



BRAINFOOD

# *ADHS und Ernährung*

EIN KLEINER RATGEBER

[www.andersperfekt.de](http://www.andersperfekt.de)



# HALLO! ICH BIN SILJA

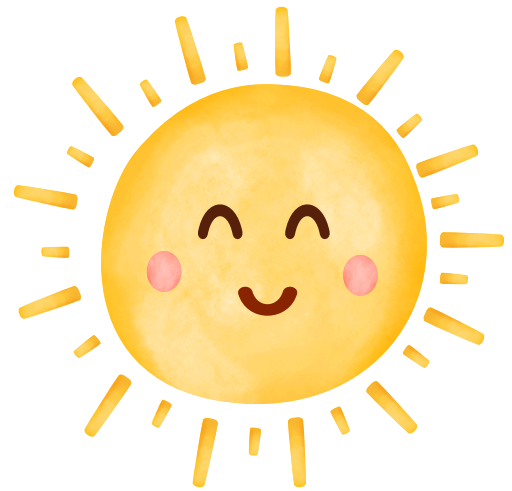
Mutter eines autistischen Sohnes mit ADHS – und auch selbst ADHSlerin. Durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und mein Herzensprojekt „Andersperfekt“ gegründet, um anderen Eltern zu helfen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

Dieses E-Book ist eines von vielen Projekten, mit denen ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe, um Familien im Umgang mit ADHS zu unterstützen. Ich hoffe, es bietet dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die dir hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,  
Silja

anders perfekt  
PERFEKT ANDERS

# WAS DU LERNEN WIRST



- 01 GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI ADHS
- 02 OLIGOANTIGENE DIÄT
- 03 LEBENSMITTEL, DIE FÖRDERLICH SIND
- 04 LEBENSMITTEL, DIE MAN EHER VERMEIDEN SOLLTE
- 05 GESUNDE SNACKS
- 06 TIPPS FÜR DIE ESSENSPLANUNG
- 07 REZEPTE
- 08 KINDER MIT EINBEZIEHEN
- 09 FAMILIENESSEN

Wichtiger Hinweis:

Dieser Ernährungsratgeber ist als allgemeine Information und Unterstützung für Eltern von Kindern mit ADHS gedacht. Die hier vorgestellten Tipps und Rezeptideen basieren auf aktuellem Ernährungswissen, jedoch können individuelle Bedürfnisse von Kind zu Kind variieren. Dieser Ratgeber ersetzt nicht die Beratung durch einen Ernährungsberaterin oder Ärzt\*in. Bitte besprich größere Ernährungsumstellungen und spezifische gesundheitliche Fragen stets mit einer Fachperson, um sicherzustellen, dass sie auf die individuellen Bedürfnisse deines Kindes abgestimmt sind.

# EINLEITUNG



anders perfekt

# WARUM IST DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI ADHS WICHTIG?

ADHS ist eine der am häufigsten diagnostizierten neuropsychiatrischen Störung bei Kindern.

Sie beeinflusst den Alltag und das Lernen eines Kindes erheblich und viele Eltern suchen nach Wegen, um ihren Kindern zu helfen, besser mit den Herausforderungen umzugehen. Während medikamentöse Therapien weitverbreitet sind, wird die Rolle der Ernährung oft komplett unterschätzt.

Aber, zur Info: Eine schlechte Ernährung verursacht kein ADHS und eine gute Ernährung ist auch keine Allerheilmittel für ADHS. Allerdings haben Studien gezeigt, dass die richtige Ernährung einen positiven Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit, das Verhalten und die allgemeine Gesundheit haben kann.

Der heute moderne Lebensstil, geprägt von Hektik und Fast Food, stellt uns als Eltern vor besondere Herausforderungen, wenn es um die Ernährung unserer Kinder geht.

Verarbeitete Lebensmittel, Zuckerzusätze und unzureichende Vitamine und Mineralien können negative Auswirkungen auf Kinder mit ADHS haben. Deshalb ist es wichtig, Ernährungsgewohnheiten einmal kritisch zu hinterfragen und anzupassen.

Dieser Ratgeber soll dich unterstützen, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und ADHS besser zu verstehen und konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährung zu ergreifen.

Du wirst lernen, welche Lebensmittel helfen können, welche Lebensmittel möglicherweise besser vermieden werden sollten und wie du gesunde Mahlzeiten planen und umsetzen kannst.

Dieses Ebook vermittelt nicht nur Wissen, sondern auch praktische Tipps, um das Wohlbefinden deines Kindes zu fördern. Ernährung ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – sie kann ein Schlüssel zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude sein.

# KAPITEL 01

## GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI ADHS



anders perfect



# GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI ADHS

Bevor wir uns mit spezifischen Lebensmitteln und Strategien zur Ernährungsumstellung beschäftigen, ist es wichtig, die Grundlagen der Ernährung zu verstehen, die speziell auf die Bedürfnisse von Kindern mit ADHS zugeschnitten sind. Das Wissen um Nährstoffe und die Funktionsweise unseres Körpers bildet den Grundstein für jede gesunde Ernährung und ist besonders relevant, wenn es um die besondere Herausforderung ADHS geht.

# VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Hier sind einige der wichtigsten Nährstoffe, die in der Ernährung von Kindern mit ADHS beachtet werden sollten:

## **Omega-3-Fettsäuren**

Insbesondere die Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind wichtig für die Gehirnfunktion und -entwicklung. Studien zeigen, dass Kinder mit ADHS oft niedrigere Omega-3-Spiegel aufweisen. Omega-3-Fettsäuren können Symptome wie Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität reduzieren und somit das Verhalten positiv beeinflussen.

## **Omega-6-Fettsäuren**

Besonders die Gamma-Linolensäure (GLA) ist eine Form der Omega-6-Fettsäuren, die in Kombination mit Omega-3-Fettsäuren möglicherweise dazu beitragen kann, ADHS-Symptome zu verbessern. Es wird angenommen, dass diese Kombination die neuronale Funktion unterstützt und möglicherweise sogar die notwendige Medikamentendosis verringern kann.

## **Eisen**

Eisen spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion von Dopamin, einem Neurotransmitter, der für die Aufmerksamkeit und Motivation wesentlich ist und bei ADHS häufig eine Rolle spielt. Ein ausreichender Eisenspiegel kann daher dabei helfen, die Dopaminproduktion zu unterstützen und damit die Konzentration zu verbessern.

## **Vitamin D**

Vitamin D ist ebenfalls ein wichtiger Faktor, wenn es um die Unterstützung von Gehirnfunktionen geht. Ein Mangel an Vitamin D wird in einigen Studien mit einer Verschlechterung der ADHS-Symptome in Verbindung gebracht. Daher ist es wichtig, sicherzustellen, dass Kinder mit ADHS ausreichend Vitamin D erhalten, entweder durch Sonneneinstrahlung oder durch Nahrungsergänzungsmittel.

## **B-Vitamine**

Die B-Vitamine, insbesondere Vitamin B6 und Vitamin B12, sind für die Gehirnfunktion und die Produktion von Neurotransmittern unerlässlich. Vitamin B6 hilft bei der Produktion von Serotonin, Dopamin und anderen Neurotransmittern, die für die Regulierung der Stimmung und Konzentration verantwortlich sind. Ein Mangel an diesen Vitaminen könnte die Symptome von ADHS verschlimmern.

## **Die Rolle der Proteine**

Proteine sind Bausteine des Lebens und spielen eine wesentliche Rolle bei der Produktion von Neurotransmittern, die bei der Reizübertragung im Gehirn involviert sind. Eine proteinreiche Ernährung kann dazu beitragen, die langen Pausen zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken und stabile Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten, was für das Energiemanagement bei Kindern mit ADHS essentiell ist.

Quellen für gesunde Proteine umfassen mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Eier. Der richtige Einsatz von Proteinen kann helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und die Impulsivität zu reduzieren.

## **Zucker und Kohlenhydrate**

Während Zucker eine schnelle Energiequelle darstellt, kann sein übermäßiger Konsum zu Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche führen. Die Auswahl von komplexen Kohlenhydraten gegenüber raffinierten, einfachen Zuckern spielt eine wichtige Rolle. Vollkornprodukte, Gemüse und bestimmte Obstsorten bieten eine langanhaltende Energieversorgung und verhindern Schwankungen des Blutzuckerspiegels.

Der Schlüssel liegt im Verstehen, wie Zucker den Körper beeinflusst, und im Erlernen, wie solche Effekte minimiert werden können, um eine gesunde Balance im Alltag zu bewahren.

## **Allergien und Unverträglichkeiten**

Es ist ebenfalls wichtig, mögliche Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten in Betracht zu ziehen, die Symptome verschlimmern können.

Eine Oligoantigene Diät

oder die Unterstützung durch einen Ernährungsspezialisten kann Klarheit darüber schaffen, welche Nahrungsmittel möglicherweise zu vermeiden sind.

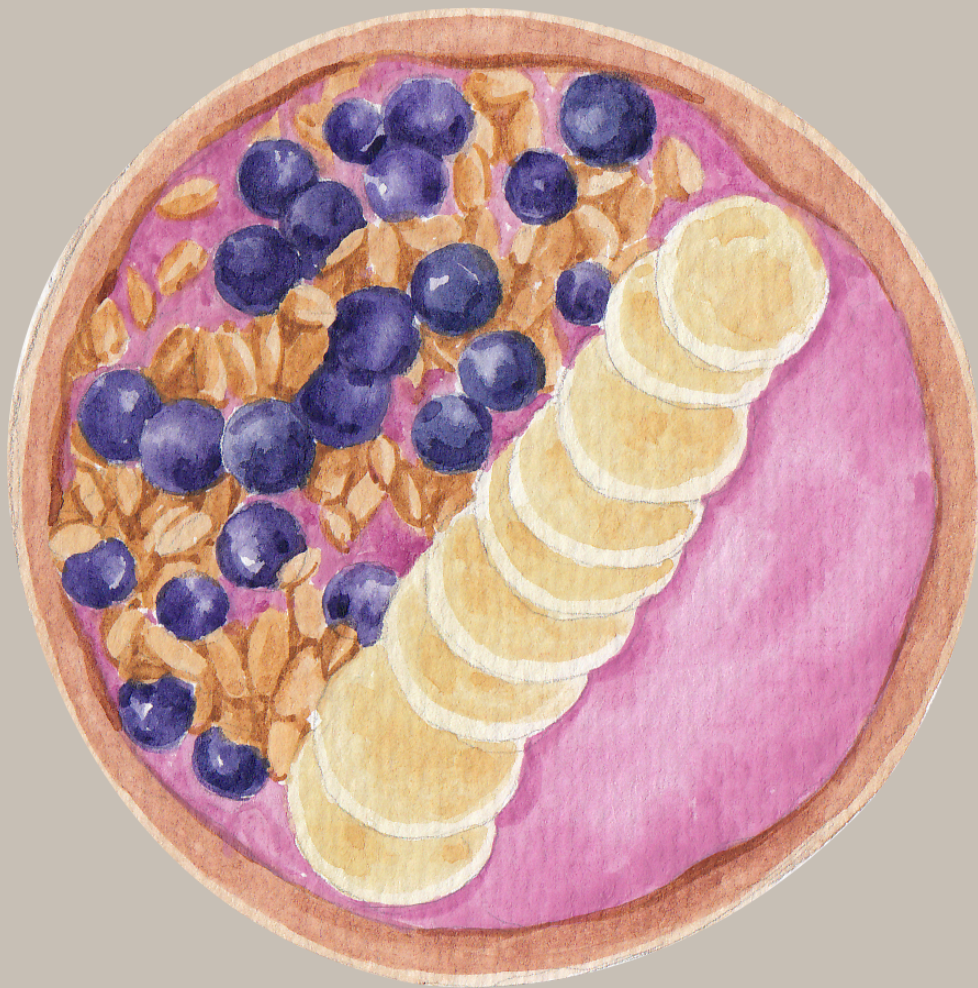
Die Berücksichtigung dieser Grundlagen kann eine signifikante, positive Veränderung im Leben von Kindern mit ADHS bewirken.

Mit einem bewussten Ansatz und dem Wissen über diese Ernährungsgrundlagen bist du einfach besser gerüstet, wenn es um die Ernährung deines Kindes geht.

# KAPITEL

## 02

### OLIGOANTIGENE DIÄT



anders perfect



# WAS IST EINE OLIGOANTIGENE DIÄT?

Die oligoantigene Diät ist eine spezielle Eliminationsdiät, die häufig bei der Diagnose und Behandlung von ADHS eingesetzt wird. Sie zielt darauf ab, herauszufinden, ob bestimmte Lebensmittel ADHS-Symptome verstärken. Hier sind die wichtigsten Punkte, die du wissen solltest:

## **Definition:**

Die oligoantigene Diät ist eine stark eingeschränkte Ernährungsweise, bei der nur wenige Lebensmittel erlaubt sind, die ein geringes allergenes Potenzial haben.

## **Funktionsweise:**

Für etwa 4 Wochen lässt du potenziell problematische Lebensmittel komplett weg. Erlaubt sind nur bestimmte Gemüse- und Obstsorten, glutenfreie Getreide, Kartoffeln und helles Fleisch. Nach dieser Phase werden die weggelassenen Lebensmittel einzeln wieder eingeführt, um zu beobachten, ob sie Reaktionen oder ADHS-Symptome auslösen.



## **Verbotene Lebensmittel:**

- Kuhmilchprodukte
- Eier
- Fisch
- Soja
- Nüsse
- Glutenhaltiges Getreide
- Lebensmittel mit Zusatzstoffen wie Farb- und Konservierungsstoffen

## **Ziel:**

Die Diät soll helfen, individuelle Nahrungsmittelsensitivitäten zu identifizieren und möglicherweise ADHS-Symptome durch die Elimination problematischer Lebensmittel zu verbessern.

## **Anwendung:**

Die oligoantigene Diät wird stets unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Sie dient sowohl als diagnostisches Instrument als auch als mögliche Therapieform bei ADHS.

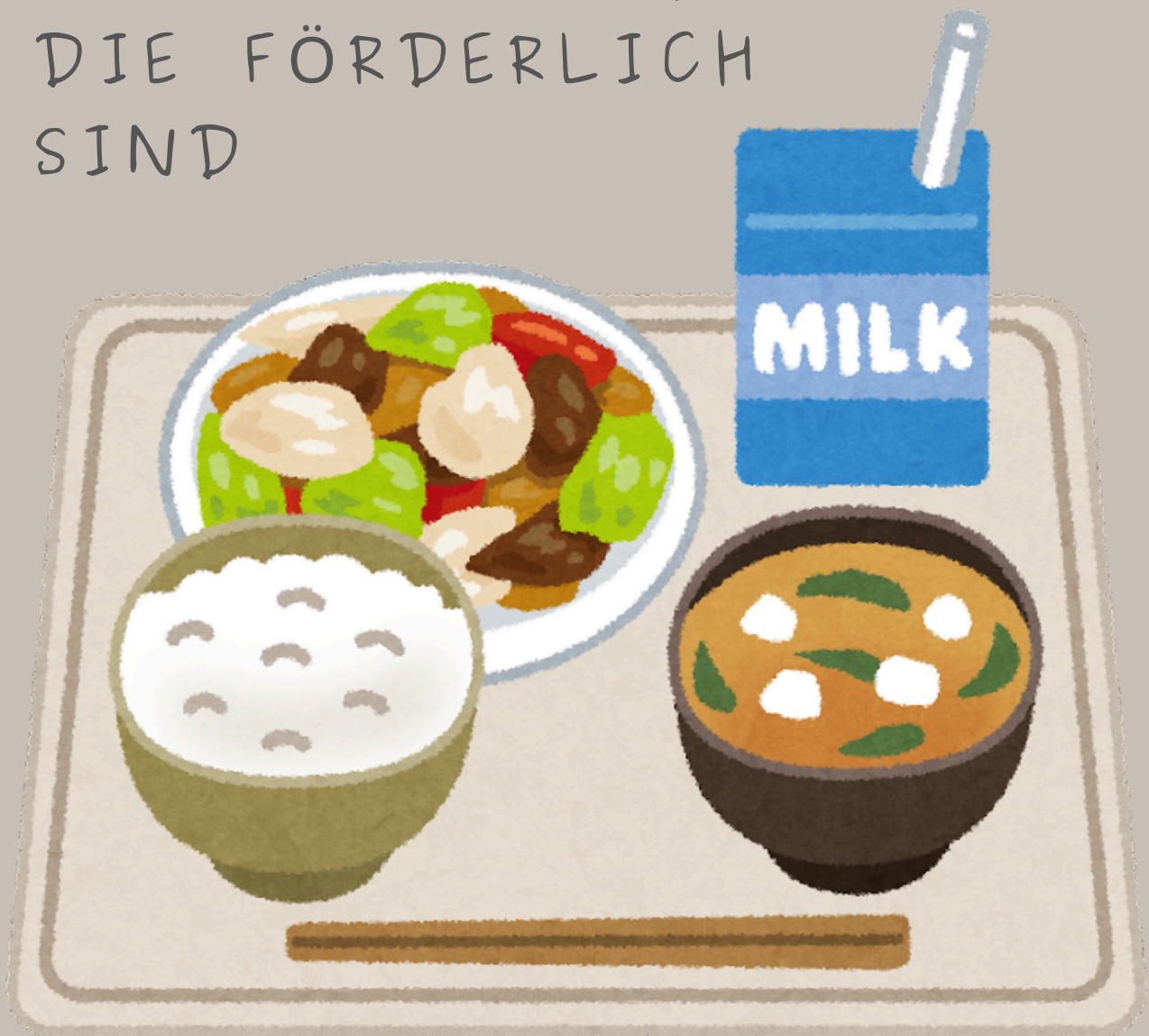
## **Dauer:**

Die strenge Diätphase dauert in der Regel etwa 4 Wochen. Danach folgt eine schrittweise Wiedereinführung von Lebensmitteln, um die Reaktionen des Körpers zu beobachten.

Diese Diät kann dir helfen, den Zusammenhang zwischen Ernährung und ADHS-Symptomen besser zu verstehen und gezielt darauf einzugehen. Wichtig ist, dass sie nur unter fachkundiger Begleitung durchgeführt wird, um sicherzustellen, dass dein Kind alle nötigen Nährstoffe bekommt.

# KAPITEL 03

LEBENSMITTEL,  
DIE FÖRDERLICH  
SIND



anders perfekt



## **Omega-3-reiche Lebensmittel**

Omega-3-Fettsäuren, die du in fettem Fisch wie Lachs, Makrele und Sardinen, sowie in Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen findest, sind sehr gut für die Gehirnfunktion. Sie können die Konzentration verbessern und hyperaktive Symptome lindern.

## **Vollkornprodukte**

Lebensmittel wie Haferflocken, Vollkornbrot, Quinoa und brauner Reis enthalten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten. Das gibt deinem Kind langanhaltende Energie, was die Konzentration unterstützt.

## **Proteinquellen**

Protein ist wichtig für die Kommunikation der Nervenzellen im Gehirn. Mageres Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse sind gute Proteinquellen und liefern Aminosäuren, die für die Bildung von Neurotransmittern wichtig sind.

## **Obst und Gemüse**

Frisches Obst und Gemüse, wie Blaubeeren, Bananen, Spinat und Brokkoli, sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Diese Nährstoffe fördern die geistige und körperliche Gesundheit und können dabei helfen, ADHS-Symptome besser zu bewältigen.

## **Fermentierte Lebensmittel**

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Kimchi enthalten Probiotika, die die Darmgesundheit unterstützen. Ein gesunder Darm hat einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit deines Kindes.

Wenn du diese Lebensmittel regelmäßig in die Ernährung deines Kindes integrierst, kannst du seine Gesundheit und sein Verhalten positiv beeinflussen.

# KAPITEL

# 04

LEBENSMITTEL,  
DIE MAN EHER  
VERMEIDEN  
SOLLTE



anders perfekt



# LEBENSMITTEL, DIE MAN EHER VERMEIDEN SOLLTE

Neben den Lebensmitteln, die gut für Kinder mit ADHS sind, gibt es auch solche, die man besser meiden sollte, um die Symptome zu minimieren. Diese Lebensmittel können das Verhalten, die Stimmung und die Konzentration negativ beeinflussen. Wenn du diese Lebensmittel reduzierst oder vermeidest, kannst du möglicherweise eine spürbare Verbesserung feststellen.

## **Verarbeitete Lebensmittel**

Fertiggerichte und verpackte Snacks enthalten oft viele Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und künstliche Farbstoffe, die ADHS-Symptome wie Hyperaktivität verstärken und die Konzentration beeinträchtigen können. Versuche, auf diese Lebensmittel so gut wie möglich zu verzichten.

## **Zuckerhaltige Lebensmittel**

Zu viel Zucker führt zu schnellen Blutzuckerschwankungen, die Hyperaktivität und Stimmungsschwankungen auslösen können.

Besonders Süßigkeiten, Limonaden und gesüßte Getränke sind problematisch. Stattdessen sind natürliche Zuckerquellen, wie Obst, die bessere Wahl.

## **Koffeinhaltige Getränke**

Koffein, das in Cola, Energydrinks oder Kaffee enthalten ist, kann bei Kindern Nervosität und Unruhe auslösen. (Bei manchen ist allerdings die Wirkung entgegengesetzt. Bedeutet aber nicht, dass sie dadurch gesünder sind) 😊 Vermeide diese Getränke so oft wie möglich, um unerwünschte Verhaltensweisen zu verhindern.

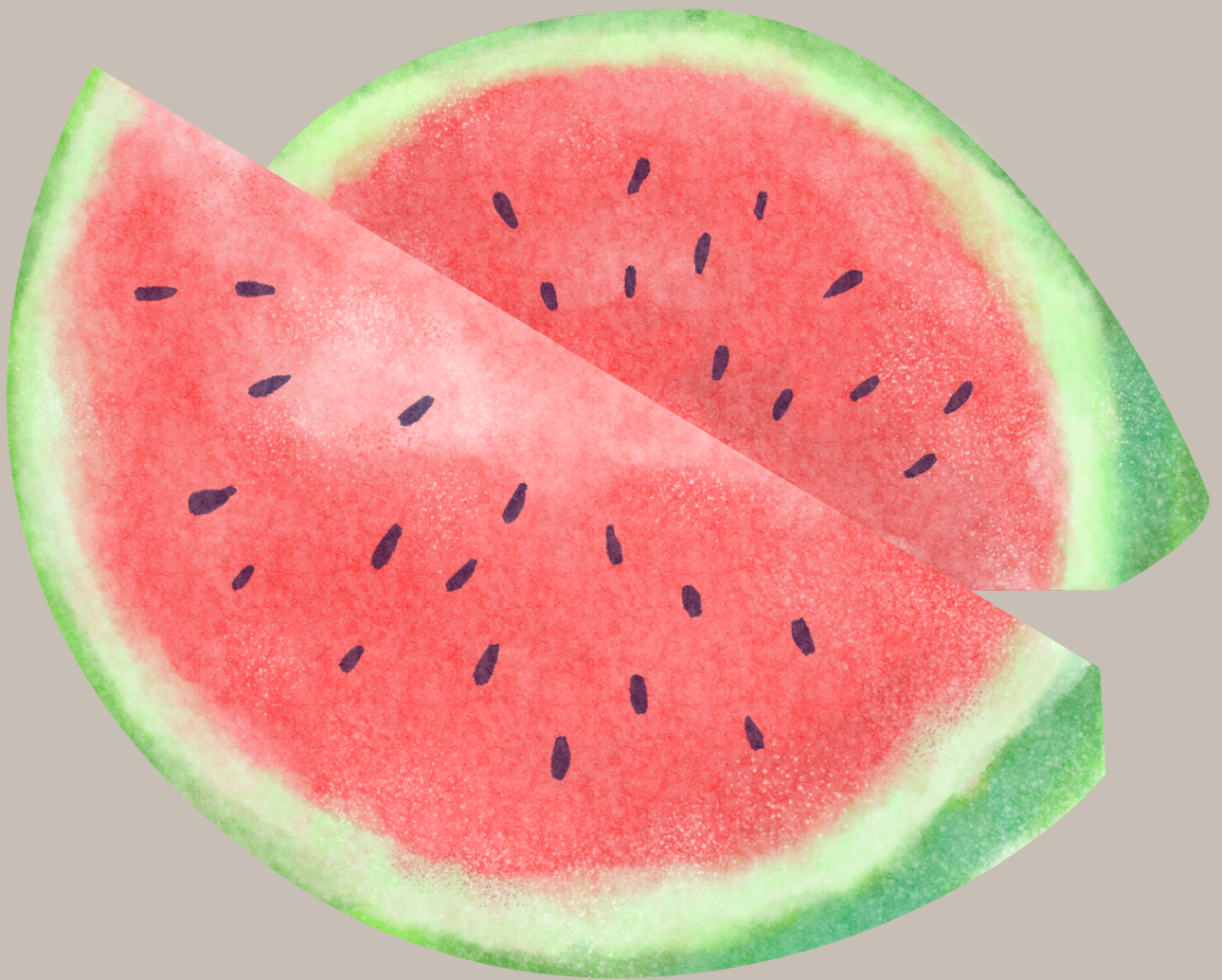
## **Lebensmittel mit viel gesättigten Fettsäuren**

Fastfood, frittiertes Essen und fettiges Fleisch enthalten viele gesättigte Fette, die die Gesundheit belasten und Reizbarkeit fördern können. Besser ist es, ungesättigte Fette aus Nüssen, Samen und Avocados in die Ernährung aufzunehmen.

# KAPITEL

# 05

GESUNDE  
SNACKS



anders perfect



# GESUNDE SNACKS

Hier sind ein paar gesunde Snack-Ideen, die besonders gut für Kinder mit ADHS geeignet sind. Diese Snacks sind nahrhaft, lecker und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, was die Konzentration und das Verhalten unterstützen kann. Du kannst gerne kreativ sein und diese Ideen an den Geschmack und die Vorlieben deines Kindes anpassen.

## **Frisches Obst:**

- Obstspieße mit Früchten wie Erdbeeren, Trauben oder Melonenstücken – bunt und Spaßig!
- Apfelschnitze, bestreut mit etwas Zimt – eine natürliche Süßigkeit.#

## **Nüsse und Samen:**

- Kleine Portionen Mandeln, Walnüsse oder Kürbiskerne – voller gesunder Fette und Proteine.
- Selbstgemachte Nussmischungen mit getrockneten Früchten – achte darauf, nicht zu viele gesüßte Früchte zu verwenden.

## **Gemüstick:**

- Karotten, Gurken oder Paprika in Streifen geschnitten und mit Hummus als leckerem Dip serviert – knackig und gesund.
- Selleriestangen gefüllt mit Frischkäse oder Erdnussbutter.

## **Vollkornprodukte:**

- Vollkornkekse oder Cracker – eine tolle Basis für kleine gesunde Aufstriche.
- Selbstgemachte Haferkekse mit Banane und Zimt – ohne Zucker, aber trotzdem süß und nahrhaft.

### **Smoothies:**

- Selbstgemachte Smoothies aus frischem Obst und Gemüse, ohne zugesetzten Zucker – ideal für unterwegs!
- Bananen-Erdnussbutter-Smoothie mit etwas Spinat für extra Nährstoffe – der Spinat fällt im Geschmack kaum auf.

### **Joghurt-Snacks:**

- Naturjoghurt mit frischen Früchten – du kannst auch ein paar Nüsse oder Samen hinzufügen, um den Snack noch gehaltvoller zu machen.
- Gefrorener Joghurt mit Beeren – eine erfrischende, gesunde Alternative zu Eis.

### **Proteinreiche Snacks:**

- Harte Eier – einfach vorzubereiten und vollgepackt mit Eiweiß.
- Käsewürfel (wenn Milchprodukte gut vertragen werden) – eine einfache und sättigende Option.

### **Gesunde Süßigkeiten-Alternativen:**

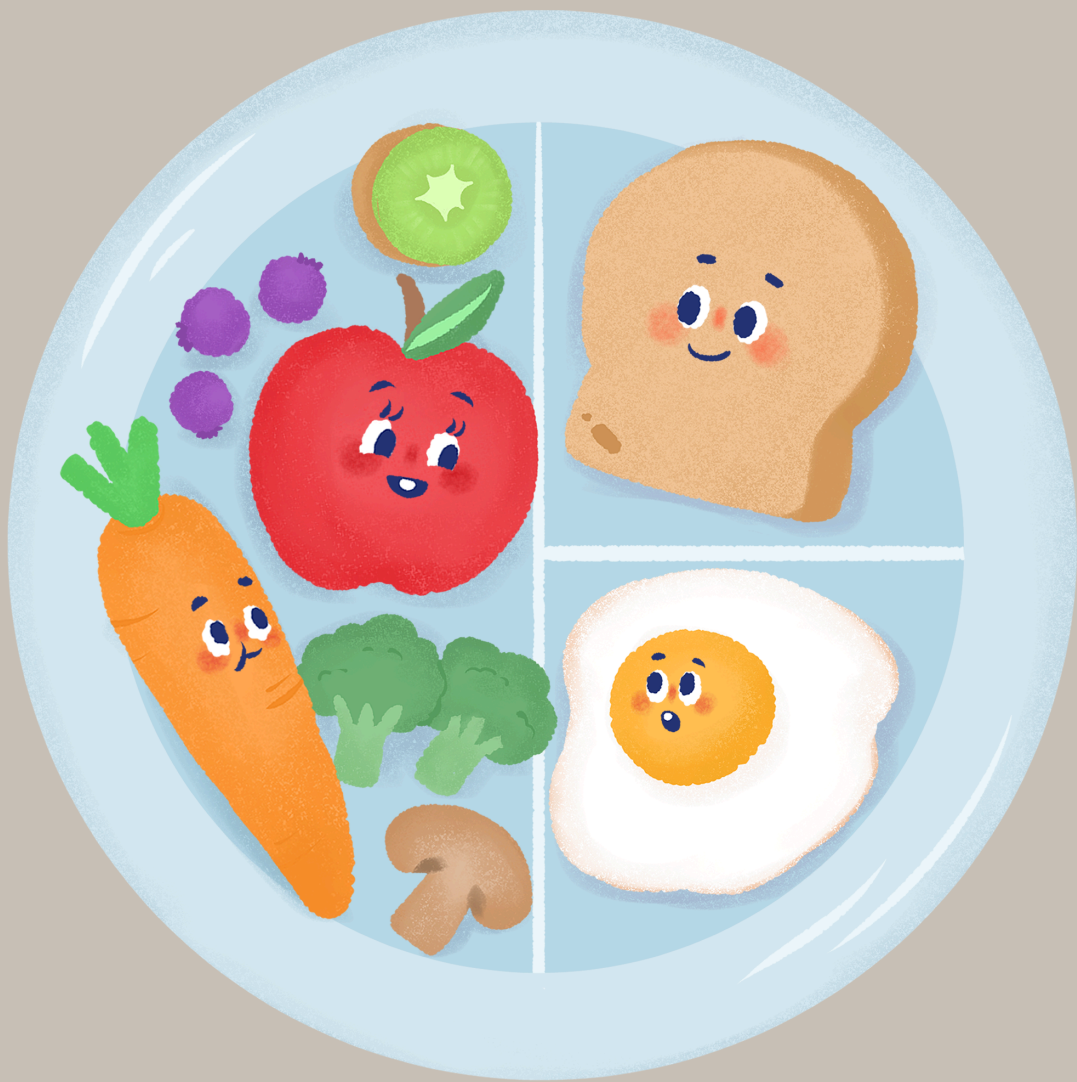
- Rohschokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil – für den kleinen Schokoladenhunger zwischendurch.
- Selbstgemachte Energiebällchen aus Datteln, Nüssen und Kakao – ohne Zuckerzusatz, aber voller Geschmack.

Diese Snacks bieten eine gute Balance aus Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten. Sie helfen, den Heißhunger auf Süßes zu stillen, ohne den Blutzuckerspiegel stark schwanken zu lassen, was ADHS-Symptome verschlimmern könnte. Achte darauf, die Snacks abwechslungsreich zu gestalten und auf die individuellen Vorlieben und Unverträglichkeiten deines Kindes einzugehen.

# KAPITEL

TIPPS FÜR DIE  
ESSENSPLANUNG

6



anders perfekt



# TIPPS FÜR DIE ESSENSPLANUNG

Eine gut durchdachte Essensplanung kann dir helfen, sicherzustellen, dass dein Kind mit ADHS eine gesunde und ausgewogene Ernährung bekommt. Sie verringert nicht nur den Stress bei der Vorbereitung, sondern stellt auch sicher, dass du den Bedürfnissen deines Kindes gerecht wirst. Hier sind einige einfache Tipps, die du in deinen Alltag integrieren kannst:

## **Wöchentliche Planung**

Erstelle einen Wochenplan für alle Mahlzeiten und Snacks. So behältst du den Überblick über das, was dein Kind isst, und kannst gezielt einkaufen, um ungesunde, verarbeitete Alternativen zu vermeiden. Ein strukturierter Plan hilft dir, eine gute Balance zwischen Proteinen, gesunden Fetten und Kohlenhydraten zu schaffen.

## **Vorratshaltung und Einkauf**

Halte immer gesunde Grundnahrungsmittel im Haus, um spontane ungesunde Snacks zu vermeiden. Plane deinen Einkauf sorgfältig und erstelle eine Liste, um impulsive Käufe von ungesunden Lebensmitteln zu minimieren. Dein Vorrat sollte immer frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte enthalten.

## **Mahlzeiten vorbereiten**

Bereite so oft wie möglich Mahlzeiten im Voraus zu. Du kannst an einem freien Tag größere Mengen kochen und portionsweise einfrieren. Gerichte wie Gemüseeintöpfe, Linsensuppen oder Quinoasalate lassen sich gut vorbereiten und sind schnell griffbereit, wenn es mal stressig wird.

# KAPITEL

REZEPTIDEEN

07



anders perfekt



# REZEPTIDEEN

## Leckere Frühstücksrezepte für Kinder mit ADHS

Ein gesundes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag – besonders für Kinder mit ADHS. Es liefert die Energie, die sie brauchen, um sich den Herausforderungen zu stellen, und unterstützt die Konzentration. In diesem Kapitel findest du eine Auswahl köstlicher Frühstücksrezepte, die genau das bieten.

### Bananen-Haferflocken-Pfannkuchen

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Kokosöl zum Braten

#### *Zubereitung:*

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den Eiern, Haferflocken, Zimt und Vanille vermischen. Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und kleine Portionen des Teigs darin goldbraun ausbacken. Diese Pfannkuchen sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Ballaststoffen und Proteinen, um den Tag gut zu starten!

### Obst-Joghurt-Parfait

- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 1/2 Tasse Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren)
- 1/4 Tasse gehackte Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse)
- 1 Teelöffel Honig

#### *Zubereitung:*

In einem Glas abwechselnd Joghurt, Beeren und Nüsse schichten. Zum Schluss mit einem Teelöffel Honig beträufeln. Dieses Parfait ist reich an Antioxidantien und gesunden Fetten – perfekt für einen Energieschub am Morgen.

Diese Rezepte bieten nicht nur eine ausgewogene Nährstoffkombination, sondern sorgen auch für Abwechslung auf dem Frühstückstisch. So startet dein Kind mit Genuss und Power in den Tag!

## **Vollkorn-Toast mit Avocado und Ei**

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1 Ei
- Prise Salz und Pfeffer
- Optional: frische Kräuter oder ein Spritzer Zitronensaft

### *Zubereitung:*

Toaste das Brot, bis es knusprig ist. Zerdrücke die Avocado mit einer Gabel und streiche sie auf den Toast. Koche oder brate ein Ei nach Belieben und lege es auf die Avocado. Würze alles mit Salz und Pfeffer, und verfeinere den Toast nach Wunsch mit frischen Kräutern oder einem Spritzer Zitronensaft. Diese Kombination aus gesunden Fetten, Ballaststoffen und Proteinen sorgt dafür, dass dein Kind bis zum Mittagessen satt und zufrieden bleibt.

## **Hausgemachte Müsliriegel**

- 2 Tassen Haferflocken
- 1/2 Tasse Erdnussbutter oder Mandelbutter
- 1/2 Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1/2 Tasse getrocknete Früchte (z. B. Rosinen oder getrocknete Aprikosen)
- 1/4 Tasse Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

### *Zubereitung:*

Heize den Ofen auf 180 °C vor. Vermische alle Zutaten gründlich in einer großen Schüssel. Drücke die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie etwa 20 Minuten lang, bis die Ränder goldbraun sind. Lass die Masse abkühlen und schneide sie dann in Riegel. Diese Müsliriegel sind ideal für ein schnelles Frühstück unterwegs oder als gesunder Snack zwischendurch.

Mit diesen leckeren und nahrhaften Rezepten bekommt dein Kind eine gute Grundlage für den Tag und bleibt lange satt.

## **Gesunde Mittagessen-Ideen für Kinder mit ADHS**

Ein ausgewogenes Mittagessen hilft deinem Kind, den restlichen Tag mit ausreichend Energie und Konzentration zu meistern. Die richtigen Mahlzeiten fördern mentale Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit. Hier sind einige leckere und gesunde Ideen, die deinem Kind gut tun:

### **Regenbogen-Gemüse-Wrap**

- 1 Vollkorn-Tortilla
- 1/4 Tasse Hummus
- 1/4 Tasse in feine Streifen geschnittene Karotten
- 1/4 Tasse rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1/4 Tasse Gurken, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse Babyspinat
- Optional: gegrillte Hähnchenstreifen oder Tofu

#### *Zubereitung:*

Bestreiche die Tortilla gleichmäßig mit Hummus. Verteile das Gemüse und nach Wunsch das Hähnchen oder den Tofu darauf. Rolle die Tortilla fest ein und schneide sie schräg in der Mitte durch. Diese bunte und knackige Mahlzeit ist voller Vitamine und Ballaststoffe, die deinem Kind eine ausgewogene Ernährung bieten.

## Quinoa-Salat mit Kichererbsen

- 1 Tasse gekochte Quinoa
- 1/2 Tasse abgetropfte und abgespülte Kichererbsen
- 1/4 Tasse gewürfelte Tomaten
- 1/4 Tasse gewürfelte Gurken
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Minze)

### *Zubereitung:*

Vermische die Quinoa, Kichererbsen, Tomaten und Gurken in einer großen Schüssel. Füge Olivenöl und Zitronensaft hinzu und würze mit Salz, Pfeffer sowie frischen Kräutern. Alles gut umrühren und kurz ziehen lassen. Dieser Salat ist eine ausgezeichnete Quelle für pflanzliches Protein und Ballaststoffe, die deinem Kind langanhaltende Energie liefern.

Diese leckeren Gerichte bieten eine gesunde Mischung aus Nährstoffen, um dein Kind durch den Tag zu begleiten und die Konzentration zu unterstützen.

## Gebackene Süßkartoffel-Pommes mit Avocado-Dip

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 reife Avocado
- Saft einer halben Zitrone
- Optional: eine Prise Knoblauchpulver

### *Zubereitung:*

Heiz den Ofen auf 200 °C vor. Schneide die Süßkartoffeln in Stäbchen und vermisch sie mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Verteil die Pommes auf einem Backblech und backe sie für etwa 25-30 Minuten, bis sie schön knusprig sind. Für den Dip zerdrückst du die Avocado und rührst den Zitronensaft sowie, wenn du magst, etwas Knoblauchpulver unter. Diese Pommes sind eine leckere und vitaminreiche Ergänzung zu jedem Mittagessen.

## Hühnchen-Gemüse-Risotto

- 1 Tasse Arborio-Reis
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- 1 Tasse gewürfeltes, gegrilltes Hühnchen
- 1/2 Tasse Erbsen
- 1/2 Tasse gewürfelte Karotten
- 1/4 Tasse geriebener Parmesan
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### *Zubereitung:*

Erhitze das Olivenöl in einem Topf und röste den Reis kurz an. Gieß nach und nach die Hühnerbrühe dazu und rühr ständig um, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Gib das Hühnchen, die Erbsen und Karotten dazu und lass alles weiterköcheln, bis es gar ist. Zum Schluss kommt noch der Parmesan dazu, und du würzt das Risotto mit Salz und Pfeffer. Dieses cremige Gericht liefert dir und deinem Kind eine ordentliche Portion Proteine und Vitamine.

Mit diesen leckeren und gesunden Mittagessen sorgst du dafür, dass dein Kind gestärkt und ausgeglichen durch den Tag kommt.

## **Abendbrot für die ganze Familie**

Der Abendbrottisch ist ein Ort, an dem die Familie zusammenkommt, um den Tag ausklingen zu lassen und gemeinsam eine gesunde Mahlzeit zu genießen.

Besonders für Kinder mit ADHS ist es wichtig, dass das Abendessen nicht nur lecker und sättigend, sondern auch reich an Nährstoffen ist, um den Körper optimal auf die nächtliche Erholung vorzubereiten. Hier sind einige schmackhafte und gesunde Abendessen-Ideen, die der ganzen Familie Freude bereiten.

### **Ofen-gebackene Lachs-Filets mit Zitronen-Kräuter-Kruste**

- 4 Lachsfilets
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel gehackte frische Kräuter (z.B. Dill, Petersilie)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Ofen auf 200°C vorheizen. Die Lachsfilets mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenscheiben und frischen Kräuter auf die Filets legen. Lachs auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für etwa 15-20 Minuten backen, bis er gar ist. Diese Lachsfilets sind reich an Omega-3-Fettsäuren und gesundem Protein.

## **Vollkorn-Pizza mit buntem Gemüse**

- 1 Vollkorn-Pizzateig
- 1/2 Tasse Tomatensauce
- 1 Tasse geriebener Mozzarella
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano

Zubereitung:

Heiz den Ofen nach den Anweisungen auf der Pizzateig-Verpackung vor. Verteile die Tomatensauce gleichmäßig auf dem Teig und bestreue sie mit Mozzarella. Leg das Gemüse darauf und würze alles mit Oregano. Ab in den Ofen, bis der Käse geschmolzen und der Teig knusprig ist. Diese Pizza macht Spaß und liefert deinem Kind eine große Portion Gemüse – perfekt für ein gesundes Mittagessen.

## **Bunte Gemüsepfanne mit Putenstreifen**

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 400 g Putenbrust, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 1 Karotte, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Ingwerpulver

Zubereitung:

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne und brate die Putenstreifen an, bis sie schön goldbraun sind. Nimm sie dann aus der Pfanne. Gib die Zwiebel, Paprika, Brokkoli und Karotte in die Pfanne und brate das Gemüse, bis es gar, aber noch knackig ist. Die Putenstreifen kommen wieder dazu, und du rührst die Sojasauce und das Ingwerpulver unter. Diese bunte Pfanne ist eine echte Vitaminbombe und liefert ordentlich Proteine.

## Nudelaufbau mit Spinat und Tomaten

- 250 g Vollkornnudeln
- 2 Tassen Babyspinat
- 1 Dose Tomaten, gewürfelt
- 1/2 Tasse Ricotta-Käse
- 1 Tasse geriebener Mozzarella
- 1 Teelöffel italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### *Zubereitung:*

Koche die Nudeln nach Packungsanweisung und lass sie abtropfen. Mische den Spinat, die gewürfelten Tomaten und den Ricotta unter die Nudeln. Gib alles in eine Auflaufform und streue den Mozzarella sowie die italienischen Kräuter darüber. Backe den Auflauf bei 180 °C etwa 20 Minuten, bis der Käse goldbraun ist. Dieser Nudelaufbau ist ein echter Genuss und liefert deinem Kind wertvolle Nährstoffe. Mit diesen vielfältigen und köstlichen Abendessen sorgst du dafür, dass die ganze Familie gesund und zufrieden in den Abend startet.

# KAPITEL

## KINDER MIT EINBEZIEHEN 08



anders perfect



## **Kinder in die Essensvorbereitung einbeziehen**

Die Beteiligung von Kindern an der Essensvorbereitung ist eine wunderbare Möglichkeit, ihr Interesse an gesunder Ernährung zu wecken und ihnen gleichzeitig wertvolle Lebenskompetenzen zu vermitteln. Besonders für Kinder mit ADHS kann das Mithelfen in der Küche die Aufmerksamkeit fördern und die Konzentration stärken. In diesem Kapitel erfährst du, wie du deine Kinder spielerisch und lehrreich in die Zubereitung von Mahlzeiten einbeziehen kannst.

### **Warum es wichtig ist, Kinder einzubeziehen**

- Förderung der Unabhängigkeit: Wenn Kinder lernen, wie man Lebensmittel zubereitet, entwickeln sie Selbstvertrauen und werden unabhängiger. Sie erleben das Gefühl, etwas selbst geschafft zu haben, was ihnen zusätzlich Motivation gibt.
- Verbesserung der Essgewohnheiten: Kinder, die in die Auswahl und Zubereitung gesunder Lebensmittel einbezogen werden, sind oft eher bereit, neue und gesunde Gerichte auszuprobieren.
- Stärkung der Familienbande: Gemeinsames Kochen schafft schöne gemeinsame Erlebnisse, stärkt den Zusammenhalt und sorgt für wertvolle Familienzeit.
- Verständnis von gesunder Ernährung: Kinder lernen spielerisch, welche Zutaten gesund sind und warum bestimmte Lebensmittel gut für den Körper sind.

## Altersgerechte Aufgaben in der Küche

Je nach Alter und Fähigkeiten der Kinder gibt es verschiedene Aufgaben, die sie übernehmen können:

- **Kleine Kinder (3-5 Jahre):** Sie können Salatblätter waschen, Zutaten in eine Schüssel geben, rühren oder einfache Zutaten abmessen. Dabei lernen sie den Umgang mit Lebensmitteln und haben gleichzeitig viel Spaß.
- **Ältere Kinder (6-9 Jahre):** Sie können unter Aufsicht Gemüse mit Kindermessern schneiden, Teig kneten, einfache Salate zusammenstellen und sogar den Herd bedienen.
- **Jugendliche (10+ Jahre):** Sie sind in der Lage, Rezepte selbstständig zu lesen, komplexere Gerichte zuzubereiten, zu backen und mehrere Aufgaben gleichzeitig zu überwachen.

## Kinder bei der Auswahl mitentscheiden lassen

Gib deinen Kindern die Möglichkeit, bei der Auswahl der Speisen oder Rezepte mitzuentcheiden. Biete ihnen einige gesunde Optionen an, aus denen sie wählen können, damit sie das Gefühl haben, aktiv am Prozess teilzuhaben, und gleichzeitig gesunde Entscheidungen treffen.

## Sicherheit in der Küche – ein wichtiger Bestandteil

Erkläre die grundlegenden Sicherheitsregeln in der Küche. Zeige deinen Kindern, wie sie Geräte sicher bedienen und warum Hygiene so wichtig ist. Gemeinsam könnt ihr Regeln aufstellen, die mutige, aber sichere Kochversuche fördern.

## Kreativität fördern

Lass deine Kinder kreativ werden – sei es beim Belegen einer Pizza oder beim Kombinieren von Zutaten für einen Smoothie. Diese Freiheit im Ausprobieren fördert nicht nur das Interesse an der Küche, sondern auch das Selbstbewusstsein, eigene Entscheidungen zu treffen.

## Lernen durch Vorbilder

Kinder lernen durch Beobachtung. Wenn du selbst Spaß am Kochen und gesunden Essen hast, werden sie es dir wahrscheinlich nachmachen. Zeige ihnen, wie eine gesunde Ernährung aussieht, und mache die Küche zu einem Ort, an dem gemeinsam leckere und nahrhafte Mahlzeiten entstehen.

## Kochen als Lernumgebung

Die Küche bietet nicht nur die Möglichkeit, Kochen zu lernen, sondern auch andere Fähigkeiten zu fördern:

- Mathematik: durch das Abmessen von Zutaten
- Lesen: durch das Befolgen von Rezepten
- Wissenschaft: durch das Verstehen von Kochprozessen, wie Hitze oder das Mischen von Zutaten.

Dies macht das Kochen zu einem umfassenden Lernerlebnis, das Spaß macht und bildet.

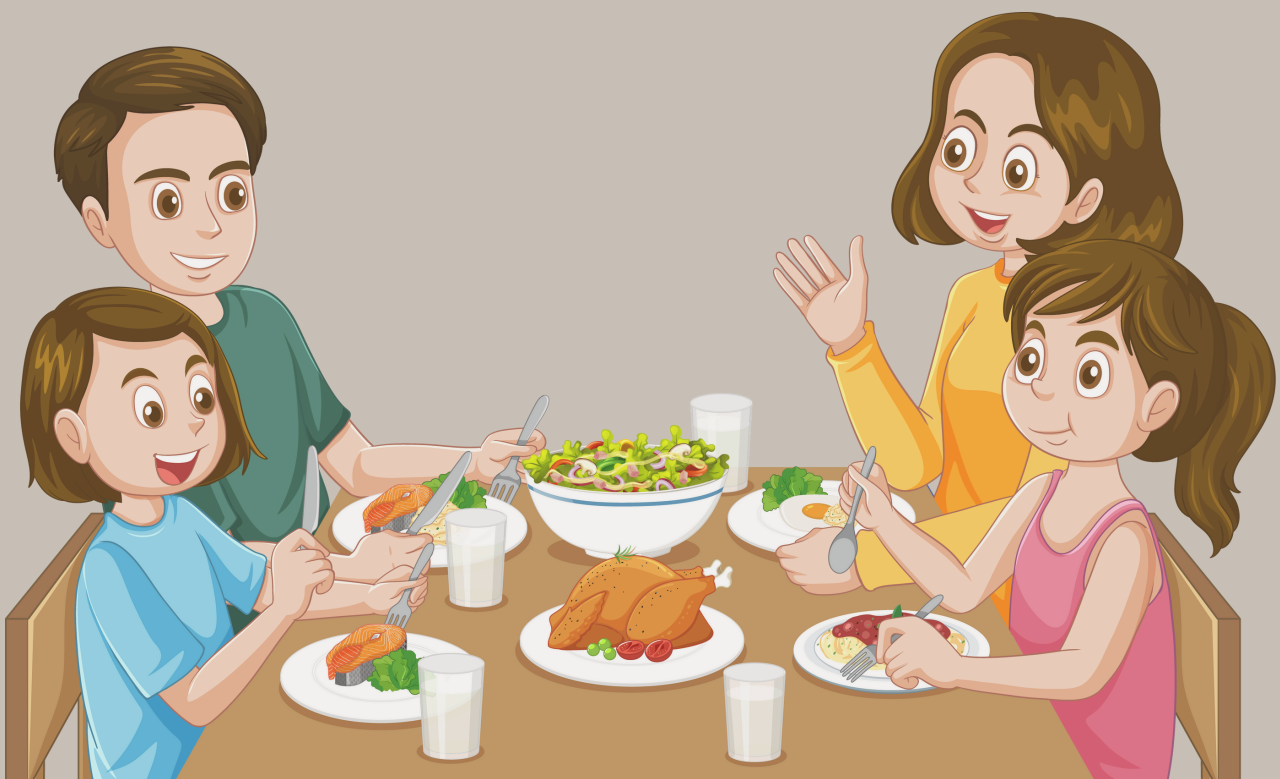
**Fazit:** Gesunde Gewohnheiten und glückliche Erinnerungen schaffen

Wenn du deine Kinder in die Essensvorbereitung einbeziehst, gibst du ihnen mehr als nur Kochkenntnisse mit. Sie entwickeln ein besseres Verständnis für die Lebensmittel, die sie essen, und bauen eine langfristige Wertschätzung für gesunde Ernährung auf. Gemeinsam zu kochen ist eine wertvolle Aktivität, die nicht nur gesunde Essgewohnheiten fördert, sondern auch die Grundlage für glückliche Familienerinnerungen schafft.

# KAPITEL

FAMILIENESSEN

09



anders perfekt



## **Förderung einer positiven Esskultur**

Eine positive Esskultur zu schaffen, bedeutet, gesunde Ernährung nicht nur zu fördern, sondern auch zu zelebrieren. Besonders für Kinder mit ADHS kann eine solche Umgebung die Beziehung zu Lebensmitteln verbessern und gesunde Gewohnheiten langfristig unterstützen. In diesem Kapitel geht es darum, Strategien zu entwickeln, um eine positive Einstellung zum Essen innerhalb der Familie zu etablieren und zu pflegen.

### **Gemeinsame Mahlzeiten als Familienritual**

Gemeinsame Mahlzeiten bieten wertvolle Gelegenheiten, um zusammenzukommen und die familiäre Bindung zu stärken. Sie schaffen einen sicheren Rahmen, in dem Kinder soziale Fähigkeiten und Verhaltensweisen lernen können, die mit dem Essen verbunden sind. Regelmäßige Familienessen fördern eine positive Beziehung zu Lebensmitteln und tragen dazu bei, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

### **Den Essbereich als störungsfreie Zone gestalten**

Richte den Essbereich so ein, dass er frei von ablenkenden Geräuschen und digitalen Geräten ist. Diese bewusste Entscheidung hilft, den Fokus auf das Essen und die Gespräche zu legen. Dadurch wird das Genusserlebnis intensiver und das Bewusstsein für das Essen gestärkt.

### **Lob für gesunde Entscheidungen**

Ermutige deine Kinder dazu, gesunde Entscheidungen zu treffen, indem du ihre Bemühungen lobst. Positive Verstärkung schafft ein Umfeld, in dem sie sich sicher fühlen, Neues auszuprobieren, und stärkt ihr Selbstvertrauen in Bezug auf Ernährung.

### **Vorbild sein**

Kinder lernen viel durch Nachahmung. Wenn du selbst Freude an gesunder Ernährung zeigst und ausgewogene Mahlzeiten genießt, setzt du ein Beispiel, dem sie gerne folgen. Dein Verhalten kann einen großen Einfluss darauf haben, wie deine Kinder über das Essen denken.

## **Kein Druck oder Zwang beim Essen**

Setze Kinder nicht unter Druck, etwas zu essen, das sie nicht mögen, oder ihren Teller leer zu essen. Solches Verhalten kann eine negative Beziehung zu Lebensmitteln fördern. Stattdessen kannst du ihnen neue Speisen mit Geduld und in kleinen Schritten nahebringen.

## **Kreatives Servieren für neugierige Esser**

Verwende kreative Präsentationen, um das Interesse deiner Kinder für verschiedene Lebensmittel zu wecken. Farbenfrohe Teller, lustige Formen aus Obst und Gemüse oder fantasievolle Namen für Gerichte machen das Esserlebnis spannender und fördern die Neugier.

## **Offener Dialog über Essen**

Führe Gespräche über Ernährung und verschiedene Geschmacksrichtungen. Frage deine Kinder, was ihnen am Essen gefällt oder nicht gefällt, und erkläre, wie Nahrung den Körper nährt. Ein offener Austausch fördert das Verständnis und die Wertschätzung für gesunde Lebensmittel.

## **Vielfalt auf den Tisch bringen**

Biete eine große Auswahl an Lebensmitteln und Geschmacksrichtungen an, um den Gaumen deiner Kinder herauszufordern und die Akzeptanz neuer Speisen zu erhöhen. So erhalten sie nicht nur ein breites Spektrum an Nährstoffen, sondern entwickeln auch eine Offenheit für unterschiedliche kulinarische Erlebnisse.

**Fazit:** Eine positive Esskultur schafft gesunde Gewohnheiten. Indem du eine positive Esskultur förderst, legst du die Grundlage für gesunde Ernährungsgewohnheiten und eine freudvolle Beziehung zu Lebensmitteln. Diese Kultur entsteht durch kontinuierliches Engagement, die Essgewohnheiten innerhalb der Familie mit Wertschätzung, Kreativität und positiver Einstellung zu gestalten. Eine solche Umgebung kann dazu beitragen, dass deine Kinder lernen, gesund zu essen und das Essen zu genießen.

# Wir kommen zum Ende!

## Schlusswort

Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Schritt, um das Wohlbefinden deines Kindes mit ADHS zu unterstützen und das Familienleben zu bereichern. In diesem E-Book hast du gelernt, wie bewusste Ernährung helfen kann, gesunde Gewohnheiten zu fördern und positive Veränderungen im Alltag zu schaffen. Es geht nicht darum, alles sofort perfekt zu machen. Kleine Schritte zählen, und jeder Fortschritt kann viel bewirken.

Mit Geduld und Offenheit kannst du deinem Kind helfen, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen.

Essen ist mehr als nur satt werden – es ist eine Gelegenheit, gemeinsame Zeit zu genießen, Neues auszuprobieren und schöne Momente miteinander zu teilen. Indem du gesunde Ernährung in den Alltag integrierst, gibst du deinem Kind nicht nur die Nährstoffe, die es braucht, sondern auch wertvolle Gewohnheiten für die Zukunft.

Du hast mit diesem E-Book einen wichtigen Anfang gemacht. Danke, dass du diesen Weg gehst – für dein Kind und für deine Familie.

Liebe Grüße, deine Silja von @andersperfekt

## Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums. Haftungsausschluss Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann. Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

Impressum Silja Milz - Andersperfekt Dengelstr. 14 33729 Bielefeld Deutschland [www.andersperfekt.de](http://www.andersperfekt.de) E-Mail: [silja.milz@andersperfekt.de](mailto:silja.milz@andersperfekt.de) IG: @andersperfekt Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Silja Milz