FETTBEWUSSTE ERNAEHRUNG…

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

… beginnt zu Hause!

Marianne Botta
Dipl. Lebensmittelingenieurin ETH

© 2008 by M.Botta

KINDER IM JAHR 2008?

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

- Ernährungswissenschaft
- Praxis
- Verschiedenen Stadien
- Deckung des Fettbedarfs
- Lösungsmöglichkeiten

© 2008 by M.Botta

Die Ernährungswissenschaft

© 2008 by M.Botta

Von was braucht mein Kind wie viel?

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Alter	Menge	7 - 9	10 - 12	13 - 14
reichlich:				
Getränke	dl /Tag	9	10	12
Brot, Getreideflocken	g/Tag	200	250	280
Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide	g/Tag	140	180	200
Gemüse, Salat	g/Tag	200	230	250
Obst	g/Tag	200	230	250
mässig:				
Milch und Milchprodukte	dl/Tag**	4	4.2	4.5
Fleisch, Fleischprodukte	g/Tag	70	80	90
Eier (ohne die z. B. in Kuchen versteckten)	Stück /Woche	2	2-3	3
Fisch	g/Woche	150	180	200
sparsam:				
Margarine, Öl, Butter	g/Tag	25	30	30
Zucker, Konfitüre	g/Tag	unter 10	unter 10	unter 20
Süßigkeiten wie Kuchen, Torten, Guetzli...	g/Tag	unter 50	unter 50	unter 80

**1 dl Milch entspricht vom Kalziumgehalt her 100 g Joghurt, 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse.

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung,Dortmund

© 2008 by M.Botta

Die Praxis

© 2008 by M.Botta

WIE LERNEN KINDER ESSEN?

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Wäh, grusig !!!

Ernährung wird vorgelebt, nicht anerzogen!

„Schnäderfrässige“ Kinder haben es schwerer!

© 2008 by M.Botta

TRENDS

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Familientisch ade!

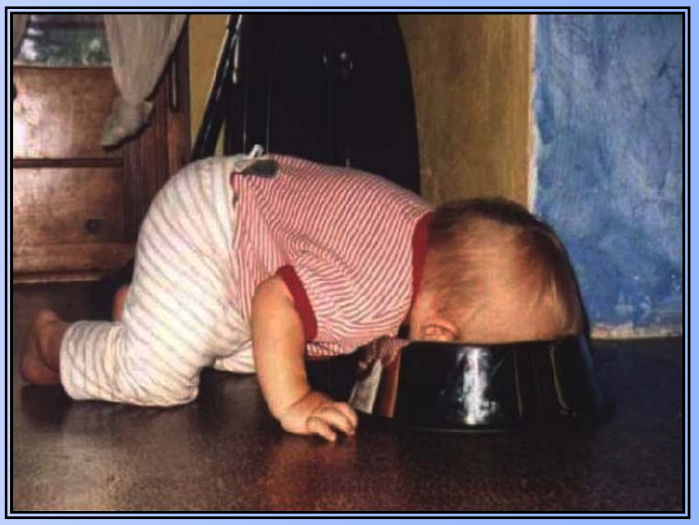
Allein vor dem Teller!!!
(USA 30% aller Kinder)

© 2008 by M.Botta

© 2008 by M.Botta

KINDER ESSEN ANDERS

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH



- Schwankungen in Vorlieben und Abneigungen
- Angeborene Vorliebe für Süsses
- Abneigung gegen: bitter, sauer, scharf
- Brauchen Gewöhnungszeit: 10-15 x probieren

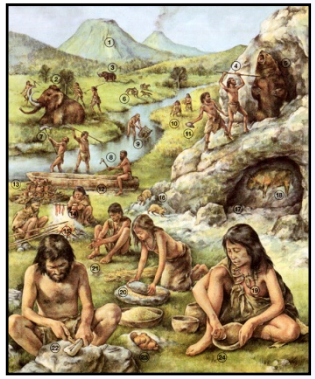
© 2008 by M.Botta

Alle Sinne ansprechen !

© 2008 by M.Botta

ANGEBORENE VORLIEBE

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH



Kinder bevorzugen kalorien- und fettreiche Lebensmittel

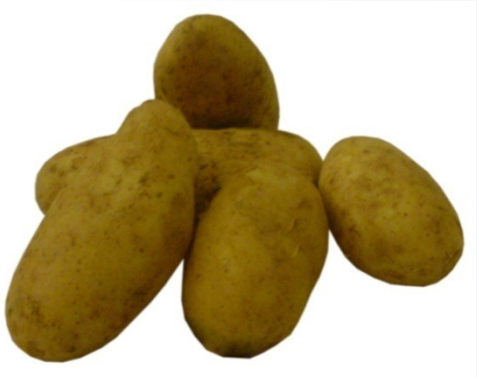
© 2008 by M.Botta

ANGEBORENE VORLIEBE

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Kinder bevorzugen kalorien-

und fettreiche Lebensmittel



© 2008 by M.Botta

WAS KINDER MÖGEN

Fett, Zucker und Kalorien kontra Salat und Gemüse

„Von allem etwas, von keinem zu viel!“

© 2008 by M.Botta

© 2008 by M.Botta

Die verschiedenen Stadien

© 2008 by M.Botta

Besonders wichtig !!!

Schwangerschaft und Stillzeit

Vielseitige Ernährung der Mutter!

© 2008 by M.Botta

NEOPHOBIE IM VORSCHULALTER

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Neu = giftig?

Was passiert den Eltern?

Schutz aus der Evolution

Typisches Alter: 2-5 Jahre

Geduld, Geduld, Geduld!

SCHULKINDER UND ERNÄHRUNG

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

- TV / Werbung
- Umfeld
- Familie
- Gleichaltrige

© 2008 by M.Botta

Lösungsmöglichkeiten

© 2008 by M.Botta

NEIN, DAS ESS ICH NICHT !

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

- Kinder einbeziehen
- Eltern bestimmen „was“
- Kinder bestimmen „wieviel“
- positives Umfeld
- keine Machtkämpfe
- „Das mag ich nicht“- Liste

VORBILD SEIN !!!

© 2008 by M.Botta

GEMÜSEMUFFEL?

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

- Verschieden zubereiten
- Überbacken
- Mit „Brösmeli“
- Als Piccata
- Als Strudel, im Blätterteig
- Roh statt gekocht
- Als Säfte
- Schön anrichten!
- Tricks?

© 2008 by M.Botta

Deckung des Fettbedarfs

Probleme - Lösungen

© 2008 by M.Botta

NÜSSE

Omega-6-reich: Cashew, Erdnuss, Haselnuss, Mandel, Pistazie, Walnuss

Omega-3-reich: Erdnuss, Haselnuss, Pistazie, Mandel, Walnuss

Ideal: regelmässig Nüsse!

Studentenfutter, Mandelmus, gemahlene Mandeln…

Gute Fettquelle, gelegentlich gefährliche Allergene!

© 2008 by M.Botta

LIPIDE

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Gesättigte Fettsäuren

- Wurstwaren, Fleisch (eher kurzkettige)
- Gebäck (langkettige)
- Kokos- und Palmkernfett (langkettige)
- Butter, fette Milchprodukte (kurzkettige)

Besser: Gebäck und Teig selber machen!

© 2008 by M.Botta

LIPIDE

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Trans-Fettsäuren

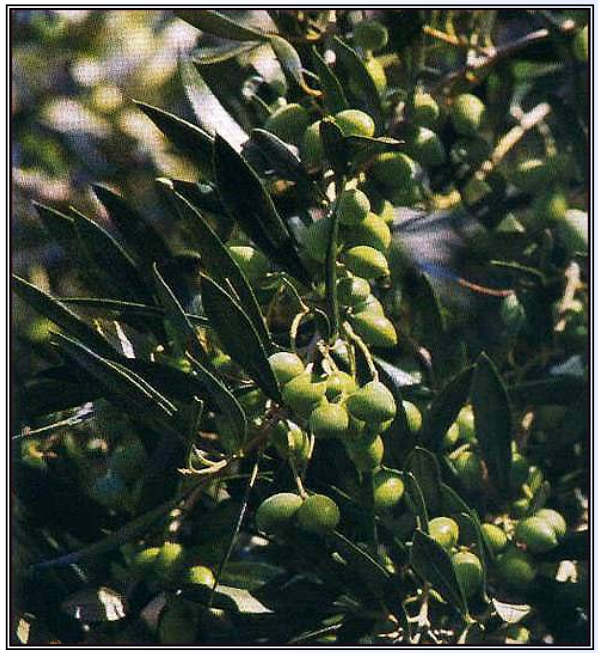
- Bäckereimargarinen
- Bratfette
- Gebäck, Fertigprodukte
- wenig: Rindfleisch, Butter

Besser: selber kochen und backen!

© 2008 by M.Botta

LIPIDE

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH



Einfach ungesättigte Fettsäuren

- Olivenöl (warme und kalte Küche)
- Rapsöl (kalte Küche)
- Avocado
- Nüsse, Samen

Ideal: in den Speiseplan einbauen!

© 2008 by M.Botta

LIPIDE

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Omega-3- Fettsäuren: Meerfisch, Leinöl, Nüsse, Rapsöl

Omega-6- Fettsäuren: Eier, Maiskeimöl, Nüsse, Sonneblumenöl

© 2008 by M.Botta

OMEGA-3-Fettsäuren

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Bestandteile von Gehirn, Nerven und Netzhaut !

Mangel: Verringerung der Lernfähigkeit, neurologische Störungen !

© 2008 by M.Botta

OMEGA-3-FS (EPA, DHA)

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

0.5 – 1 g pro Tag EPA / DHA in:

14 g Thunfisch

15 g Lachs

75 g Forelle

2.5 Stück Omega-3- Eier

2-6 Fischölkapseln

Quizfrage: Mögen Kinder Fisch ?

© 2008 by M.Botta

Mögen Kinder Fisch?

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

Probleme:

- Gräten?
- Fischgeruch/Geschmack – Frische?
- Totes Tier?
- Ev. Allergien

© 2008 by M.Botta

Gute Fischrezepte (EPA, DHA)

Marianne Botta
Dipl. Lebensmitteling. ETH

- Fischfilets selber panieren
- Fisch mit Paniermehl-Kräuterkruste überbacken
- Sardellen auf Pizza
- Penne mit Lachssauce
- Thon- oder Forellenmousse
- Fischterrine mit Toast
- Fischburger
- Fischroulade
- Fischklösschen mit Sauce

© 2008 by M.Botta

Werner Abeggstrasse 36
CH-3132 Riggisberg
Tel.+41 (31) 802 10 25
kinder.essen@gmail.com
www.kinder-essen.ch

Fragen ???

© 2008 by M.Botta