

**Thema:** Natürlich, basisch, gut! – Gesundes kann auch für Kids richtig lecker sein

**Beitrag:** 2:04 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Pommes, Chicken Nuggets oder Fischstäbchen – Kinder lieben alles, was aus der Fritteuse kommt. Auch Pizza und Würstchen stehen auf der Beliebtheitskala ganz weit oben. Wenn's allerdings ausgewogen und gesund sein soll, wird's schon schwieriger. Dabei ist es gar nicht so schwer, den Nachwuchs zu überzeugen, dass es auch noch andere leckere Sachen gibt, die zudem sogar gesund sind. Wie das geht und worauf Sie achten sollten? Oliver Heinze hat zum Tag der gesunden Ernährung (7. März) für uns ein paar Tipps von einer Expertin geholt.

**Sprecher: Kinder wollen toben, die Welt entdecken, neue Dinge lernen und sind nonstop in Aktion. Dafür brauchen sie jede Menge Energie, die Fast Food, süße Limos und Co. allerdings nicht bieten. Denn:**

**O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:10 Min.):** „Unsere Kinder können sich ja nur optimal entwickeln, sie können geistig und körperlich fit sein, haben ein starkes Immunsystem, tolle Knochen und Zähne, wenn sie sich gut ernähren.“

**Sprecher: Sagt Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura und sie empfiehlt, sich einfach an die 80-20-Regel zu halten.**

**O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:32 Min.):** „Das heißt 80 Prozent basenüberschüssige und neutrale Lebensmittel sollten auf dem Speiseplan stehen: viel Gemüse, Salat, Obst, Vollkorngetreide, auch Pseudocerealien wie Hirse, Amaranth, Quinoa und hochwertige Pflanzenöle. Und nur zu 20 Prozent sollten säureüberschüssige Bestandteile auf dem Speiseplan stehen - dass heißt Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, das sind die Dinge, die wir wirklich nur zu einem kleineren Teil dann auch gebrauchen.“

**Sprecher: Wichtig dabei ist, dass es niemals langweilig wird. Bunt sollte es sein.**

**O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:17 Min.):** „Paprikasticks oder auch Obst klein schneiden, schön auf dem Teller als Gesicht anrichten, in Smoothies was reintun oder im Kartoffelpüree auch andere Gemüsesorten verstecken. Also, hier immer wieder gesunde Sachen anbieten, mal roh, gekocht - da wirklich experimentieren.“

**Sprecher: Zeitmangel als Ausrede zählt hier übrigens nicht! Denn auch, wenn's mal schnell gehen muss, gibt es eine einfache und leckere Lösung.**

**O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:32 Min.):** „Wir frühstücken morgens dann einen Frühstücksbrei. Der besteht aus den Kraftkörnern – so bezeichne ich sie immer gerne – Hirse und Buchweizen. Das wird einfach nur mit kochendem Wasser übergossen, kurz stehen gelassen, mit Apfelmus, Banane, Zimt, Nüssen, Leinöl verfeinert und dann ist das Frühstück fertig. Mit so einem Frühstück bin ich körperlich-geistig fit, kann mich gut konzentrieren und habe ausreichend Energie für eine lange Zeit.“

**Sprecher: Alles, was Kinder eben brauchen. Und wir Erwachsenen natürlich auch.**

**Abmoderationsvorschlag:** Gesund und Lecker schließen sich also nicht gegenseitig aus. Auch Kinder lassen sich mit ein paar kleinen Kniffen davon überzeugen. Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie einfach mal im Netz auf Jentschura.de. Da gibt es jetzt auch einen neuen kostenlosen Ratgeber für basische Kinderernährung. Und wenn Sie von Ute Jentschura ganz persönlich ein paar Tipps haben wollen, gibt's heute (7.3.) die Gelegenheit. Zum Tag der gesunden Ernährung antwortet die Expertin ab 15:30 Uhr live auf all Ihre Fragen rund ums Thema gesunde Ernährung auf Jentschura Facebook.

**Thema:** **Natürlich, basisch, gut! – Auch für Kids kann Gesundes richtig lecker sein**

**Interview:** 2:56 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Pommes, Chicken Nuggets oder Fischstäbchen – Kinder lieben alles, was aus der Fritteuse kommt. Auch Pizza und Würstchen stehen auf der Beliebtheitsskala ganz weit oben. Wenn's allerdings ausgewogen und gesund sein soll, wird's schon schwieriger. Dabei ist es gar nicht so schwer, den Nachwuchs zu überzeugen, dass es auch noch andere leckere Sachen gibt, die zudem sogar gesund sind. Wie das geht und worauf Sie achten sollten, verrät uns zum Tag der gesunden Ernährung (7. März) Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

### **1. Frau Jentschura, warum ist kindgerechte Ernährung so wichtig?**

**O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:29 Min.):** „Unsere Kinder können sich ja nur optimal entwickeln, sie können geistig und körperlich fit sein, sie haben ein starkes Immunsystem, tolle Knochen und Zähne, wenn sie sich gut ernähren. Wenn zuviel Fast Food und zu viel Weißmehl und Zucker und Süßgetränke gefuttert werden, dann gerät das Säure-Basen-Gleichgewicht aus dem Ruder. Und wir haben steigende Zahlen an Übergewicht, an Leberproblemen, Diabetes, das sehen wir ja auch aktuell schon, dass das eine ganz große Problematik ist.“

### **2. Und wie sieht eine gesunde und ausgewogene Ernährung bei Kindern aus?**

**O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:35 Min.):** „Ich bevorzuge die 80-20-Regel, das heißt 80 Prozent basenüberschüssige und neutrale Lebensmittel sollten auf dem Speiseplan stehen. Das heißt: viel Gemüse, Salat, Obst, Vollkorngetreide, auch Pseudocerealien wie Hirse, Amaranth, Quinoa und hochwertige Pflanzenöle. Und nur zu 20 Prozent sollten säureüberschüssige Bestandteile auf dem Speiseplan stehen - das heißt Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, das sind die Dinge, die wir wirklich auch nur zu einem kleineren Teil dann auch gebrauchen.“


### **3. Aber wie bekomme ich ein Kind im Alltag dazu, die gesunden Sachen zu essen?**

**O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:31 Min.):** „Immer wieder was Gesundes anbieten, möglichst bunt zusammenstellen, Paprikasticks oder auch Obst kleinschneiden, schön auf dem Teller als Gesicht anrichten, in Smoothies was reinton oder im Kartoffelpüree auch andere Gemüsesorten verstecken. Also, so hat man wirklich die Möglichkeit, über den Tag immer wieder tolle Sachen auch den Kindern anzubieten und möglichst abwechslungsreich alles zuzubereiten. Also, hier immer wieder gesunde Sachen anbieten, mal roh, gekocht - da wirklich experimentieren.“

### **4. Nun ist ja nicht immer viel Zeit, um eine Mahlzeit zuzubereiten. Das fängt ja schon beim Frühstück an. Was ist, wenn es mal schnell gehen muss?**

**O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:38 Min.):** „Also, wir frühstücken morgens dann einen Frühstücksbrei. Der besteht aus den Kraftkörnern – so bezeichne ich sie immer gerne – Hirse und Buchweizen. Das wird einfach nur mit kochendem Wasser übergossen, kurz stehen gelassen, mit Apfelmus, Banane, Zimt, Nüssen, Leinöl verfeinert und dann ist das Frühstück fertig. Das kann ich sogar mitnehmen, wenn es mal ganz schnell gehen soll. Und so habe ich ausreichend Vitalstoffe und auch Nährstoffe. Mit so einem Frühstück bin ich körperlich-geistig fit, kann mich gut konzentrieren und habe ausreichend Energie für eine lange Zeit.“

### **5. Jetzt ist Ernährung das eine. Wie können sich Kinder denn noch fit halten?**

 **POINT OF LISTENING** im Auftrag von **na•news aktuell**  
ein Unternehmen der dpa-Gruppe

**O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:30 Min.):** „Die Bewegung finde ich ganz wichtig und die kommt häufig im Alltag zu kurz. Hier bitte auch darauf achten, dass die Kinder nicht zu lange vor dem Fernseher, Tablet und Handy sitzen, sondern dass sie einfach auch nach draußen gehen regelmäßig, dass sie Sport ausüben. Sie sollen sich aber zwischendurch auch mal entspannen, nicht so viele Termine am Tag haben. Und: lassen Sie die Kinder einfach auch mal basische Bäder machen. Gerade nach einem anstrengenden Fussballtraining gibt es keinen Muskelkater und, ja, die Haut fühlt sich einfach ganz toll an nach so einem Bad.“

***Ute Jentschura über die richtige Ernährung für Kinder und Tipps, wie's damit auch klappt. Vielen Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Ja, gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Gesund und Lecker schließen sich also nicht gegenseitig aus. Auch Kinder lassen sich mit ein paar kleinen Kniffen davon überzeugen. Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie einfach mal im Netz auf Jentschura.de. Da gibt es jetzt auch einen neuen kostenlosen Ratgeber für basische Kinderernährung. Und wenn Sie von Ute Jentschura ganz persönlich ein paar Tipps haben wollen, gibt's heute (7.3.) die Gelegenheit. Zum Tag der gesunden Ernährung antwortet die Expertin ab 15:30 Uhr live auf all Ihre Fragen rund ums Thema gesunde Ernährung auf Jentschura Facebook.