Kindern einen gesunden Start ins Leben ermöglichen

Foto © Privat

Das Thema gesunde Ernährung ist in aller Munde.
Trotzdem müssen wir ehrlich sein und feststellen, dass sich ein Großteil der Familien, und damit der Kinder, Tag für Tag eher ungesund ernähren.

Ärzte beobachten seit Langem, dass diese Situation massive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und auch die Gesundheit hat. Sie sehen auch, dass den Mamas und Papas, die im Grunde nur das Beste für ihre Kinder wollen, dieser unausweichliche Zusammenhang nicht immer vollständig bewusst ist. Ein Blick in die Brotbüchsen so mancher Kitakinder oder Grundschüler*innen offenbart das.

Wir Kinderärzt*innen erkennen jedoch auch, dass viele Eltern bereits verstanden haben, was eine ausgewogene Ernährung ihrer Kinder bedeutet: weniger Allergien, eine gute körperliche Entwicklung und sogar bessere Schulleistungen.
Die Prägung der Kinder beginnt in den ersten Monaten, und die Ernährungsgewohnheiten, die Kinder in ihrer Kindheit lernen, beeinflussen ihr weiteres Leben.

Liebe Eltern, Großeltern und Pädagog*innen, was spricht also dagegen, Kindern mithilfe von gesundem Essen einen wundervollen Start ins Leben zu ermöglichen? Die wunderschöne „Nährstoffgeschichte“ bietet zugleich Rat, Hilfe, aber auch Spaß am Entdecken und ist zugleich überaus spannend. Was für ein tolles Buch!

Dr. med. Eike Hennig

Kinderarzt und Amtsarzt