

**Allgemeine Information über unsere Ernährung finden Sie in meinem Blog „Gesunde Ernährung“
Vom 18. Januar 2021**

Zusammengefasst:

Wasser, Eiweiß, Mineralstoffe sind Baustoffe und dienen dem Wachstum und der Zellerneuerung.
Kohlenhydrate und Fette sind Brennstoffe (Energieförderer), dienen der Wärmeregulierung und sorgen dafür, dass wir uns bewegen können.

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme sind Wirk- Regelstoffe und sind wichtig für alle Stoffwechselfvorgänge.

Ballaststoffe wie Zellulose und Gewürze sorgen für eine gute Verdauung und sind appetitanregend.

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig zur Erhaltung unserer Lebensfunktionen.

Auch in Ruhe haben wir Energie nötig.

Unser Stoffwechsel steht nicht still.

Unser Gehirn arbeitet Tag und Nacht und verbraucht täglich 400 kcal.

Unsere Körpertemperatur muss konstant gehalten werden.

Organleistungen wie Herz, Leber und Nieren müssen aufrecht erhalten bleiben.

Dafür haben wir Energie nötig, die uns die Nährstoffe liefern.

Wieviel Ihr Kind essen sollte, ist abhängig von der Körpergröße, vom Alter, Geschlecht und Bewegungsdrang Ihres Kindes.

Jungen haben mehr Energie nötig als Mädchen.

<u>Alter</u>	<u>Jungen</u>	<u>Mädchen</u>
4 – 7 Jahre	1500 kcal	1400 kcal
7 – 10 Jahre	1900 kcal	1700 kcal
10 – 13 Jahre	2300 kcal	2000 kcal
13 – 15 Jahre	2700 kcal	2200 kcal
15 – 19 Jahre	3100 kcal	2500 kcal

Bei den Angaben handelt es sich um Durchschnittswerte.

Kinder, die sich viel bewegen und aktiv sind, haben mehr Appetit als ruhigere Kinder.

Gesunde Kinder essen mehr als Kinder, die krank sind.

Kleinere Kinder mit einem zarten Körperbau essen weniger als größere Kinder.

Stress, wie freudiges Aufgeregt sein oder in einer Konfliktsituation, kann dazu führen, dass Kinder weniger oder aber gerade mehr essen – Kummerspeck.

Trinken ist wichtig; gerade bei viel Bewegung oder warmen Wetter – schwitzen – sollte darauf geachtet werden, dass genügend getrunken wird; für ein 2- bis 6-jährige Kinder werden 3/4 Liter Flüssigkeit empfohlen, Wasser oder ungesüßter Kräutertee.

Getränke, die zu viel Zucker enthalten, sind zu vermeiden. Ungeeignet sind Limonaden, Malzbier, gezuckerter Eistee, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare. Sie sind oft die Ursache für Übergewicht bei Kindern und erhöhen das Risiko für Zahnkaries.

Wichtig ist es auf eine vollwertige und ausgeglichene Nahrung zu achten.

Motivieren Sie Ihr Kind Obst und Gemüse zu essen und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Empfehlungen für eine gesunde ayurvedische Ernährung:

Wichtig ist frische Nahrungsmittel zuzubereiten und alle Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb zu berücksichtigen. Sie greifen die fünf Element auf und haben direkt Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Tierische Eiweiße wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch sollten nicht kombiniert werden, da sie zu Stoffwechselschlacken führen. Kohlenhydrate wie Getreide, Teigwaren und Kartoffeln, sowie Fette sind in Kombination mit Gemüse und Salat gut bekömmlich und Reis.

Ein wichtiger Bestandteil in der ayurvedischen Ernährung ist der Ingwer; klein geschnitten über dem Obstsalat oder als Tee spielt er eine große Rolle.

Wenn Sie mehr über Ayurveda wissen möchten, können Sie sich auch die Webseite von Fr. Vera Schulte an: www.ayurveda-vor-ort.de ansehen.

Rezepte:

Hausgemachte Ghee (Butterschmalz)

- 500 g Butter in einem Topf bei geringer Hitze langsam schmelzen bis sie beginnt zu schäumen (geronnenes Milcheiweiß).
- Den Milchschaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.
- Solange abschöpfen bis die Flüssigkeit klar ist und eine goldgelbe Farbe bekommt.
- Die Flüssigkeit vorsichtig durch ein (mit Küchenpapier bekleidetes) Sieb gießen.
- Das flüssige Ghee in ein Glas abfüllen und mit einem Schraubverschluss gut verschließen.

Dadurch, dass das Milcheiweiß abgeschöpft wird, ist Ghee auch für Menschen mit einer Lactoseintoleranz zu gebrauchen.

Rezept für Rote Beete-Suppe (indisch) (4 Personen)

2 walnussgroße Stücke Ingwer, 1 TL Koriander, 1 TL Kurkuma (gelbe Wurzel), 1/2 TL Piment, 2 Gewürznelken, 4 TL Ghee (Butterschmalz), 1000g Rote Bete, 4 Kartoffeln, 1200 ml Wasser, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Garam masala (indische Gewürzmischung)

Zubereitung:

- Rote Beete und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Ingwer in Würfel schneiden.
- Ghee in einem Topf erhitzen, Ingwer, Koriander, Kurkuma und Piment in den Topf geben und kurz dünsten.
- Rote Beete und Kartoffeln hinzufügen und auf kleiner Flamme erhitzen.
- Das Wasser und die Nelke in den Topf hineingeben und mit einem Deckel abdecken.
- 15-20 Minuten köcheln lassen.
- Danach den Zitronensaft und die Gewürzmischung dazugeben und das Ganze pürieren.

Rezept für Indische gelbe Mungbohnen (Mung Dal) (4 Portionen)

Zutaten: 500g getrocknete gelbe Mungbohnen, 600 ml Wasser, (1 1/2 TL Salz), 1/2 TL gemahlene Kurkuma, 2 EL Ghee (indisches Butterschmalz), 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 Prise Asantpulver, 2 fein gehackte Knoblauchzehen, 1/2 TL geriebener frischer Ingwer, 1 frische grüne fein gehackte Chili (Samen entfernen), 100g gewürfelte Tomaten, 4 EL gehackter frischer Koriander.

Zubereitung:

- Die Mungbohnen unter fließendem Wasser abspülen und mit reichlich Wasser kochen.
- Kurkuma zufügen.
- Auf kleiner Flamme ca. 30 Min. weichkochen.
- Den Schaum abschöpfen.
- Ghee in einem Topf erhitzen.
- Die Gewürze Knoblauch und Ingwer darin dünsten.
- Chili und Tomaten unterrühren und weitere 2 Minuten erhitzen.
- Die Mungbohnen und den Koriander dazugeben.
- Mit (Salz) und Pfeffer abschmecken und mit Basmatireis servieren.

Mungbohnen sind süß, trocken, kühl, leicht und nicht schleimig. Sie enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

Zusammen mit Reis erreichen Mungbohnen eine biologische Wertigkeit von 100 %. Sie enthalten Eisen, B-Vitamine, Panthothensäure und Folsäure.

In meinen Büchern finden Sie allgemeine Informationen über eine gesunde Ernährung Und schöne, interessante Kurzgeschichten.

Ihr Kind hört spielenderweise, das gesund essen lecker ist und wichtig, um gut lernen zu können und fit zu sein für Sport und Spiel.

,Pippa and Paul, stories for the little world citizens‘ ISBN 9783961720651

,Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger‘ ISBN 9783943054880

,Pipke en Popke, verhaaltjes voor de kleine wereldburger‘ ISBN 9789082479300

Links zu meinen Büchern:

[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](#)

