

Siegen, 28. Februar 2023

## „Chicken-Nuggets wachsen nicht auf den Bäumen“

Der „Tag der gesunden Ernährung“ steht am 7. März bevor. Er wird zum 26. Mal vom Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) veranstaltet. Grund genug für Tanja Badjie, Ernährungsberaterin an der DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH, das Thema einmal genauer zu beleuchten. „Eine gesunde Ernährung ist neben der Bewegung und der Stressbewältigung eine der drei Säulen einer gesunden Entwicklung von Kindern“, so die Fachfrau. Doch was ist gesunde Ernährung? Und wie schaffe ich es, dass mein Kind auch wirklich das isst, was gesund ist? Fragen, mit der die Ernährungsberaterin tagtäglich konfrontiert wird. „Kurz gesagt enthält eine gesunde und ausgewogene Ernährung alle Nährstoffe, die ein Kind zum Wachsen und Gedeihen braucht“, meint Badjie. Im Detail bedeutet das: Ausreichend Getränke, viele gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Getreideprodukte und nur in Maßen tierische Lebensmittel (Fleisch, Eier, aber auch Milch oder Milchprodukte). Für die Zubereitung von Speisen eignen sich insbesondere pflanzliche Öle. Auch Fisch sollte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Angebotenes Salz sollte mit Jod angereichert sein. „Außerdem müssen Eltern sparsam mit Zucker, Süßigkeiten, Snackprodukten und fettreicher Kost umgehen. Dies gilt insbesondere für fettreiche Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren - wie zum Beispiel Schokocreme, Chips, Flips und Ähnliches“, so Tanja Badjie.

Fest steht: Das Essverhalten der Kinder wird in den ersten Lebensjahren von ihrem sozialen Umfeld geprägt. Das heißt: Kinder ahmen erst einmal das nach, was sie bei den „Großen“ sehen, übernehmen gute wie schlechte Gewohnheiten - auch was das Essen angeht. Auch hier sollten laut Ernährungsberaterin der DRK-Kinderklinik einige Grundsätze beachtet werden. „Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten. Möglichst eine Mahlzeit am Tag sollte gemeinsam mit der Familie eingenommen werden“, geht Tanja Badjie ins Detail. „Übergeben Sie Ihrem Kind seinem Alter entsprechende Aufgaben rund

ums Essen. Kinder helfen meist gerne und das weckt ihr Interesse am Essen. Und: Lebensmittel sind weder Trostpflaster noch Belohnung und kein Mittel zur Erziehung. Auch gehört natürlich kein Tagesstress an den Abendbrot-Tisch.“

Die Geduld und Energie der Eltern kann beim Thema „Essen“ manches Mal auf eine harte Probe gestellt werden. Doch Druck, ständige Belehrungen oder gar die Androhung kleinerer Strafen helfen nicht weiter, sondern verstärken das Problem eher noch. „Versuchen Sie, das Speisenangebot für Ihr Kind nach und nach zu erweitern, und ermuntern Sie es, neue Lebensmittel auszuprobieren, indem Sie es ihm selber mit sichtbarem Genuss vormachen“, meint Tanja Badjie. „In manchen Fällen kann die Ablehnung bestimmter Speisen auch körperliche oder psychische Ursachen haben. Dann kann eine Ernährungsberatung dabei helfen, das Problem einzuordnen und an die entsprechenden Fachrichtungen weiterleiten.“ Neben allen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Grundsätzen sollte aber eines immer bedacht werden: Essen ist vor Allem Genuss und ein soziales Ereignis – es sollte also schmecken und Freude machen!

Übrigens: Die CUCINA service catering dienstleistungs GmbH, ein Tochterunternehmen der DRK-Kinderklinik, liefert täglich über 2000 Essen an Schulen, Kitas, Seniorenheime, Betriebskantinen und natürlich die Kinderklinik. „Da müssen wir natürlich auch den kleinen Mädchen und Jungen immer wieder beweisen, dass Chicken-Nuggets nicht auf den Bäumen wachsen“, schmunzelt Cucina-Geschäftsführer Antonio Monte. Zahlreiche Projekte zum Thema „gesunde Ernährung“ laufen mit heimischen Schulen und Kitas. Ob Unterstützung beim schulischen Hauswirtschafts-Unterricht oder der Einblick in die Großküche der Kinderklinik. Interessierte Schulen und Kindergärten können sich gerne melden.



**Foto „Tanja Badjie“:** „Eltern sollten sparsam mit Zucker, Süßigkeiten, Snackprodukten und fettreicher Kost umgehen“, rät Tanja Badjie, Ernährungsberaterin an der DRK-Kinderklinik.



**Foto „Ernährungsberatung“:** Die Geduld und Energie der Eltern kann beim Thema „Essen“ manches Mal auf eine harte Probe gestellt werden.



**Foto „Pyramide“:** Die Ernährungs-Pyramide kann bei der Beleuchtung der einzelnen Lebensmittel helfen.

**Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:**

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.

- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich etwa 5700 Patienten stationär und rund 63.000 Patienten ambulant** versorgt.
- 158 Betten im stationären Bereich, davon 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Fast **1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher.

**Die Lebensqualität für Kinder verbessern.**

**Das ist unser Auftrag.**