



## Was essen wir heute?

Juli 2014

Gerade in der heutigen Zeit, die geprägt ist von Schnellebigkeit, Termindruck und Hektik ist es äußerst positiv, dass es nahezu immer und überall schnell verfügbare Nahrungsmittel gibt beziehungsweise dass wir auch rasch fertige Nahrung bekommen können. Das ist ein großer Vorteil, den wohl jeder zu schätzen weiß.

Doch gleichzeitig ist zu beobachten, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene teilweise den „schnellen“ Nahrungsmitteln zu erliegen scheinen. Chips, Cola, Eistee, Kebap, Pizza, Fischstäbchen und vieles mehr scheinen den Speiseplan von so manchen Menschen zu bestimmen und verleiten zu einer entsprechend unausgewogenen Ernährung.

Gerade wenn kleine Kinder im Haus sind, wird üblicherweise auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Kost geachtet. Gleichzeitig machen Snacks zwischendurch wie ein paar Salzstangen, Hirsebällchen oder Reiswaffeln satt und vermindern einen gesunden Appetit auf Obst und Gemüse. Versuchen sie doch ganz gezielt, die Jause zwischendurch für ihre Kids mit Obst oder Gemüse zu gestalten. Die meisten Kinder lieben ein liebevoll hergerichteten Essen. Ist ihr Kind ein Obst- und Gemüseverweigerer? Dann probieren sie es doch mit Gesichtern aus Gurken, Karotten, Bananen und Co.

Und was trinken wir zwischendurch? Eistee? Limo? Dicksaft? Kaffee? Egal ob Kind oder Erwachsener – der ideale Durstlöcher für zwischendurch ist definitiv Wasser. Wir leben zum Glück in einem Land, in dem das normale Trinkwasser von hervorragender Qualität ist. Wer lieber Mineralwasser trinkt – auch kein Problem. Wer jedoch Süßes bevorzugt, hat in aller Regel nachher mehr Durst als vorher. Achten sie auch auf eine gesunde Trinkmenge! Die meisten Menschen trinken eher zu wenig als zu viel. Also ran an das Wasserglas.

Es ist völlig egal, ob wir hier von Kindern oder Erwachsenen sprechen. Eine ausgewogene Ernährung ist für uns alle wichtig. Nur so ist eine gesunde Entwicklung der Kinder möglich und nur so können Erwachsene auf Dauer fit und gesund bleiben. Und wer sich ausgewogen ernährt, hat auch selten Probleme mit dem eigenen Körpergewicht. Probieren sie es einfach mal aus: ersetzen sie Fast- und Junkfood regelmäßig durch gesunde Alternativen! Und noch etwas: Seien sie den Kindern ein Vorbild!