

Essen soll Freude und Spass machen

Jacqueline Walcher-Schneider ist mehrfache Schweizermeisterin im Wasserspringen, Olympia- und WM-Finalistin und dreifache Mutter. Als Ernährungscoach weiss sie, worauf es beim Essen ankommt.

Eine vollwertige Ernährung, bewusst ausgewählte Lebensmittel und eine schonende Zube-

ereitung bezeichnet Jacqueline Walcher-Schneider als Grundlage für ein gesundes Leben. Ihr Tipp: «Schränken Sie vor allem die Lebensmittel ein, die besonders süss und fetthaltig sind.» Täglich ein hoher Anteil an frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukten gehört dagegen regelmässig auf den Tisch. Vorzugsweise sollten kaltgepresste pflanzliche Öle bevorzugt wer-

den. Wasser ist absolut lebensnotwendig. Deshalb gilt: Täglich reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen.

Eine feine Mahlzeit

Beim Essen sollten Eltern ein Vorbild sein. «Wenn ich mir einen grossen Salatteller zubereite, wollen die Kinder auch davon probieren», sagt Walcher-Schneider. Essen sollte Freude machen, der Menüplan sich nach saisonalen und frischen Produkten richten. Rasch zubereitet sei zum Beispiel eine Vollkorn-Pasta mit Olivenöl und Knoblauch, frischen Kräutern und Reibkäse. Oder eine Pouletbrust, in kleine Stücke geschnitten, mit Knoblauch-Olivenöl-Sojasauce mariniert und knusprig gebraten. Dazu ein frischer Salat: Fertig ist eine feine Mahlzeit.

Frisch vom Markt

Als Znüni oder Zvieri eignen sich Früchte und Gemüse-Stängel oder eine Portion Nüsse mit Rosinen zum Knabbern. Für eine gesunde Zwischenmahlzeit kann man sich ein Vollkornbrot zubereiten, belegt mit Putenbrust, Frischkäse und als Garnitur ein Blatt Salat und Radieschen.

Auch ein selbst gemischtes Müsli schmeckt wunderbar, mit gemahlenden Nüssen, Joghurt und marktfrischen Früchten. «Wenn Kinder bei der Zubereitung mithelfen dürfen, essen sie mit Begeisterung mit», weiss Jacqueline Walcher-Schneider aus Erfahrung.



ERFOLGREICHE MUTTER
Jacqueline Walcher-Schneider ist Buchautorin und arbeitet als Motivations-Coach für Fitness und Burnout-Prävention.

CHRISTIAN LANZ

redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE

Znüni-Büechli

Marlies Bieri

Dieses Znüni-Büechli macht Lust auf sofortigen Schnitzeinsatz und regt kleine und grosse Leute zum genüsslichen Essen von Gemüse und Früchten an.

Eltern Lehre®
Mehr wissen – sicherer ergreifen

10,5 x 10,5 cm
28 Seiten, Fr. 4.–

Bestellung/Infos:
www.elternlehre.ch

Biomilk

Feines aus Milch

Jogurts sind unsere Leidenschaft. Zur Herstellung verwenden wir nur beste Demeter-Milch, Milch von artgerecht gehaltenen Kühen die ihre Hörner noch tragen dürfen. Auch sonst ist in unseren Jogurts nur, was in ein Jogurt gehört: Milch, Früchte und wenig Zucker.

Wir verwenden weder Magermilchpulver, noch irgendwelche sonstige Hilfsmittel. «Im Einklang mit der Natur» sind bei uns keine leeren Worte.

Erhältlich im Biofachhandel www.biomilk.ch