

Christina Kaldewey

Vegane Küche für Kinder

Leseprobe

[Vegane Küche für Kinder](#)

von [Christina Kaldewey](#)

Herausgeber: compassion media



<http://www.unimedica.de/b16493>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	6
Wichtige Nährstoffe.....	8
Eisen.....	9
Calcium	9
Vitamin D.....	10
Vitamin B12	10
Essentielle Fettsäuren.....	11
Proteine	11
Nahrungsergänzungsmittel: Ja oder Nein?	12
Auswahl der Lebensmittel	14
Wir kochen und essen.....	16
Übergang vom Trinken zu Brei oder Fingerfood.....	17
Brei-Baukasten	18
Tipps für das Kochen und Lagern von Brei.....	18
Einfrieren	18
Lagerung in Gläschen.....	19
Lagerung im Kühlschrank.....	19
Die Breimahlzeit zubereiten und essen.....	19
Trinken	20
Gemüsebrei und Obstbrei.....	21
Getreidebrei und Pflanzenmilchbrei	22
Übergang von Brei zu fester Kost	23
Rezepte.....	24
Allgemeines zu den Rezepten	25
Salz, Zwiebeln und Gewürze	25
Mehl und Gluten	25

Soja, Pflanzenmilch und Cuisine.....	25
Zucker und alternative Süßungsmittel.....	26
Öl.....	28
Fingerfood	29
Salate	35
Suppen.....	43
Hauptspeisen	57
Saucen.....	75
Pfannkuchen.....	82
Nachtische	89
Aufstriche.....	94
Gebäck.....	103
Feste feiern	127
Geburtstag	127
Weihnachten	127
Ostern	128
Feste außerhalb der Familie	128
Essen für kranke Kinder.....	129
Magen-Darm-Infekt	130
Verstopfung	130
Erkältung	131
Fieber.....	131
Vegan Pass für Kinder.....	132
Erfahrungen vegan lebender Familien.....	134
Lieblingsrezepte der vegan lebenden Familien.....	145
Nährstofftabelle.....	146
Rezept- und Stichwortverzeichnis	151
Danksagung	154
Über die Autorin	154

Einleitung

Kinder vollziehen innerhalb ihrer ersten Lebensjahre eine ungeheure Entwicklung. Sie lernen Sitzen, Laufen, Sprechen, Denken und viele andere Dinge, und können durch ihre wachsenden Fähigkeiten mehr und mehr die Welt entdecken. Für diese Entwicklung benötigen sie viele Nährstoffe und Energie, welche sie durch eine gesunde vegane Ernährung erhalten können. Die US-amerikanische Ernährungsorganisation Academy of Nutrition and Dietetics (ehemals ADA) hat in ihrem Positionspapier deutlich hervorgehoben: „Eine gut geplante vegane Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Pubertät“. Sie hat zudem noch herausgestellt, dass durch eine solche Ernährungsweise bestimmten Krankheiten, wie zum Beispiel Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2, vorgebeugt werden kann. Dass nicht nur eine vegane Ernährung gut geplant sein sollte, sei hier nur am Rande angemerkt. Denn ganz gleich ob es um vegane oder unvegane Kinderernährung geht: die Schlüssel zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung sind Vielfältigkeit und Qualität der Lebensmittel, die Fähigkeit Neues zu probieren

und die Freude am Essen!

Eltern, die sich mit der Thematik Kinderernährung auseinandersetzen, werden schnell merken, dass es diesbezüglich eine Fülle unterschiedlicher Empfehlungen gibt. Diese Vielfalt und der Wandel von Meinungen werden auch in anderen kinderspezifischen Themen, wie Schlaf, Trockenwerden und Ähnlichem, immer wieder deutlich. Eltern können sich darin selbst positionieren und dafür am besten die eigenen Kinder als Wegweiser in den Blick nehmen. Gesunde Kinder wissen selbst sehr genau, wann und wie viel sie trinken möchten. Sie merken, wann sie bereit dafür sind, andere Nahrungsmittel zu testen und werden die Eltern durch deutliche Signale darüber informieren. Sie wissen auch, was sie gerne essen, was sie nicht mögen und wie viel sie gerade zu sich nehmen möchten. All diese Dinge kann keine Ernährungsstudie deiner Familie mitteilen. Vertraue deinem Kind und sieh es als kompetent für seine Ernährung an. Mache abwechslungsreiche und altersentsprechende Nahrungsangebote. Das ist es, was einen auf Essen neugierigen Säugling zu einem Kind mit der Fähigkeit genussvoll und gesund zu essen macht!

Mit steigendem Alter wird dein kleiner Entdecker verschiedene Lebensmittel probieren und Lieblingsspeisen finden. Der Geschmack deines Kindes ist dabei vielfältig, phasenweise aber auch einseitig. Wenn es immer gerne Mohren mochte und dieses Gemüse auf einmal verschmäht, dann hat sich der Geschmack geändert. Vielleicht mag es in einem halben Jahr wieder jeden Tag Mohren essen. Ebenso variiert der Appetit bei deinem Kind wie bei dir. Es wird Phasen geben (z.B. Wachstumsphasen), in denen es Unmengen isst, gefolgt von Phasen, in denen nur noch Spatzenportionen verzehrt werden. Auch die Tageszeit des Essens kann verschieden sein. Es gibt Kinder, die das Frühstück abweisen, dafür aber beim Mittag- und Abendessen ordentlich zulangen. Die Tagesbilanz ist dabei das entscheidende, nicht die Uhrzeit. Kinder haben bezogen auf ihre Ernährung ein gutes Gespür für die Bedürfnisse des eigenen Körpers und Eltern tun gut daran, dies zu unterstützen und nicht durch übermäßig kontrolliertes Essen zu überdecken. Du kannst dich also darauf konzentrieren, beim Einkauf eine nährstoff- und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl zu treffen, regelmä-

ßig gesundes und nahrhaftes Essen anzubieten und auf die Signale deines Kindes zu hören, wann und wie viel Hunger oder Durst es hat.

Die ersten Lebensjahre eines Kindes werden insgesamt als sehr prägend angesehen. Dies gilt auch für den Bereich der Ernährung. Innerhalb dieser Zeit wird der Grundstock für das zukünftige Ernährungsverhalten gelegt. Durch eine vielfältige vegane Kost kann dein Kind ein breites Spektrum an Nahrungsmitteln kennenlernen, den eigenen Geschmackssinn schärfen, das Essen mit allen Sinnen genießen, das Kochen für sich entdecken, die Freude des Miteinanders am Esstisch teilen.

Du als Mutter oder Vater wirkst auch in diesem Bereich als Vorbild für dein Kind und kannst somit ein Stück weit darauf einwirken, welche Ernährungsgewohnheiten und Verhaltensweisen bei Tisch dein Kind nachahmen und erlernen soll. Gemeinsames Zubereiten und Verzehren von Essen und Getränken macht Spaß und weckt die Neugier auf Neues.



Christina Kaldewey

Vegane Küche für Kinder

Vegane Küche für Kinder

154 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de