

Tipps und Rezepte für Kinder mit Übergewicht:

Für Ihr Kind sind Fünf Mahlzeiten am Tag optimal; so wird der kleine Organismus nicht überbelastet und kommt es zu keinen zu großen Schwankungen im Blutzuckerspiegel.

Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.

Täglich frisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte und Kartoffeln; reichlich Getränke, wie Mineralwasser, ungesüßte Kräutertees und ungesüßte Obstsäfte. Nicht so viel Fleisch und Wurst und nicht so viel Süßigkeiten.

Backen Sie mit Ihrem Kind selbst Plätzchen, mit Vollkornmehl oder Haferflockenplätzchen und weniger Zucker.

Rezepte hierfür finden Sie in meinen Büchern „Pipke & Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger“ (auch in Holländisch) und „Pippa & Paul, stories for the little World Citizens“

[Pippa and Paul: stories for the little world citizens: Oosterbeek-Airoldi, Romana: Amazon.nl](#)

[Pipke und Popke: Erlebnisse kleiner Weltbürger: Amazon.de: Romana Oosterbeek-Airoldi: Bücher](#)

[BOEK: Pipke & Popke -verhaaltjes voor kleine wereld burgers Oosterbeek-Airoldi, Romana - dieet & voeding | BESLIST.nl | 9789082479300](#)

Und in meinen Blogs.

Tipps für Kinder mit Übergewicht:

- Keine Mahlzeit auslassen. Ein gutes Frühstück sorgt für Energie für das, was an dem Tag an Leistung erbracht werden muss; man fühlt sich fit.
- Zwischendurch keine Süßigkeiten naschen, sondern lieber ein Stück Obst essen, in mundgerechte kleine Stücke geschnitten.
- Bewusst essen; darauf achten, was man isst (weniger Kalorien) und gut kauen; genießen, was man isst.
- Zwischendurch immer wieder bewegen. Das ist wichtig für die Muskulatur und die aufgenommene Energie wird abgebaut (verbrannt).
- So viel wie möglich nach draußen an die frische Luft gehen. Wenn man nicht so weit weg gehen kann, ein Springseil mitnehmen und springen, das sorgt für eine gute Kondition.
- Viel Wasser oder Tee trinken.

Das sorgt für ein allgemeines Wohlbefinden:

Ihr Kind fühlt sich fit.

Es schläft besser.

Es hat eine gute Verdauung.

Ihr Kind ist produktiver

Und das Gewicht bleibt im Normalbereich.

Für Kinder mit Übergewicht ist gesund und bewusst essen sowie sich viel bewegen wichtig, um von überflüssigen Kilos loszukommen.

Rezept für eine Blätterteig- Pizza:

Leckerer warmer Blätterteig aus dem Ofen, belegt mit verschiedenen Gemüsesorten schmeckt jedem Kind.

Es gib so viel Möglichkeiten, den Boden zu belegen: Tomaten, Champignons, Paprika, Spinat, Ruccola, Auberginen oder Zucchini.

Hier ein Vorschlag:

Zutaten: 9 Blätter Blätterteig (aufgetaut), 5 Essl. Creme fraiche, 1 zucchini, 1 gelbe Paprika, 1/2 Pfund Kirschtomaten, Oregano und Basilikum.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad vorwärmen.
- Den Blätterteig darauf ausbreiten und gut gegeneinander andrücken. Mit einem Hölzchen kleine Löcher in den Teig pricken, damit er nicht zu hoch wird. Für 20 Minuten im Ofen backen.
- Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Paprika entkernen und in Streifen schneiden, die Kirschtomaten halbieren.
- Den gebackenen Boden aus dem Ofen nehmen und mit Creme fraiche bestreichen.
- Die Zutaten darauf verteilen und mit Oregano und Basilikum bestreuen.
- Für noch einmal 20 Minuten im Ofen backen, bis der Rand goldbraun gebacken ist.

Dazu einen herrlichen gemischten Salat servieren.

Seelachsfilet mit Spinat

(Für 4 Personen)

Zutaten: 1000g Seelachsfilet, Saft einer Zitrone, 1000g Spinat, 1 Prise Pfeffer, (1 Prise Salz), 1 Prise gerieben Muskatnuss, 1 Knoblauchzehe, etwas Butter.

Zubereitung:

- Den Seelachs säubern und in der Mitte durchschneiden.
- Mit Zitronensaft beträufeln und in eine gebutterte Auflaufform legen; 10 Minuten ziehen lassen.
- Den Spinat verlesen, waschen und kurz blanchieren; abtropfen lassen.
- Knoblauchzehe klein hacken.
- Den Spinat mit Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch würzen und über den Fisch verteilen.
- Mit Butterflöckchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen.

Mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Weitere leckere Rezepte finden Sie in meinen Büchern, die Sie auch als E-Buch erhalten können.

https://www.amazon.de/dp/B08HHBSNDN/ref=cm_sw_r_wa_apr_l0twFb7ZMJk8Y

This is the link for Pippa and Paul, stories for the little world citizens (English)

https://www.amazon.de/dp/B08HHBSNDN/ref=cm_sw_r_wa_apr_l0twFb7ZMJk8Y

The link for the German book: Pipke & Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger

[Pipke & Popke eBook door Romana Oosterbeek-Airoldi - 9789082479300 | Rakuten Kobo Nederland](https://www.amazon.nl/dp/B08HHBSNDN/ref=cm_sw_r_wa_apr_l0twFb7ZMJk8Y)

In Dutch: Pipke en Popke, verhaaltjes voor de kleine wereldburger