

Kinderleicht fasten: Verzicht ganz spielerisch erlernen

Interview von Barbara Rohrhofer mit Maria Altmann, Ernährungswissenschaftlerin des Kinderhilfswerks.

Veröffentlicht auf nachrichten.at am 2. April 2014

Fastenziele nicht zu hoch stecken, keine langen Zeiträume anpeilen.

Dürfen Kinder fasten? *"Weil sich Mädchen und Buben noch im Wachstum befinden, rate ich von strengen Fastenperioden dringend ab", sagt Ernährungswissenschaftlerin Maria Altmann vom Kinderhilfswerk Linz. Die derzeitige Fastenzeit biete aber durchaus den idealen Rahmen, um ungesunde Essgewohnheiten zu verbessern – auch bei Kindern. Die Ernährungswissenschaftlerin, die sich viel mit dem Thema Kinder und Essen beschäftigt und auch bei Diätcamps mitwirkt, ist überzeugt, dass man auf spielerische Art und Weise viel verändern kann. "Fastenziele sollten im Kindesalter nicht zu hoch angesetzt sein. Auch sollte die Zeit des Verzichts nicht allzu lange ausfallen. Mein Tipp: Zucker- und fetthaltige Lebensmittel durch gesunde Knabberereien ersetzen. Hier die wichtigsten Ansätze für eine gesunde Ernährungsumstellung in der Fastenzeit."*

Obst statt Süßigkeiten: *"Spießen Sie Obst, das Sie in kleine Stücke geschnitten haben, auf Zahnstocher auf. Das ist eine perfekte Jause, die Gummibärchen und Schokoriegel vergessen lässt. Als Zusatz gibt's Kokosraspeln und Nüsse", sagt Altmann.*

Gemüse statt Knabberereien: Vergessen Sie gekaufte Kartoffelchips und steigen Sie auf die gesündere Alternative um. Erdäpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden, auf einem Blech verteilen und für 20 bis 30 Minuten bei 180 Grad Celsius im Ofen knusprig backen.

Haferflocken statt Cerealien: Fertige Müslis und Frühstückscerealien enthalten oft einen hohen Anteil an Zucker. Daher empfiehlt es sich, seine eigene Müslimischung herzustellen: Einfach die Lieblingscerealien 1:1 mit Haferflocken vermengen. Dadurch reduziert sich der Zuckergehalt, der Ballaststoffgehalt wird erhöht.

Wasser statt Limonade: Will man bei Kindern Kalorien einsparen, ist man gut beraten, beim Trinken anzusetzen. Der ideale Durstlöcher ist Wasser. Limonaden, Fruchtsäfte und Sirup sollten die Ausnahme darstellen.

Gemeinsames Fasten: *"Als Familie kann man Fasten ganz bewusst erleben. Wie in allen anderen Lebensbereichen ist die Vorbildwirkung der Erwachsenen ein sehr wichtiger Punkt. Zum Beispiel können Kinder auf Gummibären verzichten, während die Eltern die Schokolade oder den Schlagobers im Kaffee weglassen."*

Fasten mit allen Sinnen: *"Ziel des Fastens ist es auch, die Wertschätzung gegenüber unseren Nahrungsmitteln zu steigern", sagt Altmann.*

Andere Fastenwege: Viele Kinder lassen sich auch abseits vom Essen zum Fasten überreden, zum Beispiel mit Fernseh-Fasten oder Handy-Fasten.

Über das Kinderhilfswerk

Unsere Mission

Die Seele stärken & Entwicklung fördern!

Das Kinderhilfswerk ist Schnittstelle von Familie, Kindergarten, Schule, Jugendwohlfahrt sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Wir unterstützen Kinder- und Jugendliche mit psychosozialen Problemen sowie deren soziales Umfeld. Unser Angebot richtet sich überwiegend an sozial schwächer gestellte Familien, welche sich aus finanziellen Gründen Hilfe nicht leisten könnten. Wir fördern Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen, emotionalen und sozialen Entwicklung und stärken Eltern sowie Bezugspersonen in ihrer Erziehungskompetenz.

Unsere Prinzipien

Gemeinsam mehr bewirken!

Zum Wohle des Kindes bieten wir möglichst unbürokratisch und schnell Hilfe. Wir unterstützen vertraulich, finanziell leistbar und auf Wunsch anonym. Bei unserem breiten Spektrum an Leistungsangeboten ist das Einbeziehen aller relevanten Bezugspersonen ein zentrales Element. Wir setzen keine Begrenzung bei der Behandlungsdauer und sind durch unsere Kooperationstherapeuten in ganz Österreich vertreten. Wir stehen für Transparenz, Sicherheit und die Einhaltung strenger Kriterien.

Kontakt

Verein Kinderhilfswerk
Stifterstraße 28/4
4020 Linz
Tel.: +43 732 / 79 16 17
Fax: +43 732 / 79 16 17-20
E-Mail: linz@kinderhilfswerk.at
