

Mit gesund & aktiv die ganze Familie gesund ernähren

In jedem Alter und jeder Lebenslage benötigt unser Körper unterschiedliche Mengen und Zusammensetzungen an Baustoffen. Weisheiten wie „Du musst noch wachsen“ (bei Kindern), „Jetzt gilt es für zwei zu essen“ (für Schwangere) oder „Im Alter braucht man nicht mehr so viel“ zeigen uns, dass insbesondere die Ernährung an die jeweilige Situation angepasst werden sollte. Denn eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für mehr Genuss und Wohlbefinden. Aber wie lässt sich das individuelle Ernährungsprogramm von gesund & aktiv mit diesen Anforderungen kombinieren? Eigentlich ganz einfach! Jeder Ernährungsplan enthält einen abwechslungsreichen Warenkorb an Lebensmitteln. Aus diesem lassen sich vom Frühstück über das Mittagessen bis hin zum Abendessen schmackhafte Gerichte zaubern. Diese müssen nicht aufwendig sein und lassen sich schnell zubereiten. Die Rezepte aus den beiden Büchern „gesund & aktiv – Das Stoffwechselprogramm“ und „gesund & aktiv – Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten“ bieten schmackhafte und leicht nachzukochende Rezeptvorschläge.

Individueller Ernährungsplan für jeden

Idealerweise sollte jedes Familienmitglied seinen eigenen, auf seinen persönlichen Stoffwechsel bezogenen Ernährungsplan und Warenkorb haben. Doch auch wenn nur ein Familienmitglied gesund & aktiv für sich nutzt, kann die restliche Familie daran partizipieren. So kann das Frühstück zum Beispiel nach den persönlichen Geschmacksvorlieben gestaltet werden. Der eine mag eher Müsli, der andere isst morgens lieber Brot mit Fruchtaufstrich. Für die beiden Hauptmahlzeiten werden Lebensmittel ausgewählt, die groß und klein gleichermaßen mögen. Das ist wenig Aufwand und so muss nicht extra gekocht werden.

Kindgerechte Ernährung

Viele Grundsätze für Erwachsene gelten auch für Kinder: genug trinken, möglichst natürliche Lebensmittel essen – insbesondere Gemüse und Obst – und sich häufig bewegen, denn das ist mindestens genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung. Noch ein Tipp: Beziehen Sie die Kinder schon frühzeitig in die Vorbereitung der Mahlzeiten mit ein. Dazu gehören außerdem regelmäßige Essenszeiten und langsames Essen in einer ruhigen und gemütlichen Atmosphäre. Gemeinsame Mahlzeiten fördern den Umgang



eines Kindes mit Lebensmitteln. So können sie spielend ein gesundes Essverhalten entwickeln. Für die Schule oder den Kindergarten darf der Nachwuchs gern eine abwechslungsreiche Zwischenmahlzeit mitnehmen. Mit frischen Zutaten wie Gurken, Tomaten oder Paprika, ergänzt durch Käse oder mal ein hart gekochtes Ei, lässt sich ein leckerer Pausensnack gestalten.

Im Büro oder unterwegs

Wer seine Mittagsmahlzeit im Büro oder unterwegs isst, kann vorplanen. Einfach am Vortag eine Portion mehr zubereiten und diese mitnehmen. In modernen Thermogefäßen lassen sich warme Mahlzeiten hervorragend transportieren. Auch Salate oder Rohkost sind geeignet. Als Nachtisch darf es gern etwas Obst sein.

Bei der Bestellung im Restaurant sollten Sie auf Gemüse achten. Ein Salatteller ist immer eine gute Wahl. Beim Menü vermeiden Sie ganz einfach die stärkehaltigen Kohlenhydrate. Sie stecken in Brot, Reis, Nudeln, Brot und Kartoffeln. Besser ist es, die Kohlenhydrate aus dem Gemüse zu nutzen. Kombiniert mit einem Eiweißlieferanten, wie z.B. Ei, Fleisch, Fisch, Käse oder Tofu, ist so ganz schnell eine gesund & aktiv-Mahlzeit zusammen gestellt.

Die hochwertigen Eiweiße sind Grundlage für den Muskelaufbau und regen den Stoffwechsel an. Gemüse und Obst sind wichtige Zutaten, um eine Versorgung mit Vitaminen und Ballaststoffen sicher zu stellen. Das ist gesund und belastet den Magen wenig.

Autor: Carmen Golz