



StarkeKids



Immunbooster-Tipps & Rezepte

für Kinder

Birgit Gattringer

Immunbooster-Tipps & Rezepte für Kinder

Als Eltern wissen wir: Eine gesunde Ernährung ist wichtig für ein starkes Immunsystem. Und daher möchten wir unsere Kinder gerne gesund und abwechslungsreich ernähren.

Das ist in der Praxis allerdings gar nicht so einfach. Denn leider finden unsere Kinder Nudeln, Pommes und Süßigkeiten viel toller als Möhren, Salat und Brokkoli.

Mit ein paar Tricks und tollen Rezepten gelingt es jedoch, auch den hartnäckigsten Gemüse-Muffel gesund zu ernähren. Ich hab dir hier meine besten Tipps zusammengestellt:

Welche Nährstoffe brauchen Kinder für ein gesundes Immunsystem?

Bei gesunder Ernährung denken wir zuerst an Vitamine. Doch ein starkes Immunsystem braucht noch etliche andere Nährstoffe. Besonders die Bedeutung von Eiweiß (Aminosäuren) wird oft unterschätzt. Studien zeigen jedoch:

Eiweiß ist für Immunsystem genauso wichtig wie Vitamine!

Schauen wir uns daher zunächst kurz an, welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für das Immunsystem überhaupt wichtig sind und wo sie enthalten sind:





Vitamin A: Karotten, Kürbis, Paprika, Spinat, Eier, Milchprodukte



B-Vitamine (vor allem B6 und B12): Bananen, Hülsenfrüchte, Käse, Eier, Fleisch und Fisch



Vitamin C: Zitrusfrüchte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Brokkoli



Vitamin D: bildet der Körper mit Hilfe der Sonne... über die Ernährung schwierig (Lachs, Eigelb und einige Pilze)



Folsäure: grünes Gemüse, Salat, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Leber, Eier



Eiweiß / Proteine / Aminosäuren: Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleisch, Sojaprodukte



Zink: Kakao, Cashewnüsse, Kartoffeln, Käse, Eier, Fleisch



Eisen: Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Nüsse, schwarze Johannisbeeren, Petersilie, Zwiebeln



Magnesium: Brokkoli, Kartoffeln, Bananen, Hülsenfrüchte, Nüssen, Vollkornbrot



Kalzium: Brokkoli, Blattspinat, Sesam, Milchprodukte



Selen: Hülsenfrüchte, Brokkoli, Kohlrabi, Paranüsse, Kokosnuss, Eier, Fleisch und Fisch

Wie du siehst, sind Brokkoli und Hülsenfrüchte ziemlich oft dabei. Leider gehört beides nicht unbedingt zum Lieblingsessen der meisten Kinder.

Wie bekommst du nun also deinen **Junior** dazu, die nötigen Nährstoffe zu sich zu nehmen?

Tipps und Tricks für gesunde Kinderernährung (inkl. 3 Smoothie-Rezepte)

Zunächst ein wichtiger Hinweis:

Hab Geduld, biete deinem Kind verschiedene Lebensmittel immer wieder an und zwinge es niemals zum Essen!

Es ist ganz normal, dass Kinder beim Essen sehr „mäkelig“ sind und am liebsten immer nur das essen wollen, was sie schon kennen und was ihnen schmeckt.

Mit Schimpfen oder gar Strafen erreichst du da gar nichts, ganz im Gegenteil. Du riskierst eher, dass sich dein Kind noch mehr sträubt und später vielleicht sogar eine Essstörung entwickelt.

Trotzdem solltest du immer mal wieder etwas Neues anbieten. Isst es dein Kind nicht, mach kein Drama draus. Probiere es einfach nach ein paar Wochen nochmal – manchmal schmeckt es dann plötzlich.

Und mit den folgenden Tipps und Rezepten kannst du meistens auch den mäkeligsten kleinen Esser überzeugen:



1. Gesundes Essen gut versteckt



In Nudelsaucen kannst du fast jedes Gemüse in pürierter Form unterbringen. Besonders eignet sich z.B. Zucchini, da er relativ geschmacksneutral ist.



Gleiches gilt für Lasagne, auch dort lässt sich Gemüse sehr gut „verstecken“.



In Frikadellen, Burgern und Co. kannst du neben Hackfleisch noch ein bisschen Gemüse unterbringen. Ist dein Kind besonders kritisch, sollte es möglichst keine Stückchen darin finden.



Vollkornbrot ist bei Kindern nicht sehr beliebt, aber versuch es doch mal mit „Vollkornkuchen“. In Muffins und Co. kannst du z.B. Nüsse oder Möhren verwenden. Oder hast du schon mal Zucchini-Brownies probiert? Hier findest du ein tolles Rezept:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1766581286518566/Sagenhafte-Brownies-mit-Zucchini.html>



In Kartoffelbrei kannst du ebenfalls püriertes Gemüse einrühren. Er bekommt dadurch sogar eine tolle Farbe (z.B. rosa Kartoffelbrei durch Rote Bete, Paprika oder Möhren).



Zu Milchreis, Eierkuchen oder Kartoffelpuffern kannst du deinem Kind gesundes Apfel-, Birnen-, Nektarinenmus usw. anbieten. Mach das Mus am besten selbst, indem du einfach frisches Obst pürierst. Fertige Muse enthalten oft zu viel Zucker.



Eis lässt sich ebenfalls super selbst machen. Püriere dazu einfach ein paar gefrorene Früchte (z.B. Erdbeeren) mit einer gefrorenen Banane und Joghurt oder Quark.



Probiotischer Joghurt unterstützt den Darm und stärkt damit das Immunsystem. Kaufe am besten Naturjoghurt und rühre selbst frisches, püriertes Obst unter.



Viele Kinder knabbern gerne Möhren- und Paprikasticks, Apfelstückchen oder naschen gerne Erdbeeren, Kirschen usw.



Und zu guter Letzt lassen sich in Smoothies jede Menge gesundes Obst und auch mal das ein oder andere Grünzeug verstecken. Dazu hab ich ein paar tolle Rezepte für dich...

2. Smoothie-Rezepte

Fast alle Kinder lieben Smoothies. Leider sind die fertigen Sorten aus dem Supermarkt voller Zucker und damit nicht wirklich gesund.

Doch zum Glück lassen sich Smoothies super selbst machen. Du brauchst lediglich einen guten Mixer, denn es sollten nach dem Pürieren keine Stückchen mehr enthalten sein.

Beginne nicht mit grünen Smoothies, die mögen Kinder in der Regel nicht. Fang am besten mit Obst-Smoothies an und mogle dann nach und nach mal ein bisschen „Grünzeug“ mit rein.

Nimm die folgenden Rezepte als Inspiration. Du kannst die Zutaten beliebig austauschen und deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt...



Bäriger Beeren-Smoothie (1 Portion)



eine Handvoll Beeren, z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren (Tipp: wenn du tiefgefrorene Beeren verwendest, wird die Farbe intensiver)



eine kleine Banane (oder eine halbe große Banane)



2 EL Naturjoghurt



1 TL Lein- oder Mandelöl








100ml Apfel- oder Orangensaft (möglichst ohne Zuckerzusatz)

Püriere alles und wenn der Smoothie zu dick ist, fülle ihn mit Wasser auf, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat.







Orangener Möhren-Smoothie (1 Portion)

-  eine mittelgroße Möhre
-  einen halben Apfel, Birne, Nektarine oder ¼ Mango
-  100ml Orangensaft (möglichst ohne Zuckerzusatz)
-  Saft einer halben Zitrone
-  1 TL Leinöl

Alles kleinschneiden, pürieren und wenn der Smoothie zu dick ist, mit Wasser auffüllen.



Grüner Smoothie (1 Portion)

-  einen halben Apfel
-  eine halbe Banane (je reifer, desto süßer wird der Smoothie)
-  eine Handvoll Rucola oder Feldsalat (idealerweise in Bio-Qualität)
-  100-150ml Orangensaft (möglichst ohne Zucker)

Püriere alles und wenn der Smoothie nicht süß genug ist, kannst du ggf. einen TL Honig dazugeben (Achtung: Nur für Kinder ab 1 Jahr!)

Die Immunbooster: Immunkuren, Heilpflanzen & Co.

Neben der gesunden Ernährung gibt es noch zahlreiche weitere Möglichkeiten, das Immunsystem deines Kindes zu stärken.

Achte jedoch immer auf die Inhaltsstoffe – vor allem fertige Immunkuren, Säfte etc. enthalten meistens viel Zucker.

Heilpflanzen wie Echinacea, Eukalyptus, Efeu, Kamille, Ingwer, Taigawurzel, Lebensbaum, Wilder Indigo usw. tragen ebenso dazu bei, das Immunsystem zu stärken.

Es gibt sie z.B. als Tropfen oder Globuli – auch speziell für Kinder ohne den Zusatz von Alkohol – oder als Tee.

Du solltest sie deinem Kind allerdings nur nach Rücksprache mit einem Arzt, Heilpraktiker oder Homöopathen verabreichen!





StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung