

# TIPPS UND TRICKS VON MAXIMA UND PINSEL



# Doppeldeckerbrot mit Gemüsesticks

## Zutaten für ein Brot:

- 2 dünne Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Frischkäse
- 1 Salatblatt
- 2 Radieschen
- 5 Gurkenscheiben
- 5 Paprikastifte

## Zubereitung:

Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Salat, Käse und Radieschen-Scheiben belegen. Die zweite Brotscheibe als Deckel daraufsetzen. Gurkenscheiben und Paprikastifte in die Jausenbox dazu geben.



# Mit gutem Beispiel voran

Essen ist ein lebenslanger Lernprozess. Kinder lernen vor allem durch Beobachten, Nachmachen und Probieren. Alles, was Kinder kennen, kennen sie durch ihre Eltern, Geschwister, Familie, Freunde. Auch beim Essen: Was ihnen in positiver Umgebung immer wieder angeboten wird, lernen sie kennen und mögen. Einige Kinder sind dabei sehr vorsichtig und müssen Lebensmittel häufiger probieren. Andere probieren gerne Neues aus und erweitern so ihre Lebensmittelauswahl schnell. Die im Kindesalter gebildeten Gewohnheiten, Einstellungen wie auch Gefühle zum Essen und zu Bewegung haben meist ein Leben lang Bestand.

## **Tipp von Maxima und Pinsel:**

Das Vorbild der Eltern oder anderer Erziehungspersonen ist hier gefragt.



# Käsespießchen mit Brötchen

## Zutaten für eine Portion:

- 5-6 Käsewürfel
- einige Weintrauben oder Gurkenscheiben, Cocktailtomaten
- Holzspieße
- 1 Vollkornbrötchen

## Zubereitung:

Die Käsewürfel und die Weintrauben abwechselnd auf den Holzspieß stecken. Dazu ein Brötchen in die Jausenbox - fertig!

So eine Jause  
gibt richtig viel  
Energie  
für den Tag!



Kinder sollen gesund aufwachsen können. Dazu brauchen sie eine gute Versorgung mit Essen und Trinken, ausreichend Bewegung und ein gutes emotionales Umfeld – alles, damit Kopf – Herz – Bauch / Körper optimal heranwachsen können.

- **Kopf** – gutes Essen und Trinken steigert die Konzentration. Vollkornprodukte belasten den Blutzuckerspiegel weniger stark als Weißmehlprodukte. Raps- und Olivenöl enthalten Omega-3-Fettsäuren, die für den Zellaufbau und das Funktionieren des Gehirns wichtig sind. Ausreichend Wasser zu trinken vermeidet Kopfschmerzen, Müdigkeit und das Abfallen der Leistungsfähigkeit.
- **Herz** – gutes Essen und Trinken ist eine Herzensangelegenheit. Essen und Trinken ist mehr als nur Aufnahme von Nährstoffen. Essen ist Genuss, Beziehung und soll eine erholsame Zeit am Tag sein. Gemeinsame Essenszeiten und Rituale fördern die Familienkommunikation und das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- **Bauch/Körper** – gutes Essen und Trinken als Basis für Wachstum und Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung liefert ausreichend von allen Nährstoffen. Auch Ballaststoffe sollten reichlich enthalten sein, die in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind.

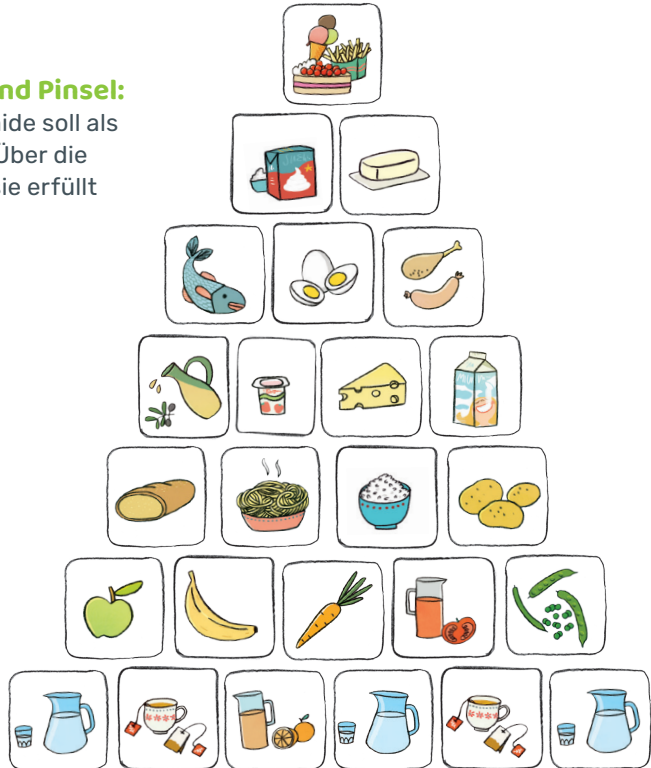
### **Tipp von Maxima und Pinsel:**

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen für eine höhere Konzentrationsfähigkeit, eine verbesserte Immunabwehr und mehr Energie bei Spiel und Bewegung.

# Ernährungspyramide

## Tipp von Maxima und Pinsel:

Die Ernährungspyramide soll als Orientierung dienen. Über die Woche gesehen, soll sie erfüllt werden.





Nach den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften sollte Ihr Kind täglich zwei Kinderhände voll frisches Obst, drei Kinderhände voll Gemüse oder Hülsenfrüchte, drei Portionen Milch bzw. Milchprodukte und bevorzugt Getreideprodukte aus Vollkorn zu sich nehmen.

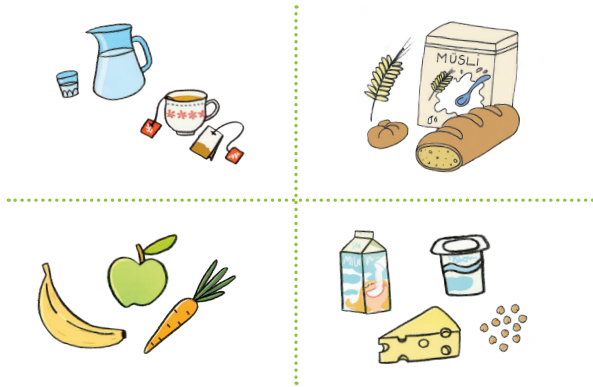
Fleisch und Eier in Maßen, Fisch ein- bis zweimal pro Woche und alles möglichst schonend zubereitet. Eine Portion Süßes am Tag ist in Ordnung. Wasser gilt als Getränk erster Wahl.



### **Tipp von Maxima und Pinsel:**

Kinder essen nicht immer gleich viel. An manchen Tagen können sie „Berge“ essen, an anderen Tagen essen sie weniger. Machen Sie sich keine Sorgen. Ihr Kind isst, wenn es Hunger hat. Auch wir essen nicht jeden Tag gleich viel.

# Der beste Start in den Tag



Vier Bausteine für ein gesundes Frühstück und eine gesunde Jause:

- 1. Getränk** wie Wasser, ungesüßter Früchtetee
- 2. Getreide** wie Vollkorn-, Schwarz-, Roggen-, Knäckebrötchen, Getreideflocken
- 3. Gemüse** wie Tomate, Gurke, Karotte oder **Obst** wie Apfel, Birne, Banane, Kiwi
- 4. Milchprodukte** wie Milch, Joghurt, Topfen, Käse, Frischkäse oder **pflanzliche Aufstriche** wie Hummus (Kichererbsenaufstrich) oder Dahl (Linsenaufstrich)





Für das gemeinsame Essen können Sie zusammen mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern feste Regeln erstellen, die das Miteinander erleichtern können.

Beispielsweise könnte eine Regel sein: erst wenn alle am Tisch sitzen, wird mit dem Essen begonnen. Eine weitere Regel könnte sein: Fernsehen, Handy, PC, Spielsachen haben bei Tisch nichts zu suchen.

### **Tipps von Maxima und Pinsel:**

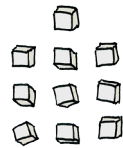
Kinder können zum Frühstück ermutigt werden, indem eine angenehme Essatmosphäre geschaffen wird und die Eltern ihren Kindern Gesellschaft leisten.

Ein Kind, das in der Früh nichts essen kann oder will, sollte zumindest ein Glas Milch oder Saft trinken, um nicht mit leerem Magen aus dem Haus zu gehen.



## Tägliche Zuckerzufuhr

Von Ernährungsgesellschaften empfohlen:  
Maximal 10 % des Energiebedarfs pro Tag sollten als Zucker zugeführt werden. Ein 5-jähriges Kind hat einen täglichen Energiebedarf von etwa 1600 Kalorien. 10 % davon entsprechen somit 10 Würfelzuckern (wobei ein Würfelzucker 4 Gramm Zucker bzw. 16 Kalorien entspricht). Die 10 Würfelzucker sind meist schnell erreicht – auch ohne Süßigkeiten!



Lebensmittel	Zuckergehalt	Anzahl Stück Würfelzucker (4 g)
1 Semmel mit Butter und 2 TL Marmelade	6 g	1,5
25 g Müsliriegel	7 g	2
180 g Fruchtojoghurt	19 g	5
250 ml Softdrink	25 g	6
Mittagsgericht zuckerfrei		
Insgesamt	57 g	14,5

# Zwischenmahlzeiten für Kinder

Regelmäßige Mahlzeiten verhelfen Kindern zu einem Tagesrhythmus. Neben den drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen sollen zwei Zwischenmahlzeiten die tägliche Nahrungsaufnahme ergänzen.



## WENIGER GUT

Gezuckerte Cornflakes, Loops, Cerealien

Vanille-, Schokodrinks, Joghurtsdrinks, Milchmodigetränke

Brot oder Semmel mit Minisalami

Müsliriegel, Schokoriegel

Fertiger Fruchtjoghurt oder Fruchtopfen

Gesüßter Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk, Limonaden

Eistee

Schoko-Nussaufstrich

Gesüßtes Fruchtputee, fertige Smoothies (aus Obst)

Semmel, Laugenbrot



## SEHR GUT

Getreideflocken mit Milch und frischen oder getrockneten Früchten, ungesüßte Cornflakes

Milch oder Joghurt mit Früchten

Vollkornbrot mit Frischkäse, Salatblatt, Gemüsestreifen

Nüsse, Rosinen, Trockenfrüchte

Naturjoghurt bzw. Topfen mit Früchten oder Nüssen und Honig

100 % Fruchtsaft (1 Teil) mit 3 Teilen (Mineral-) Wasser verdünnt

Selbst gekochter Früchtee (3 Teile) mit Fruchtsaft (1 Teil) gemischt

Fruchtaufstriche mit vermindertem Zuckergehalt (2:1, 3:1)

Klein geschnittenes Gemüse oder Obst, Trockenfrüchte, Fruchtspieße, Obstsalat

Vollkornbrötchen



Mmmhfff,  
das fchmeckt.



## Ernährung . Bewegung . Wohlbefinden

Kinder und Erwachsene haben viel Spaß mit Maxima und Pinsel!  
Die wunderbar spannenden Abenteuer begleiten Kindergarten  
Kinder durch die Jahreszeiten, um gemeinsam für Klima und  
Gesundheit aktiv zu werden. Neugierig?  
Hier gibt's mehr: [www.maxima.or.at](http://www.maxima.or.at)

**MAXIMA  
& PINSEL**

