



# Optimale Ernährung für Kinder

„Gesunde Ernährung für gesundes Wachstum!“

Dr. Herbert Bronnenmayer, Präventivmediziner

..und was Sie über Kinder-Ernährung unbedingt wissen sollten!



## Menschenskinder, ist das guuut!

Kinder sind in einer ganz besonderen Situation: Der Körper im Wachstum braucht viele Aufbaustoffe. Die Art der **Ernährung** spielt dabei die **zentrale Rolle für lebenslange Gesundheit**. Ein kleiner Körper ist mit dem eines Erwachsenen nicht zu vergleichen. Ein Kind kann sich auch schwer für eine gesunde Ernährung vom Kopf her entscheiden und unterliegt daher den Verführungskünsten von Werbung und Süßigkeiten. Selbst gesundheitsbewusste Eltern haben nicht immer die besten Informationen zum gesunden Gedeihen der nächsten Generation.

### Thema: **Abwehrkraft**

Gestillte Kinder haben bessere Abwehr gegen Infektionen, gerade auch gegen virale Infekte, gegen die die Antibiotika machtlos sind. Grund dafür sind Abwehrstoffe der Mutter, aber auch Fettsäuren mit antimikrobiellen Eigenschaften. Diese kommen auch im Milchfett vor, besonders aus den Lebensmitteln von grasgefütterten Kühen.



### Thema: **Herzerkrankungen**

Normalerweise produziert der gesunde Körper so genanntes „lockeres und leichtes“ LDL-Cholesterin. Gefäßgefährdend ist „kleines und dichtes“ LDL: Wenn Kinder auf Fettreduktion gesetzt werden produziert ihr Körper paradoxerweise mehr von herzgefährdendem schlechtem LDL.

### Thema: **Gutes Fett und gute Öle**



Milch von Weidekühen, Fleisch, Geflügel, Gemüse, Nüsse, Samen, Vollgetreide, beinhalten wichtige Fette mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, die in der derzeitigen Ernährung zu wenig vorhanden sind. Sie stellen auch Cholesterin für die Entwicklung von Nerven und Gehirn sowie Glycosphingolipide für den Aufbau des Immunsystems zur Verfügung.

### Thema: **Wachstum**

Wenn Kinder auf eine fettarme und cholesterinarme Kost gesetzt werden kann das Wachstum gefährdet sein. Beispielsweise hat Muttermilch 55% Fett, davon viel gesättigte Fettsäuren und das aus gutem Grund. Später liefern Milch und tierische Fette wichtige Substanzen wie Vitamin A&D zur Eiweiß- und Mineralaufnahme, was wiederum für Energie, gesunde Knochen und Muskeln sorgt.

### Thema: **Schlechtes Fett , Transfettsäuren**

Transfettsäuren aus Fertigprodukten, Chips, Pommes & Co können Wachstum verzögern, die Entwicklung des Nervensystems negativ beeinflussen, sexuelle Reifung und Fruchtbarkeit stören sowie Krebs und Herzerkrankungen hervorrufen.



### Thema: **Zappelphilipp**

Mangel an Eiweiß, Eisen, Zink, B-Vitaminen fördern Hyperaktivität und Aggression bei Kindern. Weitere Mangelerscheinungen sind Eisenmangelanämie, dünnes und schwach gefärbtes Haar sowie häufig aufgesprungene Lippen. Diese Kinder brauchen Fleisch, Geflügel, Innereien, Eier, Milchprodukte und Vollkornprodukte. Zucker, Weißmehl, Limonadetränke, Fertiggerichte verstärken hingegen die Symptomatik. Bevor die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom gestellt wird, gehören 50 weitere Diagnosen mit häufigem Ursprung in der Ernährung abgeklärt!

Die Familie Schauflinger sorgt mit ihren **BioMenüs** für vitale Gerichte, die **dem Ernährungsbedarf unserer Kinder entsprechen**. Diese Gerichte enthalten keine fragwürdigen Zusätze und garantieren größtmöglichen Gehalt an essentiellen Nährstoffen. Bei der Zubereitung wird besonders auf niedrige Temperatur und Nährwerterhaltung geachtet. Zudem werden ausschließlich Rohprodukte aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft verwendet!



Mit der Idee von BioMenü verbinde ich **Genuss und Lebensqualität für unsere Kinder!**