

GEMEINSAM KOCHEN UND ESSEN

GESUNDE ERNÄHRUNG
BEGINNT IM KINDESALTER

Institut für Sport und Sportwissen-
schaften der Universität Basel



Eine Initiative der
Cleven-Becker-Stiftung

KONTAKT

PROJEKT FIT-4-FUTURE

Cleven-Becker-Stiftung
Ruessenstrasse 6, CH-6341 Baar
Tel. +41 (0)41 766 63 83
info@fit-4-future.ch
www.fit-4-future.ch

IMPRESSUM

Autorinnen und Autoren: Monika Cremer, Diplom-Oecotrophologin, Idstein / Deutschland (Wissenschaftlicher Teil)
Beatrice Liechti Laubscher, dipl. Ernährungsberaterin HF und dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Solothurn
Betty Bossi Verlag AG und Fachstelle Ernährung Coop, Basel (Rezepte)
Lukas Zahner, Dr. phil. nat., Institut für Sport- und Sportwissenschaften, Universität Basel
Mit fachlicher Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Herausgeber: Cleven-Becker-Stiftung **Gestaltung:** Lengsfeld, designkonzepte, Basel **Fotografie:** Ida Schmieder, Zürich

Druck: Fischer AG, Münsingen **Auflage:** 20'000

Die Projektentwicklung und die Broschüre werden unterstützt von: Cleven-Becker-Stiftung, Coop, *innova* Versicherungen,
Kühne-Stiftung, Universität Basel **Nationale Partner von fit-4-future:** Coop, *innova* Versicherungen

Wir danken Sibylle Sager und den Kindern Martina und Fabienne Abegg, Florian, Dario und Chiara Hagenbuch, Michael Rüegg und Nina Schuler für den Einsatz am Fotoshooting.

Baar, September 2008

VORWORT

Liebe Eltern, liebe Leserinnen, liebe Leser

Gute Gesundheit ist ein kostbares Gut. Von speziell zu erwähnender Bedeutung ist sie für Kinder und Jugendliche, denn deren Entwicklung zum erwachsenen Menschen hängt ganz entscheidend von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Eigenschaften ab. Regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und mentale Stärke spielen dabei eine zentrale Rolle.

Genau da setzt das Projekt fit-4-future an, mit dem die Cleven-Becker-Stiftung seit Jahren einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung von jungen Menschen leistet. fit-4-future wird von der Kühne-Stiftung, den *innova* Versicherungen und von Coop mitgetragen und vom Institut für Sport und Sportwissenschaften (ISSW) der Universität Basel wissenschaftlich begleitet.

Schwerpunkthemen des Projektes sind die Bereiche Bewegung, Ernährung und Brain Fitness. Es werden gezielt Praxis-hilfen für Eltern und Schulen erarbeitet, denn Sie, liebe Eltern, sind die Profis an der Front. Sie sind täglich mit Gesundheitsfragen und -entscheidungen konfrontiert, und Sie sind es vor allem, die mit Ihrem beherzten Engagement die Gesundheit und die Zukunft der Kinder wesentlich prägen.

Die vorliegende zweite Elternbroschüre, in Zusammenarbeit mit dem ISSW der Universität Basel und Coop entwickelt, befasst sich mit dem Thema Ernährung im Kindesalter. Sie wurde zur Unterstützung bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Massnahmen erarbeitet – in der Küche und im Alltag. Die Rezepte wurden dank dem engagierten Mitwirken der bekannten TV-Köchin Sibylle Sager

mit Kindern erfolgreich nachgekocht. Lassen Sie sich anregen zu kulinarischen Entdeckungen und Erlebnissen im Familienkreis. Lassen Sie sich ermutigen, Wege zu einem genussvollen und gesunden Essverhalten zu finden, mit Ihren Kindern und für Ihre Kinder. Denn gesundes Essen schmeckt – gemeinsames Essen macht Spass.

Viel Freude bei der Lektüre und beim Ausprobieren

Hans-Dieter Cleven
Stiftungsgründer Cleven-Becker-Stiftung

Klaus-Michael Kühne
Präsident des Stiftungsrates Kühne-Stiftung

Michael Rindlisbacher
CEO *innova* Versicherungen

Hansueli Loosli
CEO Coop

INHALT



KINDER – ERNÄHRUNG – GESUNDHEIT

Liebe Eltern	3
Kinderjahre prägen fürs Leben	4
Essen und Trinken – gesund und genussvoll	6
Bewusst auswählen, in Ruhe geniessen	8
Essen ist lernbar	10
Ausgewogen Essen und Trinken – jeden Tag	12

REZEPTE

Frühstück	14
Zwischenmahlzeiten	16
Hauptmahlzeiten	18
Geburtstag	20
Picknick	22
Getränke	24
Die Ernährungssituation der Kinder aus Sicht eines Kinder- und Jugendarztes	27

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde nicht überall die weibliche und männliche Form verwendet. Sinngemäss sind aber immer beide Geschlechter gemeint.

LIEBE ELTERN

Machen Sie eine ausgewogene und genussvolle Ernährung zur Familiensache. Es gibt viele Gründe dafür:

→ Essen und Trinken sind zusammen mit genügend Bewegung und ausreichend Schlaf für die körperliche und geistige Entwicklung wichtig. Stimmen Menge und Auswahl auf dem Teller, bekommt Ihr Kind alle Nährstoffe, die es braucht. Das schafft gute Bedingungen fürs Lernen in der Schule oder im Kindergarten.

→ Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Beugen Sie vor: Viel Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung halten das Gewicht in Balance und den Körper fit.

→ Bei uns ist das Angebot an Lebensmitteln riesig und unübersichtlich. Kinder brauchen Orientierung, damit die Auswahl nicht einseitig wird und der Gesundheit schadet.

→ Gesund Essen und Trinken ist lernbar, und muss regelmässig geübt werden. Sie als Eltern können für ein optimales Umfeld im Alltag sorgen.

→ Zusammen mit der Familie essen und trinken macht Spass und ist ein Gemeinschaftserlebnis, das Kinder seelisch stark macht.

Der Weg zu verantwortungsbewusstem Geniessen beginnt am Familientisch. Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps und Anregungen, wie Sie eine ausgewogene und genussvolle Kinderernährung in die Praxis umsetzen können.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg.

Dr. phil. nat. Lukas Zahner
Mitglied der Institutsleitung am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel



Kinder lernen gesunde Ernährung, wenn sie beim Kochen mithelfen.

KINDERJAHRE PRÄGEN FÜRS LEBEN



Früchte schmecken
am besten frisch.

Gesund gross werden, die Welt und sich selbst entdecken, lernen – eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung im Alltag sind dafür Voraussetzung.

GESUNDHEIT SCHÜTZEN

Beispiel Knochen: Eine gute Versorgung mit dem Mineralstoff Kalzium und Vitamin D plus genügend Bewegung machen Knochen stark. Bis zum 18. Lebensjahr bilden sich etwa 90 Prozent der Knochenmasse, mit 20 bis 25 Jahren erreicht sie ihr Maximum, danach wird sie allmählich abgebaut. Je stabiler der Knochen, desto geringer ist das Risiko, später an Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken.

Beispiel Körpergewicht: Ein dauerndes Zuviel an Kalorien – vor allem in Kombination mit zu wenig Bewegung – kann Übergewicht begünstigen. In der Schweiz ist jedes fünfte Kind übergewichtig.

Die überflüssigen Pfunde wirken sich bis ins Erwachsenenalter aus. Denn oft gilt: einmal dick, immer dick. Bereits in jungen Jahren hat Übergewicht einen hohen Blutdruck zur Folge, bringt den Zuckerstoffwechsel aus dem Gleichgewicht und kann die Blutfettwerte erhöhen. Auch die Seele leidet. Es lohnt sich, frühzeitig einen Lebensstil zu wählen, der Gesundheit fördert und Übergewicht vorbeugt. Dazu gehören: ausgewogen essen und trinken, sich regelmässig bewegen, in der Freizeit körperlich aktiv sein und weniger Zeit vor dem Fernseher, der Spielkonsole oder dem Computer sitzend verbringen.

VERHALTEN TRAINIEREN

Das Fundament für unsere Gesundheit wird in der Kindheit gelegt. Gewohnheiten und Vorlieben aus Kindertagen bleiben wir oft ein Leben lang treu. Deshalb ist es gut, sich frühzeitig an einen gesunden Lebensstil zu gewöhnen. Wenn regelmäßige Bewegung, Sport und eine ausgewogene Ernährung im Kinderalltag fest verankert sind, ist die Chance gross, dass Kinder all dies auch ins Erwachsenenalter mitnehmen.



Gurken schälen, das können schon die Kleinsten.

ESSEN UND TRINKEN – GESUND UND GENUSSVOLL



Als Abwechslung zu Wasser:
Melonen-Pfefferminztee.

WASSER TRINKEN

Wasser ist das ideale Lieblingsgetränk. Es ist erfrischend und enthält weder Süsmittel noch Zucker. Wer Wasser pur nicht mag, kann den Durst mit ungesüßtem Früchte- und Kräutertee oder verdünntem Fruchtsaft stillen.

Wasser ist der Nährstoff, von dem alle Menschen, ob gross oder klein, am meisten zu sich nehmen sollten. Schon bei geringem Flüssigkeitsmangel ist die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Deshalb ist es empfehlenswert, zu jeder Mahlzeit und vor allem auch zwischendurch regelmässig zu trinken. Idealerweise haben Kinder immer ein Getränk zur Hand, ob in der Schule, nachmittags bei den Hausaufgaben, beim Sport oder beim Spiel. An Sporttagen oder bei sommerlich heissen Temperaturen ist es besonders wichtig, genügend zu trinken.

FRÜCHTE UND GEMÜSE ESSEN

Rüebli oder Gurke, Apfel oder Orange – die Vertreter der bunten Gruppe halten fit und gesund. Manche Kinder tun sich mit Gemüse und Früchten jedoch schwer. Zwang, Nötigung oder Belohnung helfen meist nicht weiter; oft wird so die Ablehnung gar noch verstärkt. Am besten begeben Sie sich gemeinsam mit den Kindern auf Entdeckungsreise und lassen sich dabei vom Angebot der Saison inspirieren. Abwechslung ist wichtig. Es lohnt sich, Gemüse und Früchte zu einem festen Bestandteil der Ernährung zu machen, damit sich das Kind daran gewöhnen kann. Früchte, Salat oder Gemüse, gekocht oder als Rohkost, liefern unserem Körper lebenswichtige Inhaltsstoffe und gehören zu jeder Mahlzeit. Als Snack eignen sich in Stücke geschnittene Früchte hervorragend.

REGELMÄSSIG ESSEN

Beim Lernen, Spielen, Herumtoben, Musizieren und Sport treiben – den ganzen Tag über werden Nährstoffe verbraucht. Gut, wenn diese dem Körper in regelmässigen Abständen geliefert werden. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und dazwischen zwei kleine Mahlzeiten sind für die Kinder optimal.

Ein gesundes Frühstück gibt die Energie für einen guten Start in den Tag. Kein Wunder, dass Kinder, die frühstücken, morgens oft leistungsfähiger und konzentrierter sind.

Regelmässig essen bedeutet, dass sich Esszeiten und essfreie Zeiten am Tag abwechseln. Wer ständig zwischendurch nascht, läuft Gefahr, mehr Energie zu sich zu nehmen als der Körper braucht.



Ein Müesli-Frühstück mit Flocken, Milch und Früchten gibt Schwung für den Tag.

BEWUSST AUSWÄHLEN, IN RUHE GENIESSEN



Zusammen macht Kochen Spass.

ESSEN UND TRINKEN SCHLAU AUSWÄHLEN

Müesli, Poulet, Pizza, Salat, Schokolade – sie alle können den Hunger stillen. Doch bringen sie ganz unterschiedliche Nährstoffe mit. Deshalb ist eine schlaue Auswahl an täglichen Lebensmitteln wie Früchte, Gemüse, Vollkornbrot, Teigwaren, Reis oder verschiedene Getreide und deren Kombination wichtig. Stellen Sie zudem jeden Tag Milch und Milchprodukte auf den Tisch. Die Mahlzeiten können Sie regelmässig mit kleineren Mengen Fisch, Eier und Fleisch ergänzen.

Abwechslung verwöhnt den Gaumen und ist gesund. Denn je bunter die Auswahl an Lebensmitteln, desto grösser ist die Chance, dass der Körper mit allen Nährstoffen gut versorgt ist. Bei einem abwechslungsreichen und vielfältigen

Speiseplan ist es für Kinder zudem einfacher, Lebensmittel zu finden, die sie mögen.

Süssigkeiten und salzige Knabbereien sind mit Energie vollgepackt. Um fit und in Form zu bleiben, ist es ratsam, Mini-Mengen davon auszuwählen und nur gelegentlich zuzugreifen.

BEIM ESSEN BILDSCHIRM AUS

Für Kinder von heute gehören Fernsehen und der Computer zum Alltag. Durchschnittlich verbringen unsere Kinder etwa zwei Stunden täglich vor dem Bildschirm. Energie wird dabei kaum verbraucht. Gleichzeitig verringert sich dadurch die Zeit, die für Bewegung zur Verfügung steht: Körperliche Aktivität wird durch Bewegungslosigkeit verdrängt.

Kein Wunder, dass Kinder, die länger vor dem Bildschirm sitzen, häufiger Übergewichtig sind. Oft wird vor dem Fernseher geknabbert. Da die Aufmerksamkeit ganz auf die Mattscheibe gerichtet ist, werden Geschmacksempfindungen und Körpersignale wie <satt> kaum wahrgenommen.

Nehmen Sie sich deshalb zusammen mit den Kindern bewusst Zeit zum Essen – nichts anderes tun als mit allen Sinnen geniessen! Kinder sollten ihre Umwelt erfahren, sie riechen, schmecken, sich in ihr bewegen. Das ist für eine gesunde Entwicklung unabdingbar. Auch deshalb ist es wichtig, Bildschirmzeiten zu begrenzen. So bleibt mehr Raum fürs Spielen, Herumtoben, Rennen, Sport treiben, Basteln oder Lesen. Vielerlei Dinge machen Kindern Spass – aber sie brauchen Zeit und die Gelegenheiten, sie zu entdecken.



Die Ernährungsscheibe gibt Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder.

(© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Gesundheitsförderung Schweiz, 2008)

ESSEN IST LERNBAR

VORBILD SEIN

Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen. Eltern, Grosseltern, betreuende Personen und Geschwister stehen vor allem in den ersten Kinderjahren Modell. Was essen sie gern, was nicht? Nehmen die Grossen zum Essen Platz oder muss es immer schnell gehen? Naschen sie beim Fernsehen? Kochen sie, wie kaufen sie ein? All das wird registriert und nachgeahmt. Wenn die Erwachsenen Gemüse nicht gern essen, wird das Kind ebenfalls kaum zum Gemüsefan. Es lohnt sich für Sie als Eltern und Bezugspersonen, Ihre Vorlieben, Gewohnheiten und Einstellungen unter die Lupe zu nehmen. Auch bei der Art der Freizeitgestaltung sind Sie Vorbild. Studien zeigen, dass Kinder von sportlich aktiven Eltern ebenfalls mehr in Bewegung sind.

GUTE BEDINGUNGEN SCHAFFEN

Stimmen die Rahmenbedingungen, ist es einfacher, Rechnen, Lesen oder Schreiben zu lernen. Auch das Erlernen eines gesunden und genussvollen Ess- und Trinkverhaltens wird stark durch die Umstände beeinflusst und kann gezielt gefördert werden. Eltern haben vieles in der Hand. Wenn hauptsächlich Wasser den Durst stillen soll, stellen Sie einen schönen Krug mit Wasser auf den Tisch. Aber auch Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure erfüllt den Zweck. Um den Nachwuchs zum Frühstück zu animieren, essen morgens alle gemeinsam. Damit nur kleine Mengen Süssigkeiten gegessen werden, kaufen Sie idealerweise keine XXL-Packungen ein. Es ist in der Verantwortung der Erwachsenen, gute und gesunde Rahmenbedingungen zu schaf-

fen. Das bedeutet weder, dass die Lust am Essen auf der Strecke bleibt, noch, dass es keine Ausnahmen geben darf. Und: Kinder dürfen und sollen selbstverständlich mitbestimmen.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Kinder wissen sehr genau, was ihnen schmeckt und was sie nicht mögen, ob sie Hunger haben oder nicht. Darin sind sie Experten und Expertinnen. Doch Kinder können nicht wissen, was für ihre Gesundheit wichtig ist. Darin fehlt ihnen die Erfahrung. Hierfür tragen Sie als Eltern die Verantwortung. Dass Gemüse auf den Tisch kommt, liegt in Ihrer Kompetenz. Bei der Frage hingegen, welches Gemüse gewählt wird, sollten die Kinder mitreden können!



Lieber zuerst eine kleine Portion nehmen und bei Hunger nachschöpfen.



Immer frisches Obst und Gemüse in die Znüni-Box packen.

Gesunde Ernährung ist kein Kunststück und braucht auch nicht viel Zeit. Eine gute Planung und unkomplizierte Zubereitungsarten machen die Umsetzung einfach. Dabei ist es gut zu wissen, wie sich ausgewogene Mahlzeiten zusammensetzen.

AUSGEWOGEN ESSEN UND TRINKEN – JEDEN TAG

TIPPS FÜRS FRÜHSTÜCK

- Frühstück und Pausenverpflegung ergänzen sich. Wer morgens richtig frühstückt, braucht vormittags nur eine Kleinigkeit. Morgenmuffel, die in der Frühe nur ein paar Bissen runterkriegen, nehmen eine grössere Pausenverpflegung mit. Ohne etwas im Magen sollte niemand aus dem Haus.
- Oft wird das Frühstück weggelassen, weil die Zeit fehlt. Deshalb: Wecker früher stellen und entspannt und gestärkt in den Tag starten.
- Ob belegtes Brot oder Müesli – Vollkorn ist von Vorteil und ein Milchprodukt sollte möglichst dabei sein. Früchte und ein Getränk gehören immer dazu.

TIPPS FÜRS MITTAG- UND ABENDESSEN

- Den Schwerpunkt bilden Kartoffeln, Teigwaren, Reis plus Gemüse bzw. Salat. Eiweissreiche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Eier, Käse oder Tofu kommen in kleinen Mengen dazu.
- Ob warm oder kalt, Gemüse sollte immer reichlich dabei sein.
- Viele Kinder mögen Gemüse lieber roh. Wie wäre es, zum Auftakt Knabbergemüse in einen Dip zu tauchen?

TIPPS FÜR DIE PAUSE

- Lieber Frisches statt Fettess auswählen.
- Gemüsestreifen oder Fruchtstücke sind als Snack für zwischendurch ideal. Wer morgens nur wenig isst und sportlich sehr aktiv ist, kann mit Brot, Nüssen, Käse etc. ergänzen.
- Sich für den kleinen Snack bewusst Zeit nehmen, sich hinsetzen und geniessen. Anschliessend in Bewegung kommen, Dampf ablassen und neue Freiräume fürs Denken schaffen.
- Falls einmal etwas Süsses gewählt wird – mit Früchten ergänzen und danach die Zähne putzen.

Weiterführende Informationen finden Sie im Buch «Ernährung von Schulkindern» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch



Arbeitsschritte, die Kinder selbst erledigen können.

Die Rezepte wurden von Betty Bossi im Auftrag von Coop in Zusammenarbeit mit der Universität Basel erarbeitet.

REZEPTE

Folgende Rezeptideen können gemeinsam von Eltern und Kindern zubereitet werden.

Frühstück	14
Beeren-Power	
Banane-Zmorge	
Zwischenmahlzeiten	16
Cold Dog	
Schatztruhe	
Hauptmahlzeiten	18
Hörnli-Sticks	
Überraschungs-Poulet mit Rüebl-Gemüse	
Geburtstag	20
JaMaDu-Geburtstags-Früchte im Schoggimantel	
Picknick	22
Salat im Pitta-Brot	
Bunter Pasta-Salat	
Getränke	24
Eiskalter Früchtetee	
Gespritzter Früchtetee	
Melonen-Pfefferminztee	
Bowle mit Aprikosenwürfeln	

BEEREN-POWER

Frühstücks-Getränk für 4 Personen

Ergibt ca. 8 dl

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Quellen lassen: ca. 20 Min.

Energiewert / Person: 675 kJ / 162 kcal

ZUTATEN

5 dl Milch
 4 EL Haferflocken
 250 g Beeren (siehe Hinweis)
 1 1/2 EL Zucker



ZUBEREITUNG

1. Milch und Haferflocken in einem Messbecher mischen, ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Beeren und Zucker begeben, fein pürieren.

HINWEISE

- Himbeeren, Erdbeeren oder eine tiefgekühlte Beerenmischung verwenden.
- Dieses Getränk ist eine ideale Alternative für Morgenmuffel. Es ist jedoch kein vollständiger Frühstücks-Ersatz. Den Beeren-Power zum Beispiel mit einem Znüni ergänzen.

SO GEHT'S SCHNELLER

Statt Hafer-, Hirseflocken verwenden, so erübrigt sich das Quellenlassen.



BANANE-ZMORGE




Frühstück für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Energiewert / Person: 1263kJ / 302 kcal

ZUTATEN

150 g Halbfettquark
1/2 TL Zimt
4 Pausen- oder Vollkornbrötli,
quer und längs halbiert
4 kleine Bananen: heiss abgespült,
trocken getupft
4 Erdbeeren
1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

-  1. Quark und Zimt verrühren, Brötli damit bestreichen.
-  2. 2 Bananen schälen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft mischen, Brötli damit belegen.
-  3. Restliche Bananen ungeschält quer halbieren, Schalen-Enden abschneiden. Bananenhälften mit je 1 Erdbeere verzieren, zu den Brötli servieren.



COLD DOG



Znüni für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Energiewert / Person: 792 kJ / 189 kcal

ZUTATEN

4 Krustenbrötli
1/4 Gurke (ca. 100 g)
60 g Halbhartkäse (z.B. Gruyère)

ZUBEREITUNG

-  1. An beiden Enden der Brötli je ca. 1 cm wegschneiden. Brötli mit einem Kellenstiel durchbohren.
2. Gurke halbieren, entkernen, in 8 Stängeli schneiden. Käse in 4 Stängeli schneiden.
-  3. Durch jedes Brötli 2 Gurkenstängeli und 1 Käsestängeli stecken.

SCHATZTRUHE

Zvieri für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Energiewert / Person: 695 kJ / 166 kcal

ZUTATEN

- 12 Aprikosen oder Zwetschgen
- 6 Datteln, in Würfeli
- 2 EL Mandeln, fein gehackt
- 24 Zahnstocher



ZUBEREITUNG

1. Früchte so aufschneiden, dass der Stein entfernt werden kann, die Früchte aber noch zusammenhalten.
2. Datteln und Mandeln mischen, in 12 Portionen teilen.
3. Früchte damit füllen, mit Zahnstochern fixieren.

HINWEIS

Je nach Saison andere Früchte verwenden (z.B. Apfel, Birne: Frucht halbieren, Kerngehäuse ausstechen, Füllung in die Vertiefungen geben, Hälften wieder aufeinanderlegen).

SO GEHT'S SCHNELLER

- Statt ganze Mandeln 1 EL gemahlene Mandeln verwenden.
- Früchte in Schnitzen mit Datteln und Mandeln auf Teller anrichten und servieren.

HÖRNLI-STICKS

Hauptmahlzeit für 4 Personen

Ergibt ca. 40 Stück

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Energiewert / Person: 1883 kJ / 450 kcal

ZUTATEN

- 250 g Hörnli mittel
- Salzwasser, siedend
- 300 g tiefgekühlte Gemüse Mischung
- aufgetaut
- 120 g geriebener Gruyère
- 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 dl Milch
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz, wenig Pfeffer
- 1/2 TL milder Paprika
- wenig Muskat
- Zahnstocher

TIPP

Gemüsestängeli mit Dip-Sauce zu den Hörnli-Sticks servieren.

ZUBEREITUNG

1. Hörnli im Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen lassen.
2. Gemüse, Käse und Schnittlauch darunter mischen.
3. Für den Guss Milch und Eier gut verrühren, würzen. Guss mit der Hörnli-Gemüse-Mischung vermengen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (ca. 28 cm Ø) verteilen.
4. Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
5. Herausnehmen, in der Form etwas abkühlen lassen, in ca. 40 Stücke schneiden, mit Zahnstochern servieren.





ÜBERRASCHUNGS-POULET MIT RÜEBLI-GEMÜSE

Hauptmahlzeit für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 45 Min.


Energiewert / Person:

1058 kJ / 252 kcal

ZUTATEN

- 1 TL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 800 g Rüebl, in ca. 3 mm dicken Scheiben
- 1 Orange, nur Saft (ca. 1 dl)
- 1/2 TL Salz, wenig Pfeffer
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 100 g)
- 2 Mozzarella-Sticks, quer halbiert
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- Öl zum Braten
- 3/4 TL Salz, wenig Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Öl in Pfanne erwärmen, Zwiebel andämpfen, Rüebl begeben, mitdämpfen. Orangensaft dazugiessen, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln, würzen.
2. In die Pouletbrüstli längs eine ca. 4 cm breite Tasche einschneiden.
3.  Mozzarella-Sticks-Hälften in Petersilie wenden, Pouletbrüstli damit füllen.
4. Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Hitze reduzieren. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 7 Min. braten, würzen.

Dazu passend: Wildreis

JAMADU-GEBURTSTAGS-FRÜCHTE IM SCHOGGIMANTEL

Geburtsstagsrezept für 8 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Energiewert / Person: 597 kJ / 143 kcal

ZUTATEN

200 g JaMaDu Ananas-Sticks
200 g JaMaDu Mango-Sticks
2 Nektarinen, in Schnitzen
500 g Erdbeeren, halbiert
360 g Schoggi-Joghurt
8 EL Kokosraspel oder gemahlene
geschälte Mandeln, geröstet

ZUBEREITUNG

1. Mango- und Ananas-Sticks quer vierteln, mit den Nektarine-Schnitzen und den Erdbeerhälften anrichten.
2. Joghurt in einer Schüssel glatt rühren.
3. Geniessen: Früchte einzeln an eine Gabel stecken, zuerst ins Joghurt, dann in die Kokosraspel oder die gemahlene Mandeln tauchen.





Diese gesunde Geburtstagsspeise braucht nicht viel Zeit, schmeckt den Kindern und macht grossen Spass.



SALAT IM PITTA-BROT



Picknick-Rezept für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Energiewert / Person: 1694 kJ / 405 kcal

ZUTATEN

6-8 Pitta-Brote
400 g Hüttenkäse mit Schnittlauch
1 TL Curry
1/4 TL Salz, wenig Pfeffer
250 g Salatmischung

ZUBEREITUNG

1. Pitta-Brote nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.
2.  Hüttenkäse würzen, mit dem Salat mischen.
3.  Pitta-Brote mit dem Hüttenkäse-Salatmix füllen und in Klarsichtfolie einpacken.

BUNTER PASTA-SALAT

Picknick-Rezept für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Energiewert / Person: 1674 kJ / 400 kcal

ZUTATEN

- 250 g Teigwaren (z.B. Teddy-Pasta oder Penne)
- 2 gelbe Peperoni, in Streifchen
- 250 g Cherry-Tomaten, geviertelt
- 100 g Schinken, in Streifchen
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Rapsöl
- 4 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Teigwaren und Peperoni zusammen in siedendem Salzwasser al dente kochen, ca. 1 dl Kochflüssigkeit für die Sauce beiseitestellen.
2. Teigwaren und Peperoni kalt abspülen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben.
3. Tomaten und Schinken darunter mischen.
4. Zitronensaft und Öl mit der beiseite gestellten Flüssigkeit gut verrühren. Käse darunter mischen. Sauce über den Salat giesen, mischen, würzen.



EISKALTER FRÜCHTETEE

Getränk für 4 Personen

Ergibt ca. 1,2 Liter

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



Kühl stellen: ca. 1 Std.

Energiewert / Person (3 dl): 97 kJ / 23 kcal

ZUTATEN

- 2 Beutel Früchtetee (z.B. Apfel)
- 3 dl Wasser, siedend
- 2 dl Orangensaft
- 7 dl kaltes Wasser
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Teebeutel ins siedende Wasser geben, ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. Beutel entfernen, Tee in einen Krug giessen, auskühlen.
-  3. Orangensaft darunter rühren, Tee ca. 1 Std. kühl stellen.
-  4. Wasser dazugiessen, gut verrühren, mit Eiswürfeln servieren.



GESPRITZTER FRÜCHTETEE

Getränk für 4 Personen

Ergibt ca. 1,2 Liter

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 10 Min.


Kühl stellen: ca. 2 Std.

Energiewert / Person (3 dl): 129 kJ / 31 kcal

ZUTATEN

- 2 Beutel Früchtetee (z.B. Kirsche)
- 3 dl Wasser, siedend
- 7 dl kohensäurehaltiges Mineralwasser, kalt
- 2 dl roter Traubensaft, kalt

ZUBEREITUNG

1. Teebeutel ins siedende Wasser geben, ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. Beutel entfernen, Tee in einen Krug giessen, auskühlen lassen. Tee ca. 1 Std. kühl stellen.
-  3. Mineralwasser und Traubensaft dazugiessen, gut verrühren.

MELONEN-PFEFFERMINZTEE

Getränk für 4 Personen



Ergibt ca. 1 Liter
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Kühl stellen: ca. 1 Std.
Energiewert / Person (3 dl): 113 kJ / 27 kcal

ZUTATEN

- 2 Beutel Kräutertee (z.B. Pfefferminze)
- 3 dl Wasser, siedend
- 1/3 Netzmelone (ca. 300 g)
- 7 dl kaltes Wasser
- 4 Holzspiesschen

ZUBEREITUNG

1. Teebeutel ins siedende Wasser geben, ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. Beutel entfernen, Tee in einen Krug giessen, auskühlen lassen. Tee ca. 1 Std. kühl stellen.
3. Melone in Stücke schneiden, 4 Stücke für die Verzierung beiseitelegen, Rest pürieren.
4. Tee und Melonenpüree mischen.
5. Kaltes Wasser dazugiessen, gut verrühren.
6. Melonenstücke in Holzspiesschen stecken, in die Gläser stellen.

Je nach Saison andere Früchte, z.B. Erdbeeren, Bananen oder Mangos verwenden.

BOWLE MIT APRIKOSENWÜRFELI

Getränk für 4 Personen

Ergibt ca. 1,2 Liter
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Kühl stellen: ca. 1 Std.
Energiewert / Person (3 dl): 226 kJ / 54 kcal

ZUTATEN

- 2 Beutel Kräutertee
- 100 g getrocknete süsse Aprikosen, in Würfeli
- 3 dl Wasser, siedend
- 9 dl kaltes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Teebeutel und Aprikosenwürfeli ins siedende Wasser geben, ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Beutel entfernen, Tee mit den Aprikosenwürfeli in einen Krug giessen, auskühlen lassen. Tee ca. 1 Std. kühl stellen.
3. Kaltes Wasser dazugiessen, gut verrühren.



Der JaMaDu-Tanz.

Schau dir jetzt den Film dazu an: www.coop.ch/jamadu

coop

Für mich und dich.



Schritt 1:
Geh in die Knie und rudere mit
den Armen im Takt der Musik.



Schritt 2:
Streck den Po raus und
wackle mit der Hüfte. Immer
schön im Rhythmus.



Schritt 3:
Wirf die Hände in die Luft
und hüpf von einem Bein
aufs andere.



Schritt 4:
Schüttele die Hände und leg
deinen Kopf in den Nacken.
Spring so hoch du kannst.

Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung für Ihre
Kleinsten – mit vielen Produkten und Aktivitäten.



Für Kinder,
die noch viel vorhaben.

DIE ERNÄHRUNGSSITUATION DER KINDER AUS SICHT EINES KINDER- UND JUGENDARZTES



Interview mit Dr. med.
Josef Laimbacher,
Chefarzt Jugendmedizin,
Ostschweizer Kinderspital
St. Gallen

Herr Laimbacher, Sie sind Chefarzt am Ostschweizer Kinderspital in St. Gallen. Hat sich das Gewicht der Kinder in den letzten Jahrzehnten verändert?

Auch bei uns hat das Übergewicht bei Kindern dramatisch zugenommen. So waren zum Beispiel 1980 3.5 % der 6–12-jährigen Kinder in der Schweiz übergewichtig. Im Jahr 2002 waren es 19.5 %. Somit ist jedes fünfte Kind davon betroffen. Die Tendenz ist generell weiterhin zunehmend.

Mit welchen Krankheitsbildern sind Sie im Zusammenhang mit Übergewicht konfrontiert?

Bei Kindern stehen vor allem die psychischen und sozialen Probleme im Vordergrund. Sie werden gehänselt, ausgegrenzt oder sind in ihrem Wohlbefinden

erheblich gestört. Aber auch ihre körperliche Leistungsfähigkeit ist häufig stark eingeschränkt. Was die Erkrankung des Stoffwechselsystems betrifft, so tickt die Zeitbombe «Metabolisches Syndrom». Sie ist gekennzeichnet durch Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 (Zuckerkrankheit) oder Fettstoffwechselstörungen. Diese Symptome sind für die Kinder meist noch nicht spürbar, aber die Entwicklung beginnt bereits im Kindesalter.

Wo liegen Ihrer Meinung nach die Ursachen?

All diese Störungen sind sehr komplex in ihrer Ursache und Entstehung. Neben genetischen Komponenten sind die Fehlernährung und der eklatante Bewegungsmangel Gründe für die positive Energiebilanz (Energiezufuhr höher als Energieverbrauch) bei Übergewichtigen.

Das Essverhalten ist auch gefühlsgesteuert und kann zum Beispiel durch Frust- oder Stresssituationen negativ beeinflusst werden. Der hohe Medienkon-

sum und der Einfluss der Werbung sind weitere Faktoren.

Stossen Sie in Ihrer Tätigkeit noch auf weitere Probleme?

Neben der Übergewichtsepidemie sind wir auch mit anderen Essstörungen wie der Anorexie (Magersucht), der Bulimie (Ess-Brech-Sucht) oder dem Binge-Eating (Ess-Attacken) konfrontiert.

Welche Lösungsansätze sehen Sie, wer müsste aktiv werden und Verantwortung übernehmen?

Im Vordergrund steht die Förderung eines gesunden Lebensstils. Dabei sind alle gefordert: Eltern, aber auch das weitere Umfeld wie die Schule. Gute Mittagsverpflegung und Sportangebote wirken sich positiv aus. Zudem bedarf es einer engen Zusammenarbeit von Politik, Gemeinwesen, Medizin, Medien und der Wirtschaft, denn die Problematik kann nur im gesamtgesellschaftlichen Kontext gelöst werden.

Bewegung und Sport fördern die Lebensqualität.



innova versichert Lebensqualität und bietet ein vielseitiges, innovatives Versicherungsangebot. Nichtraucher profitieren bei den Krankenzusatzversicherungen: wir belohnen ihr gesundheitsbewusstes Verhalten mit günstigeren Prämien!

Wir beraten Sie gerne:

Telefon 0844 866 500 oder www.innova.ch

innova
Wir versichern Lebensqualität

DAS PROJEKT FIT-4-FUTURE

DAS PROJEKT

Als aktiven Beitrag zur Gesundheitsförderung im Kindesalter hat die Cleven-Becker-Stiftung das Projekt fit-4-future ins Leben gerufen. Kinder sollen in der Schule, aber auch in der Freizeit von einem nachhaltigen Gesundheitsförderprogramm in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brain Fitness (geistige und psychische Gesundheit) profitieren. Die Interventionsmassnahmen für die Schule werden zusammen mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel entwickelt. Ergänzend bietet die Cleven-Becker-Stiftung mit weiteren Partnern attraktive Freizeitangebote wie Aktionstage, Camps, Sportevents oder Elternabende an. Prominente Botschafter und Sportler unterstützen diese Massnahmen mit ihrem persönlichen Engagement.

www.fit-4-future.ch

www.fit-4-future-forum.ch

INNOVA VERSICHERT LEBENSQUALITÄT

Immer mehr Kinder sind heute unbeweglich, zu dick und haben Haltungsschäden. In der Folge steigen die Kosten im Gesundheitswesen langfristig ins Unermessliche. Grund für die *innova* Versicherungen, sich bei fit-4-future zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen. Wir unterstützen fit-4-future als nationale Partnerin klar mit dem Ziel, mehr Lebensqualität für junge Menschen zu schaffen. *innova* ist eine unabhängige, national tätige Personenversicherung mit über 110'000 Versicherten. Das Unternehmen fokussiert als Nischenanbieter auf Versicherungslösungen für Menschen mit speziellen Bedürfnissen. Nebst Lohnausfallversicherungen für Unternehmen bietet *innova* mit den Krankenzusatzversicherungen für Nichtraucher und der flexiblen Spitalzusatzversicherung innovative Versicherungslösungen an. Ergänzend zum Angebot gehört auch die obligatorische Krankenpflegeversicherung.

www.innova.ch

ENGAGEMENT VON COOP

Wir engagieren uns für die Zukunft unserer Kinder

Jedes fünfte Kind leidet an Übergewicht. Wir möchten dem entgegenwirken und unterstützen deshalb das Projekt fit-4-future. Es verfolgt dasselbe Ziel wie JaMaDu: Kinder mit attraktiven Angeboten zu Spiel, Bewegung und ausgewogener Ernährung für einen gesunden Lebensstil zu begeistern. Deshalb beinhaltet das JaMaDu-Programm nicht nur ein grosses Sortiment kindergerechter Produkte, sondern bietet eine informative Webseite sowie viele Spiel-, Sport- und Kulturanlässe, die Spass machen. Mit JaMaDu sollen Kinder (und auch Eltern) für das eigene Ernährungs- und Bewegungsverhalten sensibilisiert werden, spielerisch lernen und gesund gross werden.

www.coop.ch/jamadu



SIBYLLE SAGER

Leiterin der kulinarischen Redaktion
und TV-Köchin (al dente, Betty Bossi)

«Als leidenschaftliche Köchin
bereitet es mir riesige Freude,
den Kindern den Spass am Kochen
und den Genuss am Essen zu
vermitteln. Bei dem heutigen grossen
Nahrungsmittel-Angebot wird die
richtige Ernährung immer wichtiger.
Die Initiative fit-4-future zeigt auf,
wie man sich ausgewogen ernährt
und die Kinder und Eltern dafür
motiviert und begeistert. Ich wünsche
allen viel Spass und «en Guete»!»

Eine Broschüre aus der Reihe

BEWEGUNG – ERNÄHRUNG – BRAIN FITNESS

Die Bewegungsbroschüre «Gemeinsam aktiv»
mit Maria Anesini-Walliser kann gratis bei der
Cleven-Becker-Stiftung bestellt werden.

Diese Broschüre wurde durch folgende Partner realisiert:

cleven.becker.stiftung




KÜHNE-STIFTUNG


innova
Wir versichern Lebensqualität

