

Allgemeine Ernährungsempfehlungen und Ernährungsverhalten

- Vor dem Essen kommt der Hunger
 - Verdauungssäfte evtl. anregen, Gewürze, bittere Kräuter, Bewegung, ggfls. eine Mahlzeit auslassen.
- Deine Lebensmittel sollten gesund sein
- Bewusst und langsam essen (bessere Sättigung)
- Gut kauen ist halb verdaut
- Trinken verdünnt die Verdauungssäfte, deshalb nicht den Durst beim Essen löschen
- Gegessen wird am Tisch und im Sitzen
- Start und Stopp- Signale erkennen, zwischen Appetit und Hunger bzw. Durstgefühl unterscheiden lernen.
- Faust- oder Ein-Teller-Regel, der Magen muss das Essen durchwalken können.
- „Bis zum Abend kann ich mich organisieren, mache ich alles richtig, aber dann am Abend wird genascht!“
 - »»» Nahrungsmittel sind keine Belohnungen oder Trostspender! werden aber dafür eingesetzt. Dies gilt es zu überprüfen und auszugleichen
- Ein Tag setzt sich zusammen aus **bis zu 5 bewussten** Mahlzeiten Frühstück, Mittag, Abendessen und 2 Zwischenmahlzeiten (Essen zwischendurch und nebenbei irritiert die Verdauung)
- Im Kleinkindalter haben Menschen einen angeborenen Instinkt, wieviel sie essen. Zeitweise essen sie große, dann wieder kleine Portionen. Bewegung und Entwicklungsphasen verändern das Essverhalten. Wenn ich das für mich überprüfe und meine Konditionierungen erkenne, kann ich eine gesunde Nahrungsmenge aufnehmen. Ohne Hunger sollte man nicht essen. Gibt es keinen Hunger, sollte überprüft werden, weshalb.



- Machen Sie sich bewusst, dass wir noch nie so ein Lebensmittelreichtum besaßen wie jetzt und reduzieren Sie das zu viel.
5 Mahlzeiten reichen und dazwischen braucht es nichts zu Essen. Jedoch ganz viel Freude, Spiel, Bewegung und ein lebendiges, liebevolles Miteinander
- Allgemeine Empfehlungen für eine gute Verdauung
 - Morgens 300 ml warmes Wasser trinken auf nüchternen Magen
 - Auf Ballaststoffe achten, ggfls. zuführen (Kleie, Leinsaat, Flohsamen)
 - Genügend Flüssigkeitszufuhr, aber nicht viel trinken zum Essen, es verdünnt die Verdauungssäfte
 - Bewegung für den Bauch, Kniebeugen, Beine heranziehen

Rezept für ein Saatenbrot (gut für Kau-Schule) glutenfrei

300 g Haferflocken grob

150 g Sonnenblumenkerne

100 g Leinsaat

50 – 100 g Nüsse

5 Eßl Flohsamenschalen

3 Eßl Chiasaat

Salz

400-450 g heißes Wasser

3 Eßl Öl

1 Eßl Süße

45 min. 180 °C in Kastenform, + 45 min. 180° C ohne Form auf Rost backen und auskühlen lassen.

