

# FOOD4KIDS LEITFADEN

Ausgabe, 1. Juli 2018



FÜR KINDER IM ALTER VON 1-6

**Pflanzen-dominierend, verschiedenartig, Kohlenhydrate mit einem niedrigen Stärkegehalt, entzündungshemmend, hohe Nährstoffdichte – Prioritäten für gesundes Essverhalten!**

Tägliche Einnahme von einer verschiedenartigen, abwechslungsreichen und ausgewogenen Auswahl einer frischen, weitgehend unverarbeiteten Vollwertkost mit einem Makronährstoffverhältnis von ungefähr 10% Protein, 35% komplexen Kohlenhydraten und 55% gesunden Fetten. Kombiniert mit regelmässigem Sport und reichlicher Erholung, wird die Basis eines gesunden Lebensstils gebildet.

## 8 LEBENS- MITTEL- GRUPPEN JEDEN TAG

Die Prozentanteile beziehen sich auf den Gewichtsanteil (nicht den Energiebeitrag)

**7 7% MILCHPRODUKTE**  
(OPTIONAL)  
(wenn tolerant) Vollmilch, vorzugsweise bio und nicht pasteurisiert wenn verfügbar

**8 3% KONZENTRIERTE NÄHRSTOFFE**  
z.Bsp.: unbehandelte Kräuter und Gewürze, Kräutertees, Nahrungsergänzungsmittel

**1 25% BUNTES GEMÜSE OHNE STÄRKEGEGHALT**  
(unbehandelt) - mit reichlich gesunden Fetten

6 Farben des 'Regenbogens' (grün, rot, gelb, orange, blau/schwarz/lila, weiss/hautfarben)

**2 5% STÄRKEHALTIGES WURZELGEMÜSE**  
(unbehandelt) - mit reichlich gesunden Fetten

**3 10% OBST**  
(unbehandelt)

**4 10% GETREIDE ODER 'PSEUDO'-GETREIDE**  
(glutenfreies Vollkorngetreide und Pseudo-Getreide) z.Bsp. Amaranth, Buchweizen, Hirse, Hafer, Quinoa, Zwerghirse, Reis

**6 25% PROTEINREICHE LEBENSMITTEL**  
- mit reichlich gesunden Fetten

**5 15% LEBENSMITTEL MIT REICHLICH GESUNDEN FETTEN**  
z.Bsp. Avocado, Nüsse (Mandel, Walnuss, Paranuss, Macademia usw.), Samen (Chia, Leinsamen usw.), Kokosnuss [od. Milchprodukte wenn tolerant], Yoghurt, Ei (Eigelb)

## 10 RICHTLINIEN

- Makronährstoffzusammenstellung nach Energiebeitrag (Kj od. kcal) sollte ungefähr 10% Protein (4 kcal/g) (pflanzlicher- und/oder tierischer Herkunft), 35% Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffanteil (4 kcal/g) und 55% gesunde Fette (9 kcal/g) des täglichen Energiebeitrages enthalten
- Täglich viele frische, rohe oder leicht gekochte pflanzliche Nährstoffe konsumieren (Gemüse und Obst, im Verhältnis von ungefähr 4:1) welche alle 6 Farben des 'Regenbogens' enthalten (grün, rot, gelb, orange, blau/ schwarz/ lila, weiss/ hautfarben). Regelmässig fermentierte Nahrungsmittel konsumieren (z.Bsp. Yoghurt, Kefir, Kombucha)
- Zucker (zusätzlichen) vermeiden/minimieren. Getränke welche mit Süßstoffen ohne Nährwert versehen sind vermeiden.
- Wasser trinken, nicht hauptsächlich Softdrinks oder Fruchtsäfte, besonders zwischen den Mahlzeiten
- Gesunde Fette wie natives Kokosnussöl, naturtrübes natives Olivenöl extra, Distelöl, natives Avocadoöl und Butter oder Butterschmalz (nur wenn keine Laktoseintoleranz besteht) zum Kochen verwenden. Leinsamen-, Hanfsamen- und Macadamiaöle können zu anderen Nahrungsmitteln hinzugefügt werden
- Verzehr von stark industriell verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker minimieren. Das Bereitstellen von Süßigkeiten oder Konfekt als etwas Besonderes vermeiden. Regelmässig alle Geschmackssinne ansprechen, einschliesslich bitter (z.Bsp. Chicorée, Ingwer, Brokkoli, Grapefruit) und sauer (z.Bsp. Apfelessig, Kombucha, Zitronen, Limetten, Rhabarber)
- Eine glutenfreie und weizenfreie Ernährung einzuhalten ist ideal, aufgrund der generell unbekanntem Gluten oder Weizen Empfindlichkeiten
- Milchprodukteintoleranzen testen und Milchprodukte vermeiden wenn Nachweis einer Intoleranz besteht. Jegliche andere Nahrungsmittel vermeiden welche Empfindlichkeiten, Intoleranzen oder Allergien hervorrufen
- Kochen mit hohen Temperaturen vermeiden (braten, grillen, BBQ), ausser nur kurz. Das Zerstören der Proteine, Fette, Gemüse, Ballaststoffe und anderen Kohlenhydraten durch starkes Erhitzen minimieren durch das Verwenden von langsamen Kochmethoden
- Viele frische und unbehandelte Kräuter und vorzugsweise Bio- Gewürze essen

