

Kinder haben das Recht auf eine Ernährung voller Superkräfte!

Für die einen superwichtig und für andere supernervig – gesunde Ernährung. Dabei ist sie unentbehrlich für das gesunde Wachstum der Kinder und eigentlich nicht einmal schwer umzusetzen. Wären da nicht auch noch die fiesen Verlockungen, die uns ständig begegnen. Unternehmen der Lebensmittelindustrie schaffen es mit milliardenschweren Marketingkampagnen immer wieder, dass Menschen zu nährstoffarmen Snacks, fettig-salzigem Fast Food und allzu viel Süßem greifen. Kinder und Jugendliche wachsen wie selbstverständlich damit auf, ihre Vorlieben werden entsprechend geprägt.

Da stimmt doch was nicht! Unsere Kinder – und wir alle – werden mit Produktversprechen gezielt veräppelt und mit Glitzerslogans und -verpackungen geradezu geblendet.

Darum sollten Kinder so früh wie möglich erfahren, wie sie durch Lebensmittel an echte Superkräfte kommen – zumal sie es doch lieben, Wissen selbst und selbstständig zu entdecken. Sie haben das Recht auf eine Grundlage für ein langes und gesundes Leben. Außerdem sorgt das Thema in ganz vielen Familien für kräftezehrende und den Haussegenschiefhängende Diskussionen; wir nennen diese „Schokokrise“, „Bonbondebatte“ oder auch „Kekskonflikt“. Auch dieser Missstand ist letztlich der Industrie geschuldet, die durch ihr Verhalten gute Ansätze und Versuche im Keim ersticken lässt. Dazu kommt die mangelnde Nachhaltigkeit von Hochverarbeitetem. Gutes und Frisches von Baum und Acker wird unter hohem Energie- und Rohstoffeinsatz zu etwas, das uns Schaden zufügt.

Aus all diesen Gründen habe ich gemeinsam mit Carmen Eder und Illustratorin Maxi Alker „Die Nährstoffgeschichte“ entwickelt. In kurzer Zeit entstanden aus unserem Buchprojekt ein ganzes Konzept und eine große Mission: Wir wollen Eltern und Pädagog*innen vielfältig darin unterstützen, Kinder zu befähigen, wirklich Gesundes von hohlen Versprechungen zu unterscheiden und eine gute Wahl für sich zu treffen. Positiv, ohne erhobenen Zeigefinger und erst recht ohne Verbote.

Machen wir die Kinder stark. Gemeinsam!

Maren Bucec

Autorin »Die Nährstoffgeschichte«



Die Nährstoffis setzen auf Bildung und Begeisterung

Kinder sind neugierig, Kinder sind klug, Kinder möchten wissen, möchten mitbestimmen, was Teil von ihnen wird. Doch statt sie bereits früh ins Staunen, in die Begeisterung für die kleinen großen Wunder unserer Ernährung zu bringen, ist alles, was wir oft tun (können), „Das Ungesunde“ zu verbieten. Ohne Erklärung oder Raum dafür, sich mit diesem ominösen Wörtchen auseinanderzusetzen. Warum? Weil wir oft selbst keine andere Lösung kennen. Weil uns die Worte, die Bilder und vor allem auch die Zeit dafür fehlen, um mit unseren Kindern in den Austausch darüber zu gehen. Das große Problem: Während wir oft die Chance verpassen, Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern, haben viele große Firmen und Industrien es perfektioniert, Kinder für sich und ihre hochverarbeiteten, ab gewisser Dosis schädlichen, Lebensmittel zu gewinnen: Mit Glitzer, Plastikrascheln, Superheld*innen und allem, was Kinder magisch anzieht und interessiert.

Als Maren Bucec uns also 2020 von ihrer Vision erzählte, natürlichen Lebensmitteln eine Stimme zu geben bzw. deren Superkräfte genauso zu promoten, wie es beispielsweise die Süßwarenindustrie tut – da waren wir sofort Feuer und Flamme.

Was wäre, wenn man Kinder mit kindgerecht aufbereitetem Wissen davon zu überzeugen könnte, sich nicht mehr austricksen zu lassen? Wenn es möglich wäre, dem ominösen Wörtchen „gesund“ ein neues, magisches Image zu geben? Und zwar eines, das auf verletzende Inhalte und Bilder verzichtet und sichtbar macht, wie unterschiedlich „Gesundheit“ aussehen kann? Ja, dieser Mission würden wir uns anschließen. Und das haben wir dann auch, begeistert davon, etwas Sinnvolles erschaffen zu dürfen, anstatt einfach nur in der Beschwerdedeposition zu verharren.

Danke Maren, dass Du uns auf diese Reise mitgenommen hast. Und danke an all die begeisterten Nährstoffi-Fans da draußen.

Carmen Eder

Co-Autorin
und Texterin



Foto © privat

Maxi Alker

Illustratorin



Foto © Marc Anull

Gesunde Ernährung sollte normale Ernährung sein



Foto © Raik Weber

Gerade junge Familien möchten bei ihren Liebsten auf eine möglichst gesunde und vollwertige Ernährung achten. Im Alltag ist dies nicht immer so einfach, denn wer findet sich inmitten der Fülle an Informationen aus TV, Print- und Onlinemedien noch zurecht. Kinder möchten aktiv groß werden und auch beim Essen mitbestimmen. Das ist auch gut so!

Das vorliegende Buch bietet hier eine großartige Unterstützung im Alltag. Ob für die Lesestunde im Kindergarten, sonntags bei den Großeltern oder einfach zum Vorlesen am Abend. Mit einer leicht verständlichen und inhaltlich sehr wertvollen Geschichte, von Fachleuten geprüft, bietet das Buch eine sehr gute Basis für die Ernährungskompetenz bei den Jüngsten. Die Kinder lernen auf diese Weise Grundlagenwissen im Bereich der Ernährung, und das mit Spiel, Spaß und jeder Menge spannender Erkenntnisse.

Dr. med. Carl Meißner

Ernährungsmediziner, Ernährungstherapeut, Autor, TV-Experte und Kolumnist

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

Eine Geschichte, die von Herzen kommt

Die Nährstoffgeschichte wird eines der wichtigsten Bücher im Bereich Kindergesundheit werden. Sie ist ideal geeignet, um Eltern, Großeltern und Erzieher*innen dabei zu unterstützen, Kindern die Welt der gesunden Ernährung näherzubringen. Denn den Verantwortlichen fällt es immer schwerer, den ungesunden Fast-Food-Verlockungen, die in geschicktes Marketing verpackt werden, zu widerstehen. Ziel sollte es sein, zurück zu einer natürlichen und vitalen Ernährung zu finden.

Dabei wird im Buch nicht gedroht – es inspiriert und zeigt Lösungen, positiv assoziiert und ohne starre Verbote.

Eine Geschichte, die von Herzen kommt und mitreißend ist! Gemacht für die Generation, die schon bald die schwere Verantwortung für einen gesunden Planeten übernehmen wird.

Wir von SchnellEinfachGesund sind überzeugt, dass der gesunde Lebensstil einer*s Einzelnen zur Gesundheit des großen Ganzen führen kann, und dieses Buch leistet dazu einen großen Beitrag.

Dr. Martin Krowicki

Sportwissenschaftler & Mikronährstofftherapeut,
Gesundheitscoach und Mitgründer von
SchnellEinfachGesund.de



Foto © Franz Spindler