

# KINDGERECHTE ERNÄHRUNG & WERTVOLLE TIPPS

Für die freundliche & gesunde Küche für unsere Kleinsten



## DIE 3 GOLDENEN REGELN

### Regel 1 – Gute Qualität

- Kinder brauchen richtiges Essen: frisch, unverarbeitet, Bio oder aus dem Garten.
- Selbst gekocht im Ofen oder auf dem Herd ist ideal.
- Zuckerbomben wie Schokolade, Kekse oder Cornflakes schwächen die Abwehrkräfte.

### Regel 2 – Richtige Temperatur

- Essen und Getränke warm anbieten (mindestens Zimmertemperatur).
- Warmes, gekochtes Essen ist leichter verdaulich.
- So bleibt mehr Energie für die Abwehrkräfte.

### Regel 3 – Keine Mikrowelle

- Keine aufgewärmten oder darin gekochten Speisen.
- Mikrowellen verändern Nahrung unnatürlich.
- Besser: Ofen, Herd oder Dampfgarer.

Diese Regeln gelten für gesunde und kranke Kinder!

## BESONDERS EMPFEHLENSWERT

**Fleisch:** Bio-Huhn, Bio Weidebeef, Lamm (keine Ente)

**Fisch:** frisch und fettreich (Makrele, Sardelle), auch Lachs und Thunfisch in kleinen Mengen

**Gemüse:** alle Sorten, Bio-Qualität, am besten gekocht, gedämpft oder im Ofen

**Suppen:** Hühner-, Fleisch- oder Fischsuppe (immer mit Knochen & Knorpeln)

**Probiotisch:** Sauerkraut, saure Gurken, Naturjoghurt, Kefir (Ziege/Schaf), Apfelessig

**Früchte:** Birne, rote Trauben, süsse Äpfel, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, getrocknete Datteln, Feigen, Rosinen

**Flüssigkeit:** gefiltertes Wasser, Ziegen-/Schafsmilch, frische Rohmilch (abgekocht Bio), Reis- oder Mandelmilch, Kräutertees (Fenchel, Kümmel, Anis, Thymian, wenig Oregano), Kirschsafte, frischer Apfelsafte (mit Wasser verdünnt), Randensaft

**Gewürze:** wärmend & anregend – Pfeffer, Paprika, Kümmel, Kardamom, Ingwer, Knoblauch

**Nüsse (ab 3 Jahren):** Walnuss, Haselnuss, Sesam, Pistazie

**Cerealien:** Hafer, Hirse (sehr wertvoll!), Amaranth, Mais, Reis

**Hülsenfrüchte:** alle, gekeimt am besten, aber auch ungekeimt möglich

**Süßes:** Honig (unverarbeitet), Ahornsirup, Agavensirup, roher Zucker, Rosinen, Apfel-/Birndicksafte, Dattelsirup

---

## ZU VERMEIDEN

- Kaltes Essen/Getränke direkt aus dem Kühlschrank oder mit Eis
  - Kuhmilch & Produkte daraus – besser: Schafs- oder Ziegenmilch
  - Bananen: nur gesunde Kinder im späten Frühling/ Sommer, für kranke Kinder ungeeignet
  - Hochverarbeitete Lebensmittel: Junk Food, Fast Food, Fertigprodukte
  - Zu viel Rohkost – besser mit gekochten Speisen ausgleichen
  - Zu viel Fleisch (max. 2–3× pro Woche) & Fisch (1–2× pro Woche)
  - Mikrowellen-Essen
  - Weissbrot, Kekse, Süssigkeiten, Fertigprodukte – lieber Vollkorn!
  - Glacé/Eis nur in Massen, am besten hausgemacht
- 



GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST.GALLEN

WERDE NATÜRLICH GESUND

Für Fragen stehen wir dir  
gerne zur Verfügung.



+41 77 461 44 63



info@gesundnatuerlich.ch



www.gesundnatuerlich.ch



gesund\_natuerlich