Mikronährstoffe für Kinder

Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Inhalt

Mikronährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen	**4**
Auswahl an wichtigen, möglicherweise kritischen Mikronährstoffen	**5**
Mein Kind isst nur Brot und Teigwaren	**6**
Wann ist eine Nahrungsergänzung für Kinder sinnvoll?	**6**
Burgerstein VitaMini	**7**
Malen nach Zahlen	**8**
Kombinationsmöglichkeiten von Burgerstein VitaMini	**9**
Finde den Schatten	**11**
Freunde-Sudoku	**13**
Grundlagen für ein gesundes Znüni	**14**
Dips für die Znünibox	**15**
Der Wunderbaum	**17**
Zauberwald	**18**

Mikronährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

Für eine optimale Entwicklung und damit Kinder den Alltag im Kindergarten oder in der Schule bestmöglich bewältigen können, ist es wichtig, dass sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung versorgt Kinder und Jugendliche mit der benötigten Energie und mit den notwendigen Mikronährstoffen. Trotz eines reichhaltigen Nahrungsangebots zeigen aktuelle Daten, dass auch in europäischen Ländern die Versorgung der Kinder mit Mikronährstoffen nicht immer ideal ist.

Situationen, durch die es zu einer unzureichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen kommen kann:

- **erhöhter Bedarf** an Mikronährstoffen, z. B. in Phasen des Wachstums
- **geografische Gegebenheiten** wie z. B. niedriger Jod- und Selengehalt der Schweizer Böden oder eine geringe UV-Intensität für die körpereigene Herstellung von Vitamin D über die Haut, insbesondere in den Wintermonaten
- **einseitige Ernährung,** in der bestimmte Lebensmittelgruppen wie Gemüse und Früchte, aber auch tierische Lebensmittel nicht vorkommen
- zu hoher **Konsum von hochverarbeiteten oder kalorienreichen Lebensmitteln** mit einem geringen Gehalt an Mikronährstoffen

Kritische Mikronährstoffe bei Kindern

Die Ernährungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Auffällig ist, dass der Konsum an verarbeiteten Lebensmitteln stark zugenommen hat. Im Durchschnitt werden zu viel Fett und gesüsste Getränke und zu wenig Früchte und Gemüse und somit zu wenig wertvolle Pflanzenstoffe und Ballaststoffe gegessen. In der Schweiz isst nur knapp die Hälfte der 11–15-Jährigen täglich Früchte oder Gemüse. Dieses Essverhalten kann zur Folge haben, dass die Aufnahme bestimmter Nährstoffe und Mikro-nährstoffe zu niedrig ausfällt, oft trotz genügender oder gar zu hoher Energiezufuhr.

Auswahl an wichtigen, möglicherweise kritischen Mikronährstoffen

Mikronährstoff	Funktion und mögliche Folgen einer knappen Versorgung
Vitamin D	Vitamin D3 hat zahlreiche wichtige Funktionen, unter anderem für unsere Knochen. Daher ist es für Kinder v. a. auch in Wachstumsphasen besonders wichtig, gut mit Vitamin D3 versorgt zu sein. Ausserdem trägt Vitamin D zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.[1] Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.[1]
Jod	Jod ist ein zentraler Bestandteil der Schilddrüsenhormone und daher wichtig für das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns sowie der geistigen Fähigkeit von Kindern. Jod trägt zum normalen Wachstum von Kindern bei.[1] Jod trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.[1]
Selen	Selen spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion der Schilddrüsenhormone und daher auch beim Wachstum und bei der Entwicklung des Kindes. Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.[1]
Kalzium	Eine gute Kalziumversorgung ist wichtig für das Knochenwachstum. Kalzium wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.[1]
Eisen	Eine zentrale Funktion von Eisen ist der Transport von Sauerstoff im Blut. Daher ist Eisen wichtig für einen normalen Energiestoffwechsel, aber auch für die geistige Entwicklung des Kindes. Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei.[1] Eisen trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.[1]
Folat/ Folsäure	Folsäure ist an zahlreichen Prozessen rund um das Wachstum und an der Zellteilung (z. B. an der Neubildung von Blutzellen im Knochenmark) beteiligt. Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei.[1] Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung.[1]
Vitamin B12	Vitamin B12 wird für Blutbildung, Zellteilung und gesunde Nervenzellen benötigt. Es trägt auch bei Kindern zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.[1] Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.[1]
Zink	Zink ist Bestandteil von vielen Enzymen und sehr wichtig für unser Immunsystem, die Haut und die geistige Leistungsfähigkeit. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.[1] Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.[1] Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.[1]

[1] Quelle: Schweizerisches Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).

Mein Kind isst nur Brot und Teigwaren

Der Bedarf an Energie und Nährstoffen ist bei Kindern und Jugendlichen bezogen auf ihr Körpergewicht hoch, da sie sich in einer Phase des Wachstums und der Entwicklung befinden. Das ist der Grund, weshalb Kinder zumindest phasenweise einen verhältnismässig höheren Anteil an energiereichen Lebensmitteln benötigen als Erwachsene. Da Kinder in Bezug auf die Körpergrösse einen kleinen Magen besitzen, brauchen sie regelmässige Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, um den hohen Nährstoffbedarf zu decken. Umso wichtiger ist es, dass die Ernährung möglichst abwechslungsreich und ausgewogen gewählt wird, damit die Mikronährstoffe nicht zu kurz kommen.

Wann ist eine Nahrungsergänzung für Kinder sinnvoll?

- **Bei wählerischem Essverhalten.** Es gibt Phasen, in denen Kinder bestimmte Lebensmittelgruppen ablehnen. Auch wenn Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sind, können sie dazu beitragen, die Versorgung mit Mikronährstoffen sicherzustellen.
- **Zur Unterstützung des Wachstums.** Während der Wachstumsphasen muss der Körper grosse Leistungen erbringen – eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist in dieser Phase besonders wichtig. Ein Nahrungsergänzungsmittel für Kinder kann hier unterstützen.
- **Zur Unterstützung des Immunsystems.** Besonders in der kalten Jahreszeit läuft das Abwehrsystem auf Hochtouren – gerade Kinder sind in der Schule und im Kindergarten mit vielen Krankheitserregern konfrontiert. Nahrungsergänzungsmittel für Kinder können dabei helfen, das Immunsystem zu unterstützen.
- **Zur Unterstützung in der Schule.** Mikronährstoffe spielen in der kognitiven Entwicklung sowie für die Konzentrationsfähigkeit und das Lernvermögen eine wichtige Rolle.

Burgerstein VitaMini

VEGAN

Zur Produktseite:

Burgerstein VitaMini ist ein Nahrungsergänzungsmittel für Kinder mit 9 wertvollen Vitaminen und 3 Mineralstoffen. Die Gummies enthalten ein natürliches Pfirsicharoma und eignen sich für Kinder im Alter von ca. 4–12 Jahren. Burgerstein VitaMini ist eine optimale Ergänzung zur täglichen Ernährung, kann jedoch bei erhöhter Belastung (erhöhtem Bedarf) auch gut mit anderen Produkten kombiniert werden.

Burgerstein VitaMini enthält pro Gummie:

Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Gummie)	NRV*
Vitamin D3	5 µg	100%
Vitamin E	6 mg	50%
Vitamin K1	37,5 µg	50%
Vitamin C	20 mg	25%
Vitamin B6	0,7 mg	50%
Vitamin B12	2,5 µg	100%
Niacin	8 mg	50%
Biotin	25 µg	50%
Folsäure	150 µg	75%
Zink	4 mg	40%
Selen	27,5 µg	50%
Jod	75 µg	50%

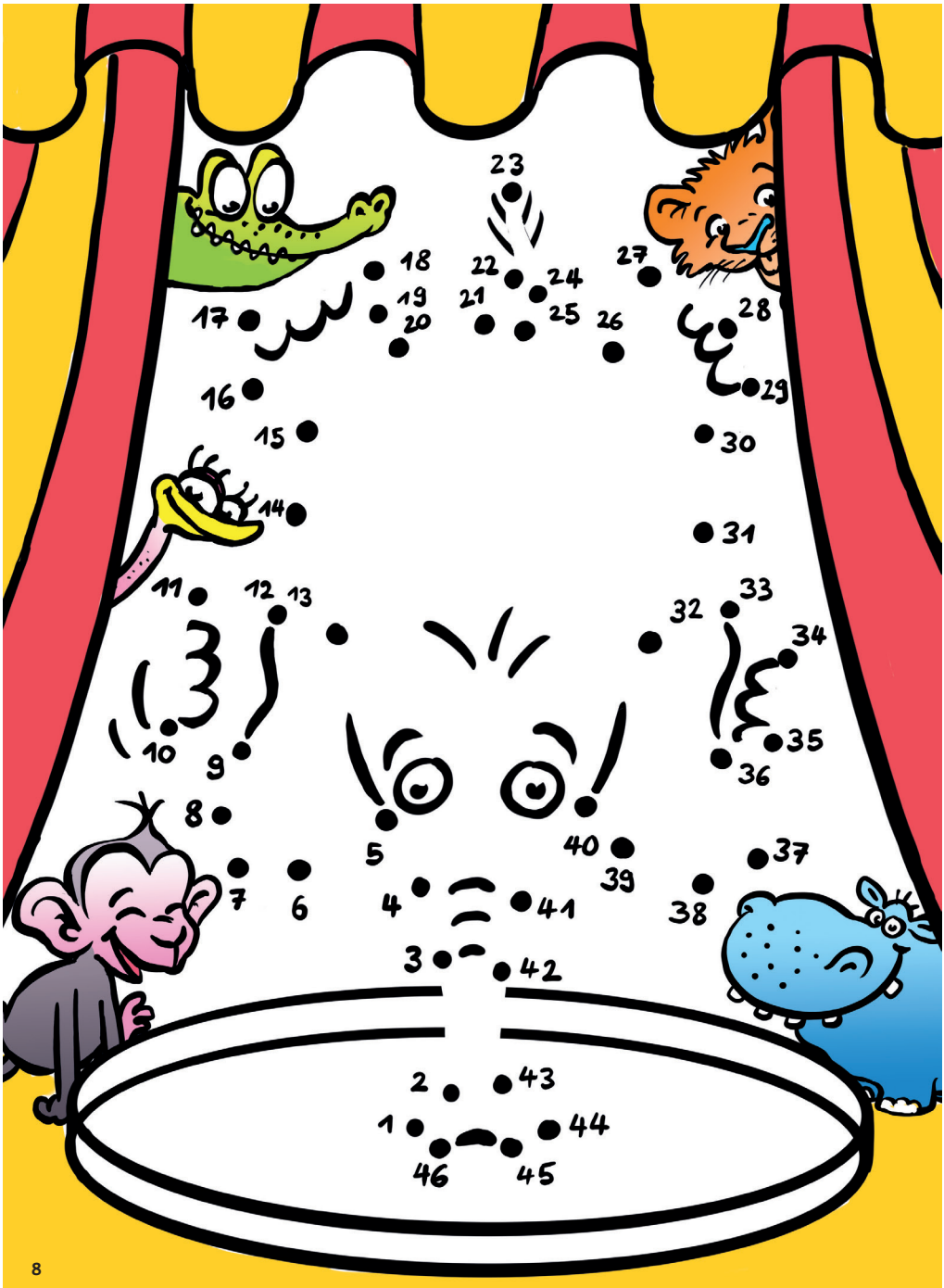
TIPP
Vorzugsweise mit dem Frühstück, vor dem Zähneputzen einnehmen.

** NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert für Erwachsene)*

Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Auch Jod spielt in der Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle. Es unterstützt die normale kognitive Funktion sowie das normale Wachstum von Kindern. Die Vitamine B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Malen nach Zahlen

Verbinde die Zahlen miteinander, um zu sehen, wer in der Manege ein Kunststück vorführt.



Kombinationsmöglichkeiten von VitaMini

Burgerstein Eisen vegan

Bei Kindern eine gesunde und ausgewogene Ernährung durchzusetzen, ist nicht immer einfach. Gerade im Wachstum ist ihr Körper auf eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen, darunter auch Eisen. Aus diesem Grund ist es vor allem während Wachstumsphasen besonders wichtig, auf eine ausreichende Versorgung zu achten.

Burgerstein Eisen vegan …

- … ist die optimale Ergänzung zu Burgerstein VitaMini, welches kein Eisen enthält[2]
- … sind Minitabletten, die einfach zu schlucken sind
- … ist gut verträglich dank moderater Dosierung

[2] Burgerstein VitaMini enthält kein Eisen, damit die Stabilität der anderen enthaltenen Mikronährstoffe sowie der angenehme Geschmack gewährleistet werden können.

Burgerstein Omega-3 liquid

Omega-3-Fettsäuren werden unter anderem für die normale Funktion des Gehirns benötigt. Speziell die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.[3] Burgerstein Omega-3 liquid enthält ein angenehmes, natürliches Orangenaroma – und schmeckt somit nicht nach Fisch. Dank der flüssigen Darreichungsform ist es zudem einfach einzunehmen oder kann auch gut in ein Joghurt, ein Müsli oder einen Salat gemischt werden.

Burgerstein Omega-3 liquid …

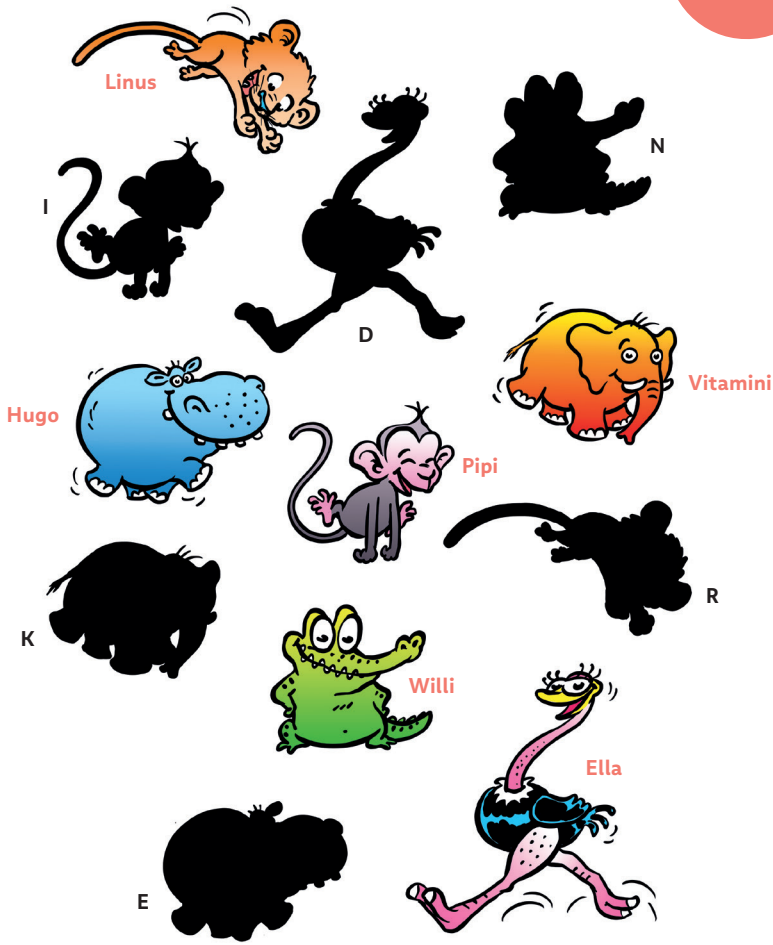
- … enthält Omega-3-Fettsäuren aus reinem Fischöl
- … ist zertifiziert nach «Friend of the Sea»
- … enthält einen natürlichen Rosmarinextrakt, welcher das Öl vor dem Ranzigwerden schützt

[3] Positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA, kombiniert.

Finde den Schatten

Welcher Schatten gehört zu Vitamini, welcher Schatten gehört zu Hugo, welcher zu Pipi, und hinter welchen Schatten verbergen sich Willi und Ella? Schreibe für jeden Freund von Vitamini den Buchstaben des passenden Schattens in die Tabelle und finde das Lösungswort.

Wettbewerb



Vitamini	Pipi	Willi	Ella	Hugo	Linus

Burgerstein VitaMini speziell für ..... (Lösungswort hier einfügen)

Scanne den QR-Code und trage das Lösungswort ein, um an der Verlosung von 10 mal 2 Eintritten in den Zoo deiner Wahl teilzunehmen. Die Verlosung endet am 30.09.2024.

Burgerstein BIOTICS-O

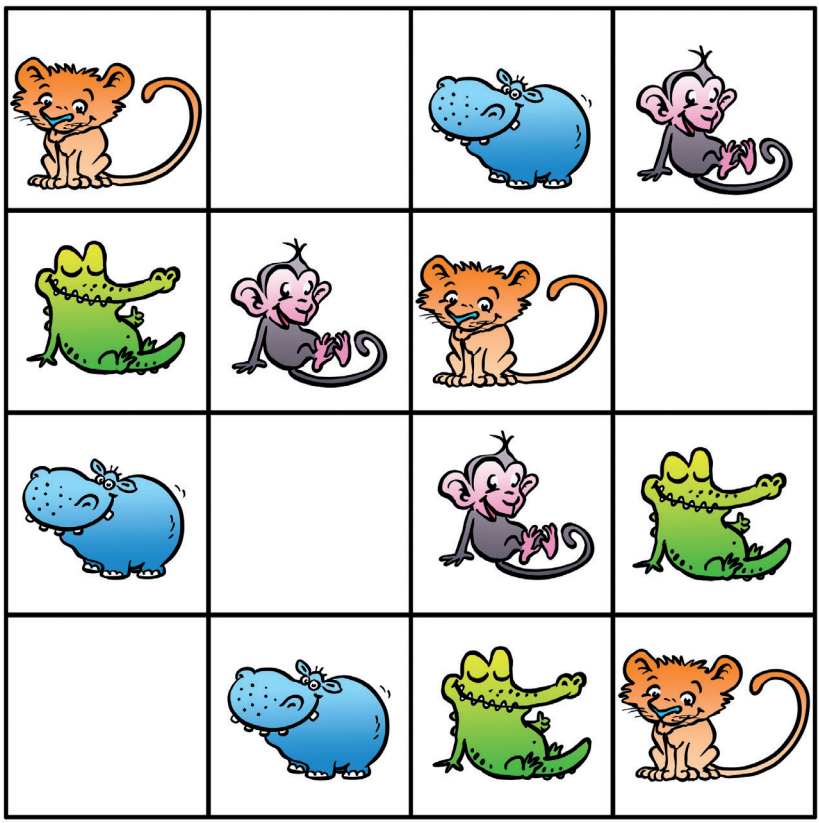
Streptococcus salivarius K12 sind aktive, lebende Bakterienkulturen, die natürlicherweise in der Mund- und Rachenflora von Menschen vorkommen. Sie können das Wachstum anderer Bakterien hemmen und so eine ausgewogene Bakterienflora in Mund und Rachen fördern. Burgerstein BIOTICS-O enthält Streptococcus salivarius K12 und Vitamin D3, welches zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

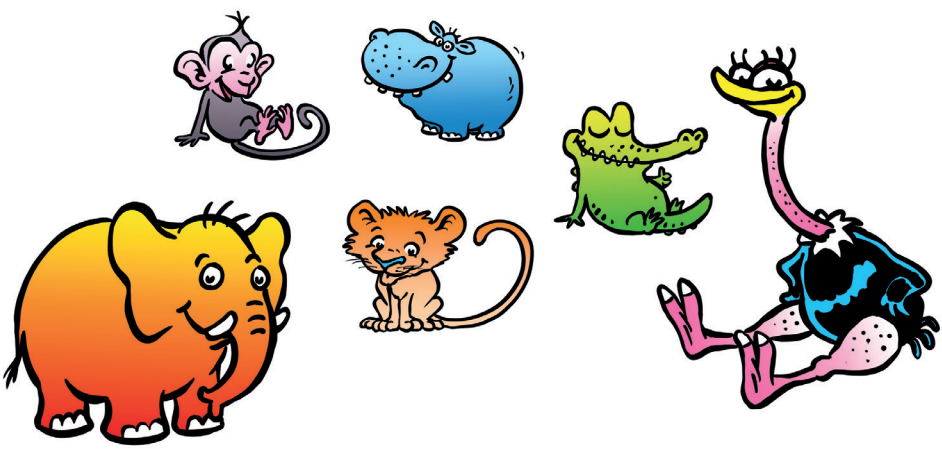
Burgerstein BIOTICS-O ...

- ... ist für die ganze Familie geeignet; die Lutschtablette kann für Kleinkinder ab 6 Monaten gemörsert und in den Mund gestrichen werden, Kindern ab 3 Jahren kann sie normal gegeben werden
- ... schmeckt angenehm nach Erdbeere
- ... ist zuckerfrei und wird am besten am Abend nach dem Zähneputzen eingenommen

Freunde-Sudoku

Alle Freunde von Vitamini haben sich versammelt. Kannst du die Freunde neben dem Feld in den Spalten ergänzen? Pro Spalte kommt jeder Freund einmal vor.





Grundlagen für ein gesundes Znüni

Während der Zeit des Wachstums ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen besonders wichtig. Gleichzeitig erreicht die Angst vor neuen Lebensmitteln (Neophobie) im Alter zwischen 2 und 6 Jahren ihren Höhepunkt. So sind Brot und Teigwaren Nahrungsmittel mit einem für die Kinder bekannten und vertrauten Geschmack. Diese beliebten Lebensmittel können durch neue ergänzt werden. Bevor ein Kind ein neues Lebensmittel akzeptiert, können 10 oder mehr Versuche nötig sein. Denn Geschmackspräferenzen bilden sich erst durch wiederholtes, mehrmaliges Probieren. Dies erfordert besonders von den Eltern viel Geduld. Eine Mahlzeit, die sich dafür besonders eignet, ist das Znüni.

Znüni zusammenstellen

Eine Znünibox soll das Kind mit Energie für den Schultag versorgen. Dabei bilden Früchte und Gemüse den Hauptbestandteil und können je nach Aktivität des Kindes oder der Grösse des Frühstücks reichhaltiger gestaltet werden, indem z. B. Brot oder Kräcker (Kohlenhydrate) und Käse oder Schinken (Proteine) ergänzt werden. In der Znünibox können Früchte und Gemüse mehrmals angeboten werden. Bereits dadurch wird die Chance erhöht, dass das Kind neue Lebensmittel probiert. Eine spezielle Form, die vielseitigen Farben des Inhalts und auch die gewählte Anordnung in der Znünibox spielen ebenso eine Rolle.

Diese Tabelle soll helfen, im Handumdrehen ein ausgewogenes Znüni zusammenzustellen:

Frucht	Gemüse	Kohlenhydrate	Protein
Apfel	Gurke	Knäckebrot	Käse
Birne	Karotte	Reiswaffeln	Frischkäse
Mandarine	Peperoni	Brotscheibe (Ruchbrot)	Mozzarellini
Orange	Tomaten	Cracker	Buttermilch
Beeren	Kohlrabi	Haferflocken	Kefir
Melone	Radieschen	Wraps	Milch
Trauben	Fenchel	Ungesalzenes Popcorn	Quark
Kirschen		Bretzeli	Bündnerfleisch
Pfirsich		Ungesüsste Getreide-/ Früchteriegel	Trutenbrust
Nektarine			Schinken
Aprikose			Hummus
Kiwi			Gekochtes Ei
Orange			Nussmus

Dips für die Znünibox

Dips sind eine gute Möglichkeit, Gemüse und Früchte spannender zu gestalten und den Geschmack zu variieren. Mit diesen Dips für die Znünibox können Gurkenstäbchen und Apfelschnitze auf eine unterhaltsame und schmackhafte Weise genossen werden.

Süsser Quark-Dip

125 g Halbfettquark mit 1 TL Erdbeerkonfitüre oder Konfitüre nach Wahl verrühren. Dazu passen Apfelschnitze, Beeren, Birnen oder Cracker.

Schokoladiger Hummus

50 g Kichererbsen mit 1 EL Tahini (Sesammus), 1 TL Kakaopulver und 1 TL Ahornsirup mixen. Dazu passen Apfelschnitze, Beeren, Birnen oder Cracker.

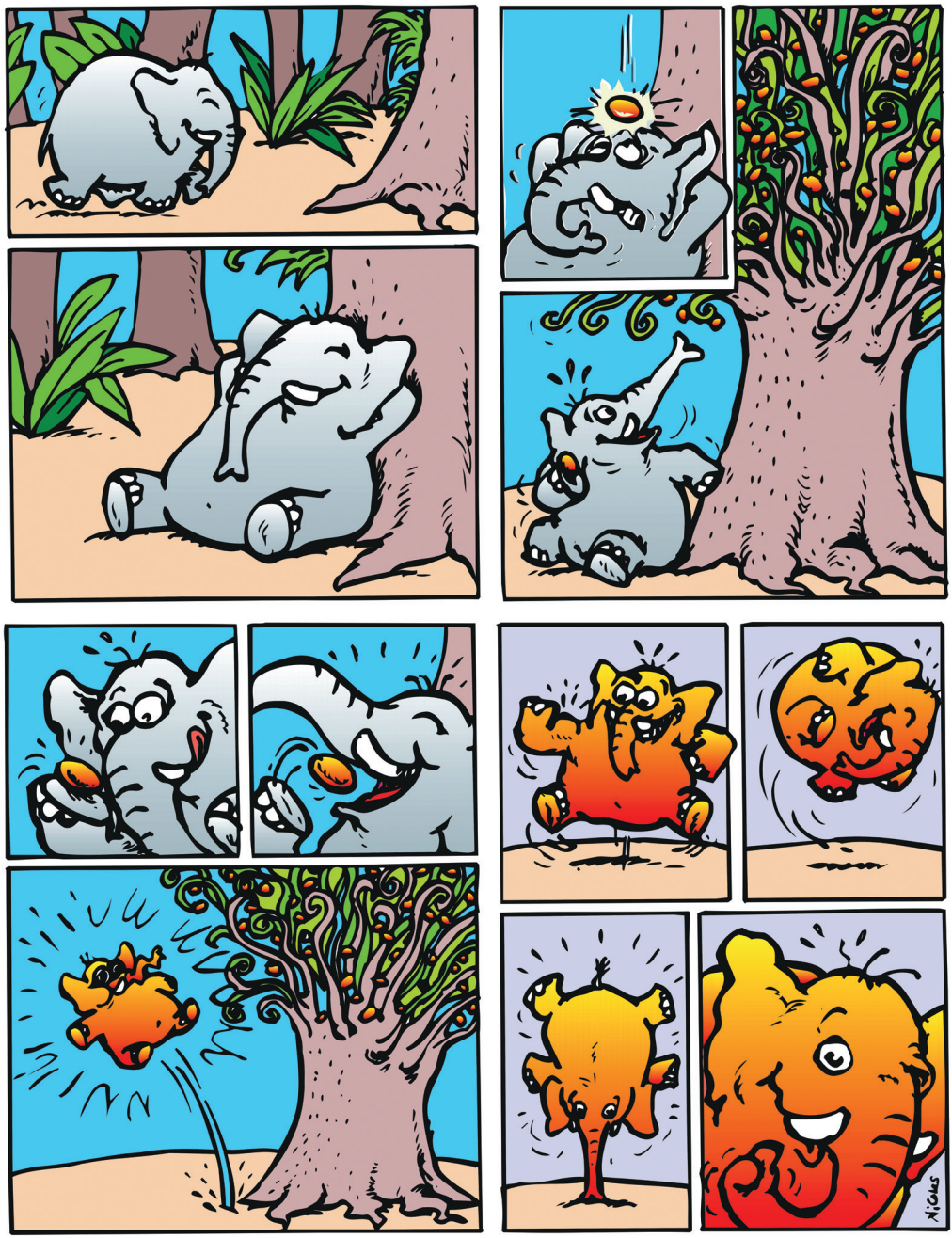
Salziger Quark-Dip

125 g Halbfettquark mit 1 TL Sojasauce verrühren. Dazu passen Gurken, Paprika, Radieschen oder Karotten.

Avocado-Dip

100 g Hüttenkäse mit ¼ Avocado mixen. Dazu passen Karotten, Gurken, Radieschen oder Cracker.

Lust auf mehr? Weitere leckere (Kinder-)Rezepte finden Sie auf unserer Website.



Zauberwald

Hilf Vitamini, den Weg durch den Zauberwald zum Pfirsichbaum zu finden.

Überreicht durch:

Gesundheit braucht Beratung.

Burgerstein Vitamine

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil

www.burgerstein.ch

FSC MIX Papier FSC® C031964

05.24/23'000/Sp