

# Alles rund um das richtige Körpergewicht bei Kindern

02. November 2020



Wann liegt das Gewicht eines Kindes eigentlich im Normalbereich? Eine Frage, die Sie sich sicherlich das ein oder andere Mal stellen. Das Idealgewicht von Kindern lässt sich schnell und unkompliziert über unseren [BMI-Rechner für Kinder](#) berechnen. So erkennen Sie direkt, ob das Gewicht des Kindes altersgemäß ist. Hierbei ist es wichtig, die Gewichtsentwicklung über einen längeren Zeitraum zu betrachten.

## Die Ernährung der Kinder im Gleichgewicht halten

Beim Zusammenstellen ausgewogener Mahlzeiten kommt es vor allem auf Vielfalt, Abwechslung und die richtige Auswahl an Lebensmitteln aus der [Ernährungspyramide](#) an. Aber auch die körperliche Bewegung spielt eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Kindern. Kinder, die zu Übergewicht neigen, sollten zu fett- und kalorienarmen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, fettarmen Milchprodukten, magerem Fleisch, Geflügel und Vollkornprodukten greifen. Kalorienreiche Lebensmittel wie Pommes, Süßigkeiten oder Softdrinks sollten hier nur selten auf dem Teller landen. Denn diese liefern nur wenige Nährstoffe, dafür aber eine Extraportion Kalorien. Obst bietet eine gute Alternative zu Süßigkeiten: Es schmeckt süß, enthält weniger Kalorien und besitzt eine deutlich höhere Nährstoffdichte. Ideal sind zwei Portionen Obst am Tag. Wie wäre es mit einem Apfel am Vormittag und einer Banane am Nachmittag?

Bei sehr schlanken oder untergewichtigen Kindern hingegen ist es hilfreich, ihnen immer wieder kleine Mahlzeiten anzubieten. Bei den warmen Hauptmahlzeiten kommen appetitanregende und schmackhafte Speisen wie Aufläufe oft gut an. Außerdem eignen sich Zwischenmahlzeiten mit einer hohen Energie- und

Nährstoffdichte zum Zunehmen, beispielsweise Pudding, Nüsse, Milchshakes und Obstsaft. Anstatt auf Fast Food oder sehr zuckerhaltige Snacks zurückzugreifen, sollten hier lieber eine Extraportion Brot, Müsli oder Obst angeboten werden. [Hier](#) finden Sie einige Ideen für Brotbox und Co, denn eine ausgewogene Ernährung in der Pause ist das A und O.

[Mehr Ideen für Brotbox und Co.](#)

- [Mail](#)
  
- [Ernährung](#)
- [Nestlé Ernährungsstudio](#)
- [Nestlé for Healthier Kids](#)