühlen.
- Hülsenfrüchte und Pelati in Dosen, Pizzateig, Kartoffelgnocchi und Gemüse im Tiefkühler, vorgerüsteter Salat aus dem Kühlregal helfen über Engpässe hinweg.



Gesunde und schnelle Mahlzeiten gibt es auch für eilige Eltern.

