Das Zuckerbrot hat ausgedient

Autor(en): **Jeanmaire, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **67 (1989)**

Heft 6

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-724781

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

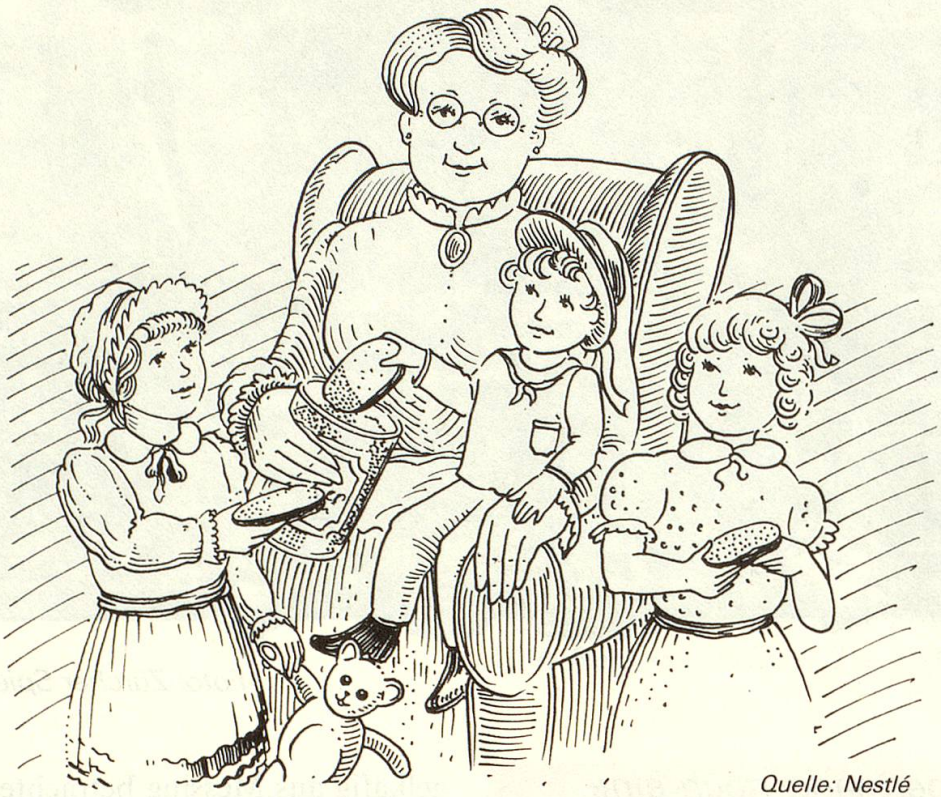
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das Zuckerbrot hat ausgedient



Quelle: Nestlé

Es ist noch gar nicht so lange her, seit das in der Zuckerbüchse getauchte Butterbrot zu jedem Besuch bei der Grossmutter gehörte und als willkommenes Zvieri oder Bettmümpfeli eine Selbstverständlichkeit war.

Heute ist gesunde Ernährung in aller Munde. Nach wie vor gehört es aber zum Privileg von Grosseltern, ihre Enkelkinder ein bisschen zu verwöhnen und ihnen den Alltag etwas zu versüssen. Enkelkinder geniessen nämlich einen süssen Zustupf genauso, wie Grossmutter mal eine Truffe oder ein Marzipanplätzchen. Das Zuckerbrot hat zwar ausgedient. Dafür gibt es jetzt Schleckereien wie Vollkornbiskuits oder Fitness-Schokolade mit Nüssen und Rosinen, die nicht nur vollstopfen, sondern auch für Nachschub an Nährstoffen, Vitaminen und Nahrungsfasern sorgen. Denn so, wie die Kleinen Energie verbrauchen, brauchen sie auch «Zündstoff» für ein gesundes Wachstum und ihr Wohlbefinden. Und dazu gehört auch mal ein Stücklein Schokolade, sei es als süsse Belohnung, als Trostpflästerchen oder auch als Nahrungsmittel mit wertvollen Nährstoffen. In jeder 100-g-Tafel Milchschokolade sind nämlich die festen Bestandteile von 250 g Milch verarbeitet. Ein Stück Schokolade mit einer Scheibe Vollkornbrot kann gelegentlich eine sinnvolle, nährstoffreiche Zwischenverpflegung sein. Kein Wunder, dass Schokolade selbst auf dem Menüplan von Astronauten hoch im Kurs steht und auch Bestandteil der Notration von Soldaten ist.

Der Zuckerkonsum wird nicht durch den massvollen Verzehr der beliebten Kakaotafel in die Höhe getrieben, sondern durch den unkontrollierten Konsum von stark gezuckerten Getränken. Gerade Drei- bis Sechsjährige brauchen aber je Kilo Körpergewicht dreimal so viel Flüssigkeit wie Erwachsene. Verdünnte Fruchtsäfte, Mineralwasser oder Früchte- und Kräutertees sind der Gesundheit und den Zähnen weit dienlicher als süsse Limonadengetränke.

Abwechslung macht das Leben süss

Grosseltern, die Enkelkinder zu Besuch oder in den Ferien haben, merken meist schnell, dass bei ihren kleinen Gästen eine andere innere Uhr

tickt und stellen den Essensplan ohne grosses Aufheben um auf drei Hauptmahlzeiten, einen Znüni und einen Zvieri. Ein besonderer Stellenwert nimmt – sozusagen als feierlicher Einstieg in den neuen Tag – das Frühstück ein. Dabei kommt es wohl niemandem in den Sinn, mit der Kalorien- und Nährwerttabelle in der Hand durch die Küche zu flitzen und sich und dem Kind den Appetit mit komplizierten Hochrechnungen über einen Löffel Bienenhonig zu verderben. Dass ein Kind jeden Tag das Äquivalent von einem halben Liter Milch vorgesetzt bekommen soll, muss man ja nicht bis auf die letzte Kommastelle austüfteln. Milchprodukte wie Joghurt oder Käse, die neben Proteinen, den «Bausteinen des Lebens», auch das für den Knochenbau wichtige Kalzium enthalten, kommen ja sowieso auf den Tisch.

Proteine sind auch in Fleisch, Geflügel, Fisch sowie in geringerem Masse in Brot, Getreide und einigen Gemüsen enthalten. Eisen ist vor allem für die Bildung der roten Blutkörperchen verantwortlich und findet sich in Fleisch und Leber, wobei rotes Fleisch eisenhaltiger ist als weisses.

Rohes oder gekochtes Gemüse, Obst, Fruchtsäfte und Beeren sind gute Vitamin-C-Lieferanten. Vollkornprodukte sind wegen des grossen Anteils an Kohlenhydraten wichtige Energiespender und zudem reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern.

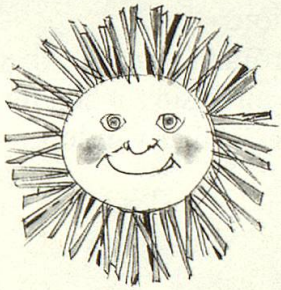
Struwwelpeter lässt nicht mehr schön grüssen

Untersuchungen haben gezeigt, dass 80 Prozent der Kinder von übergewichtigen Eltern wieder überflüssige und überschüssige Pfunde auf die Waage bringen. Dabei scheinen sie nicht etwa den Hang zur Fettleibigkeit geerbt zu haben, sondern Opfer der übernommenen falschen Essgewohnheiten zu sein. Diese Feststellung lässt aufhorchen und macht bewusst, dass mit der selbständigen Nahrungsaufnahme die Weichen für künftiges Essverhalten der Kinder gestellt werden können. Kinder dürfen essen, sie müssen nicht. Und sie dürfen den Spinat, die Kichererbsen oder die Polenta zwischendurch auch einmal verweigern, ohne mit Strafen rechnen zu müssen oder Gefahr zu laufen, die Köchin zu beleidigen. Vor allem aber soll dem Kind zugestanden werden, den Teller nicht um alles in der Welt ausputzen oder sauberschlecken zu müssen. Struwwelpeter lässt nicht mehr schön grüssen.

Das heisst nun natürlich nicht, dass Kinder in Sachen Essen sozusagen einen Freipass erhalten und die abwechslungsreiche Ernährung vom Tisch durch die oft begehrteren Süssigkeiten zwischendurch ersetzt werden. Auf der anderen Seite steht aber nirgends geschrieben, dass jeder Tag nach Plan verlaufen muss. Auch die Regel, wonach die Energieversorgung der Kinder zu 35 bis 40 Prozent aus tierischen und zu 60 bis 65 Prozent aus pflanzlichen Lebensmitteln gedeckt werden soll, muss nicht zur unumstösslichen Doktrin erhoben werden. Bei Kleinkindern sind Abweichungen zwischen 10 bis 20 Prozent, bei Schulkindern gar zwischen 15 und 30 Prozent durchaus im Rahmen. Denn gerade weil eine bewusste Ernährung wichtiger Bestandteil der Erziehung ist, soll sie auch mit Freude verbunden sein. Freude hat man aber nicht an Dingen, von denen man bereits im Überfluss hat, sondern an unerwarteten Überraschungen. Ebenso kann ein einziger Schokoladeriegel zum Zvieri bei der Grossmutter unter Umständen mehr Begeisterung auslösen als ein ganzer Berg von Süssigkeiten unter dem Weihnachtsbaum.

Roland Jeanmaire

Karl Obrist



Ein freundlich Lächeln...

ernten Sie von jedem Beschenkten mit dem Gedichtbändchen voll feinsinniger und froher Poesie. Mit hübschen Illustrationen und in schöner Ausstattung.
Einführungspreis bis 31.3.90 Fr. 12.80 (nachher Fr. 14.80) + Versandkostenanteil Fr. 2.50.

Bestellungen an:

Verlag Beusch Color Set System AG
Grabenstr. 2, 8952 Schlieren, Tel. 01/7303887

Name: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____