



Elterninformation begleitend zum Unterrichtsmaterial „Hafer in der Ernährung“

Kinder im Gleichgewicht – mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung

„Damit du groß und stark wirst“ – Dieser Ausspruch ist Ihnen sicher bekannt. „Groß und stark werden“ bedeutet u. a. ein Aufwachsen im Gleichgewicht zwischen Ernähren und Bewegen, damit Ihr Kind wächst und stark in seiner geistigen und körperlichen Leistung wird. Lebensmittel aus Hafer spielen aufgrund ihres hohen natürlichen Nährstoffgehalts und ihrer vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten in der Ernährung von Kindern (und auch von Erwachsenen) eine herausragende Rolle. Ernährungs- und Sportexperten haben hier für Sie Informationen zusammengestellt, wie ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung die Entwicklung Ihres Kindes fördern.

Hafer zum Frühstück

Über die Nacht hat Ihr Kind viele Stunden kein Essen zu sich genommen, daher müssen die Energie- und Nährstoffspeicher am Morgen wieder aufgefüllt werden. So kann Ihr Kind mit Kraft und Konzentration am Tag viel Neues entdecken und lernen.

Frühstücks ABC +	Zutaten für das optiMIX-Haferfrühstück für Kinder	Für Kinder, die morgens noch nicht viel essen können, hier ein Drink als Alternative
A Getreideprodukte, wie Haferflocken, Vollkornmüli oder Vollkornbrot	3 EL Haferflocken 1 EL Hafercerealien oder Cornflakes ½ EL gehackte Haselnüsse	2 EL zarte Haferflocken oder 4 EL lösliche Haferflocken
B Milch und Milchprodukte, wie Joghurt oder Hartkäse	5 EL fettarmer Joghurt 2 EL fettarme Milch	200 ml fettarme Milch (oder nach Belieben mit Joghurt und Milch)
C Frisches Obst oder Gemüse, Fruchtsaft	¼ bis ½ Apfel (klein geschnitten) ½ Banane (zerdrückt)	100 g Obst (z. B. Beeren, Banane)
+ Flüssigkeit	Dazu ein Glas Wasser oder ungesüßter Tee.	
	325 kcal; 10,3 g Eiweiß; 8,3 g Fett; 52,1 g Kohlenhydrate; 6,5 g Ballaststoffe	Mit Beeren/Banane: 202/258 kcal; 10,2/10,6 g Eiweiß; 5,0/4,8 g Fett; 26,8/41,3 g Kohlenhydrate; 4,0/3,8 g Ballaststoffe



Für den Speiseplan von Kindern gibt das Forschungsinstitut für Kinderernährung mit optiMIX®, der Optimierten Mischkost, eine im Alltag leicht umsetzbare Ernährungsempfehlung. Wichtig sind reichlich pflanzliche Nahrungsmittel (Vollkorngetreideprodukte, frisches Obst und Gemüse), mäßig tierische Lebensmittel (fettarme Milchprodukte, Fleisch/Wurst, Geflügel, Fisch) und sparsam fettreiche Lebensmittel (Butter, Süßwaren).

Übrigens: Vollkorn heißt, alle Bestandteile des Getreidekorns – der Mehlkörper im Inneren, Randschichten und Keim – werden mit verarbeitet. Gerade in Randschichten und Keim stecken wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Haferflocken – sowohl die kernigen als auch die zarten und die löslichen – sind „Vollkorn“. Ihr Kind nimmt mit Haferflocken immer das volle Korn mit der vollen Portion Nährstoffe zu sich!

Hafer für Schulpause und Nachmittagsnack

Natürlich braucht Ihr Kind auch nach einem vollwertigen Haferfrühstück nahrhafte Zwischenmahlzeiten. Hier empfehlen sich ebenfalls Vollkornprodukte, die durch ihre besondere Kohlenhydratstruktur und die Ballaststoffe länger satt halten und wichtige Nährstoffe liefern. Süßigkeiten erfüllen diese Anforderungen nicht, können aber hin und wieder als Überraschung für Ihr Kind hinzugefügt werden.

Weitere Tipps

- 2 EL zarte Haferflocken in eine kleine Box abfüllen. Sie können schnell in einen Joghurt eingerührt werden.
- 1 selbstgemachter Hafer-Müslriegel

Hafer-Bananen-Muffin



Zubereitung: Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen. Salz, Ei, Milch und Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zu einer Masse verrühren. Anschließend die Bananenmasse mit dem Rapsöl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig in Muffinformen füllen (eingefettet oder Papier) und bei 180°C im nicht vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 25 Minuten Backzeit

Nährwerte für 1 Hafermuffin (85 g): 191 kcal; 4,0 g Eiweiß; 4,1 g Fett; 33,9 g Kohlenhydrate; 1,9 g Ballaststoffe

Zutaten für 12 Stück

4–5 sehr reife Bananen; 1 Ei; 3 EL Rapsöl; 1 Prise Jodsalz; ½ Tasse Milch; 100 g Zucker; 2 TL Backpulver; 1 TL Natron; 200 g Weizenmehl Type 405; 100 g zarte Haferflocken

optiMIX-Zwischenmahlzeit: Hafercookie + Joghurt + Früchte

Zubereitung: Butter, Zucker und Ei geschmeidig rühren. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz hinzufügen und alles mit einem Spatel vermischen. Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Schokoladen-Tropfen in die Teigmasse geben. Das Ganze gut vermengen. Aus dem Teig eine Rolle mit 5 cm Durchmesser formen, in Frischhaltefolie wickeln und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 175°C (Umluft: 150°C) vorheizen. Rolle in 15 gleich große Scheiben schneiden und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Dabei genügend Abstand lassen. 8–10 Minuten – je nach Ofen – backen. Die Cookies nach dem Backen vom Blech nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 30 Minuten Teig-Ruhezeit + 10 Minuten Backzeit

Nährwerte für 1 Portion (1 Hafercookie + Joghurt mit Obst): 266 kcal; 8,6 g Eiweiß; 12,6 g Fett; 29,7 g Kohlenhydrate; 3,3 g Ballaststoffe

Zutaten für 15 Cookies

100 g Butter, weich; 60 g Zucker; 1 Ei; 100 g Weizenvollkornmehl; 100 g kernige Haferflocken; ½ TL Backpulver; ½ TL Salz; 30 g grob gehackte Walnüsse; 30 g Schokoladen-Tropfen

Dazu ein Becher Naturjoghurt (150 g) und 100 g Früchte (z. B. 1 kleine Banane, 1 kleiner Apfel oder 1 kleine Hand voll Erdbeeren).

Hafer zu den Hauptmahlzeiten

Haferflocken können Sie mit den Lieblingszutaten Ihres Kinds zu einem individuellen Frühstücksmüsli mischen, sie sind jedoch auch in nahezu jedem fertigen Müsli enthalten. Aber Haferflocken können viel mehr! Sie eignen sich für Kuchen und Gebäck und für die herzhafte Küche! Gerade Vollkornprodukte, die für die Ballaststoffzufuhr wichtig sind, stehen bei Kindern auf der Beliebtheitsskala häufig eher unten. Haferflocken als Vollkornprodukte helfen hier weiter, denn sie können in Snacks und Gerichten, die Kinder mögen, schmackhaft „versteckt“ werden.

- Muffins, Kekse und Kuchen (ca. 1/3 der angegebenen Mehlmenge durch zarte Haferflocken ersetzen)
- Pfannkuchen
- Joghurt- und Quarkspeisen (kernige Haferflocken fettfrei in der Pfanne knusprig rösten und dekorativ darüber streuen, lösliche Haferflocken in das Milchprodukt einarbeiten)
- Joghurtsoßen als Dips für knackige Gemüsestreifen (mit löslichen Haferflocken)
- Gemüsesuppen (pürierte Suppen mit löslichen Haferflocken binden)
- Frikadellen (das „Brötchen vom Vortag“ durch zarte Haferflocken ersetzen)
- Geflügelfilets oder Mozzarella-Scheiben mit einer Kruste aus Haferflocken verfeinern (in Mehl, in Ei und in Haferflocken wenden und dann in Öl braten)



Rezepte für herzhafte und süße Hauptgerichte, für Snacks und Desserts sowie für Kuchen und Gebäck finden Sie auf www.alleskoerner.de > Genuss > Rezepte.

Die Nährstoffe im Hafer

Die folgende Übersicht zeigt Ihnen, welche Aufgaben ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe des Hafers im Körper Ihres Kinds erfüllen.

Nährstoff	Aufgabe	Nährwert*
Vitamin K	Stärkung von Knochen und Zähnen	63 %
Biotin (Vitamin H)	Bereitstellung von Energie, Abbau von Aminosäuren, Bildung von Fettsäuren	30 %
Vitamin B1	Konzentration und geistige Leistung	18 %
Folsäure (Vitamin B9)	Blutbildung, Regulierung des Zellwachstums	9 %
Magnesium	Muskelleistung, Stärkung des Nervensystems, Energiestoffwechsel	23 %
Zink	Stärkung des Immunsystems, Zellwachstum, schnelle Wundheilung	18 %
Eisen	Blutbildung, Stärkung des Immunsystems, geistige Leistung	17 %
Phosphor	Aufbau und Festigung von Knochen und Zähnen	16 %
Kupfer	Blutbildung, Stärkung von Haut und Nägeln, Aufbau von Bindegewebe	11 %



30 g Haferflocken enthalten: 110 kcal, 4 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate (davon 0,2 g Zucker), 3 g Ballaststoffe, 2 g Fett.

*Deckung des Tagesbedarfs eines 7- bis 10-jährigen Kinds durch 30 g (3 EL) Haferflocken

Quelle: DGE 2000, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Nährstoffempfehlungen für Kinder; Souci/Fachmann/Krautzo08: Nährwert-Tabellen

Ernährung und Bewegung gehören zusammen

Nicht nur Kopf und Geist, auch der Körper muss trainiert werden. Sportliche Aktivität ist für beides wichtig und unterstützt:

- die Gesundheit (Herz-Kreislauf-Atmungs-System, Durchblutung, Immunsystem),
- den Muskelaufbau, die Bewegungskoordination und -sicherheit, Gelenkigkeit, Ausdauer,
- die kognitive und geistige Entwicklung (Lerngeschwindigkeit, Konzentration, Kreativität, Entscheidungsfähigkeit),
- Selbstbewusstsein und Zufriedenheit,
- soziales Verhalten und Kontaktfreudigkeit.

Lassen Sie Ihr Kind in Vereinen und Gruppen verschiedene Sportarten ausprobieren! Die Selbsterfahrung wird ihm Lust auf seinen Favoriten unter den Sportarten machen.

Sportart	Positiver Effekt durch die Sportart	Alltags- und Familientauglichkeit
Fußball in einer Mannschaft	Wie alle Ballsportarten: Koordination, Geschicklichkeit	Fast überall und auch außerhalb eines Vereins möglich.
Radfahren mittelschnell	Ausdauer, Kondition, Gleichgewicht	Alltagssport, kann in den Tagesablauf integriert werden, für die ganze Familie.
Schwimmen	Kondition, Muskelkraft, Rückenmuskulatur, Körperwahrnehmung	Fast überall und auch außerhalb eines Vereins möglich, für die ganze Familie.
Badminton/Federball/ Tischtennis	Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit, Koordination	Fast überall und auch außerhalb eines Vereins möglich, für die ganze Familie.
Leichtathletik	Je nach Sportart: Bein- und Oberkörpermuskulatur, Kondition, Koordination, Reaktionsschnelligkeit	Vor allem im Verein möglich. Langstreckenlauf auch mit der Familie möglich.
Reiten	Rücken- und Beinmuskulatur, Selbstvertrauen durch Kontakt mit Tieren	Ggf. längere Anfahrt nötig.
Kampfsportarten, wie Judo, Karate	Muskelaufbau, Beweglichkeit, dazu Selbstvertrauen durch Fähigkeit zur Selbstverteidigung	Nur in Verein/Studio möglich, ggf. auch längere Anfahrt nötig.

Ernährungstipps für das sportliche Kind

Wenn Ihr Kind körperlich und sportlich aktiv ist, sind Haupt- und Zwischenmahlzeiten wichtig. Während des Sports müssen Energie und Flüssigkeit zugeführt werden. Es sollte kein Hungergefühl aufkommen!

Beispiel: Fußballtraining um 16 Uhr. 13–14 Uhr: kohlenhydrat- und vitaminbetontes Mittagessen. **Ca. 15.30 Uhr:** Hafer-Muffin, Müsliriegel, Obst oder Shake mit löslichen Haferflocken. **Für das Training:** einen der o. g. Snacks sowie Wasser oder Fruchtschorle (pro Stunde Training 350 ml). **Nach dem Training:** Nährstoffdepots wieder auffüllen: Vollkornbrot mit Hartkäse oder fettarmem Aufschnitt oder gebratenes Geflügelfilet als Burger mit Salat, Tomate, Paprika und Gurke. Zum Abschluss ggf. Joghurt oder Quark mit etwas Obst und gerösteten Haferflocken.

Tip

Die Faustregel für die Balance zwischen Energieverbrauch und -aufnahme bei Erwachsenen und Kindern: nur so viel Energie mit der Nahrung aufnehmen, wie der Körper über den individuellen Grundumsatz plus den Leistungsumsatz durch Bewegung auch verbraucht!

Tip

An folgender Empfehlung können Sie sich orientieren: Ca. 2 bis 3 Stunden vor dem Sport sollte Ihr Kind eine größere Mahlzeit zu sich nehmen. Kurz vor dem Sport kann es dann noch einmal eine kleine Stärkung geben.