



## Grundsätzliches über die Kleinkindernährung nach den fünf Elementen

Das Kind braucht die ersten drei Lebensjahre, um sein Erdelement zu entfalten, um auf der Erde richtig anzukommen und buchstäblich Wurzeln zu schlagen. Dafür sind rhythmische Abläufe im Alltag – auch in der Ernährung – notwendig, da sie Geborgenheit und Stabilität vermitteln.

Schon in diesem frühen Alter wird der Grundstein für gesunde Essgewohnheiten gelegt.

Grundsätzlich schwächt kalte Nahrung die Funktionsfähigkeit der Milz und damit die „Mitte“. Daher sind Rohkost (ungekochtes Obst, Gemüse, Salate – vor allem Tomaten und Gurken – sowie Bananen und Zitrusfrüchte) und Milchprodukte, außer Butter, nur in ganz geringen Mengen und nur in den wärmeren Jahreszeiten zu empfehlen. Auch Milch, Quark und Joghurt wirken thermisch kalt, bilden zusätzlich Schleim und sollten nicht häufig und nur in kleinen Mengen auf dem Speiseplan stehen.

Die Funktion der Milz besteht darin, das „Reine“ aus der Nahrung vom „Unreinen“ zu trennen. Das Klare, d.h. das Verwertbare, wird als Qi in den Energiekreislauf geleitet, das Trübe wird nach unten geleitet und ausgeschieden. Bei einer Milz-Schwäche wird diese Trennung nur unzureichend durchgeführt, was sich bei Kindern als chronischer Schnupfen, Erkältung, Mittelohrentzündung etc. äußern kann. Insbesondere Milchprodukte, Süßigkeiten, Fruchtsäfte und Südfrüchte fördern das Entstehen von Schleimansammlungen. Auf Tiefkühlkost, Konserven, Fertiggerichte und Mikrowellenkost sollte grundsätzlich verzichtet werden, da diese schwer bekömmlich sind.

Grundprinzipien für die Kleinkindernährung sind Einfachheit, Regelmäßigkeit, Ruhe beim Essen und ausreichend Schlaf, denn häufig sind Essstörungen und Appetitlosigkeit die Folgen von Müdigkeit.

Kleinkinder müssen sich langsam an den Geschmack der verschiedenen Getreide und Gemüsesorten gewöhnen. Für sie ist der pure Geschmack von Möhre und Fenchel intensiv genug, so dass auf Würzen verzichtet werden kann. Gewürze im Essen von Erwachsenen geben den Gerichten nicht nur Geschmack, sondern sollen auch die Stoffwechsellätigkeiten des Organismus anregen. Dies ist beim Kleinkind nicht notwendig, da es gewissermaßen „Stoffwechsel pur“ ist. Würzen mit frischen Kräutern hingegen ist sinnvoll, da sie die Wachstumskräfte des kindlichen Organismus fördern.

Hirse, Vollkornreis, Gerste, Polenta - ohne Salz gekocht - dazu regionales frisches Obst und Gemüse im eigenen Saft gedünstet, verfeinert mit Sesammus, Mandelmus, etwas Butter oder Sahne, einem Klecks Creme Fraiche oder Frischkäse sowie frischen Kräutern, geben eine vollwertige, nahrhafte, stärkende Mahlzeit.

Die 5 Elemente:

E = Erde

M= Metall

H= Holz

F = Feuer

W= Wasser

## Literatur:

Temelie, Barbara und Beatrice Trebuth (1994): Die Fünf Elemente. Ernährung für Mutter und Kind, Oy/Mittelberg: Joy Verlag.

Renzenbrink, Udo (2004): Ernährung unserer Kinder – Gesundes Wachstum, Konzentration, soziales Verhalten, Willensbildung, Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.

## Unterstützung des Kindes durch verschiedene Getreidearten

**1. Bei schwachem Bindegewebe, schlaffer Muskulatur, blasser Gesichtsfarbe, offenem Mund, kalten Händen und Füßen, Neigung zu Durchfall oder breiigem Stuhl, Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten, starken Süßgelüsten, Ängstlichkeit, Schüchternheit:**

Hirse, Süßreis, Amaranth und Hafer

**2. Nach Magen- und Darmbeschwerden, Durchfall, Appetitmangel:**

Reisschleim, Hirse, Polenta (auch ideal bei Umstellung auf Vollwertgetreide)

**3. Zur Stärkung der Verdauung, der Lunge und Regeneration der Haut:**

Vollwertreis (Langkorn oder Rundkorn)

**4. Bei Neigung zu Unruhe, Hitzköpfigkeit, Wutanfällen, Schlafstörungen:**

Langkornreis, Weizen, Dinkel

(keinen Hafer geben!)

**5. Bei Übergewicht**

Rundkornreis

**6. Bei Antriebsschwäche, schwacher körperlicher und geistiger Konstitution:**

Hafer (flocken)

## Ideale Obst- und Gemüsesorten für Kleinkinder – je nach Saison – sind:

Äpfel, Birnen, Beeren – Kohlrabi, Möhren, Kürbis, Blumenkohl, Spinat, Rote Bete, Pastinaken

## Frühstück

E etwas Butter in einem Topf erwärmen

E weich gekochtes Getreide dazugeben

E gemahlene Sesam, klein geschnittene Trockenfrüchte oder Obst der Saison dazugeben und einige Minuten bei geringer Hitze dünsten

## **Mittagessen**

- E Karotten, Blumenkohl oder frische Erbsen (Gemüse der Saison)
- E einen Klecks Butter und gemahlene Sesam dazugeben
- M gut weichgekochten Reis daruntermengen
- W etwas Wasser dazugeben
- H mit einem Klecks Creme Fraiche oder Frischkäse garnieren

## **Abendessen**

Getreidebrei aus Hirse, Dinkel- oder Weizengrieß, gesüßt mit etwas Ahornsirup oder Gerstenmalz, etwas Holundersaft oder ungesüßtem Fruchtsaft, etwas Butter oder Nussmus.