

Helden privat

»Die Uhr«

Im Heldenhauptquartier soll es wie immer um ein Uhr Mittagessen geben. Peb hat aber schon vorher so einen Appetit, dass er nicht mehr warten will. Er dreht den Zeiger der Küchenuhr auf Eins und plündert kurzerhand den Kühlschrank. Als dann sein Lieblingsgericht steht, hat er keinen

wenig später auf dem Tisch Hunger mehr.



.....→ Regelmäßige Mahlzeiten zu festen Stunden machen Sinn – am besten drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Wer sich an diesen Rhythmus hält, wird zwischen den Mahlzeiten vielleicht noch Appetit haben, den man beispielsweise mit einem Apfel oder einem Stück Brot stillen kann, aber keinen Heißhunger auf den gesamten Kühlschrankinhalt. Und auch gemeinsame Mahlzeiten mit Freunden oder Familie lassen sich zu festen Terminen leichter planen.

←.....

Peb's Lieblingsauflauf (für 4 Personen)

400g Nudeln, 400g Gemüse (z.B. Möhren, Erbsen, Broccoli o.ä.)
400 ml Milch, 2 Eier, 100g geriebenen Käse, Salz und Muskat

Nudeln kochen. Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in wenig Wasser garkochen. Backofen auf 225 Grad vorheizen. Nudeln und Gemüse mischen und in eine feuerfeste Form geben. Milch mit den Eiern, einer Prise Salz sowie etwas Muskat verquirlen. Über die Nudel/Gemüsemischung gießen und mit dem Käse bestreuen. Etwa 25 Minuten auf der mittleren Schiene überbacken.

Bleiben Sie flexibel

Ein fester Rhythmus bei den täglichen Mahlzeiten schafft Verlässlichkeit im Alltag. Zum starren Korsett sollten die aufgestellten Regeln aber dennoch nicht werden. Wenn Ihr Kind bei einer Mahlzeit einfach keinen Hunger hat, darf es auch einmal wenig oder gar nichts essen. Und wenn sich nach ausgiebigem Toben der Hunger schon früher meldet, ist ein „Pausenbrot“ zwischendurch völlig in Ordnung.



Leckereien aus der Schatzkiste



Ein gesunder Lebensstil kommt mühelos ohne Verbote aus. Alle Lebensmittel sind erlaubt, also auch gelegentliche Süßigkeiten oder Snacks zum Knabbern. Es kommt allerdings auf die richtige Menge an. Wenn Süßes immer bereit liegt, steigt die Versuchung, sich allzu oft zwischendurch zu bedienen und dann bei den Mahlzeiten keinen Hunger mehr zu haben. Eine „Süßigkeiten-Schatztruhe“ mit festen Regeln kann hier für Abhilfe sorgen.

Appetit und Hunger sind nicht dasselbe

Hunger und Appetit sind zwei Paar Schuhe. Richtiger Hunger ist ein Signal des Körpers, dass er seine Energievorräte verbraucht hat – beispielsweise nach anstrengenden körperlichen Tätigkeiten. Appetit kann man dagegen jederzeit haben, er ist einfach die Lust auf etwas Leckeres. Wer sich allerdings bei jedem Zeichen von Appetit gleich rundum sattisst, wird ein natürliches Hungergefühl kaum noch kennen lernen und das übermäßige Essen auch an der Waage ablesen können. Feste Mahlzeiten sind dann der richtige Weg zurück zu einem gesunden Ernährungsrhythmus.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter www.pebundpebber.de sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de