



# Infopost Famlientisch

Nahrungsergänzungsmittel für Kinder versprechen laut Werbung stärkere Abwehrkräfte oder mehr Konzentration. Stimmt das wirklich? Brauchen Kinder solche Präparate?

## In der Regel nicht nötig

Kinder, die sich ausgewogen und vielfältig ernähren – idealerweise mit viel Gemüse, Getreide, Obst, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie ab und zu Fisch, Fleisch und Eiern – erhalten in der Regel alle Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge.

Ein echter Nährstoffmangel ist in Deutschland selten. Studien zeigen, dass die Nährstoffversorgung bei Kindern allgemein gut ist. Es kann vorkommen, dass die empfohlenen Mengen für die Vitamine Folsäure und Vitamin D oder die Mineralstoffe Eisen, Jod und Calcium nicht immer ganz erreicht werden, jedoch ist dies in der Regel kein Anlass zur Sorge.

## Vitamin-Bärchen & Co nicht wirklich sinnvoll

Die meisten Vitamin- und Mineralstoffprodukte für Kinder enthalten Nährstoffe, mit denen die Kinder in der Regel schon gut versorgt sind – häufig sogar in zu hoher Dosierung. Wer vermutet, dass sein Kind unversorgt ist, sollte dies mit seiner Kinderärztin oder seinem Kinderarzt besprechen.

## Kapseln sind nicht “Das Beste aus Obst und Gemüse”

Kein Präparat kann frisches, abwechslungsreiches Essen ersetzen. Nahrungsergänzungsmittel enthalten nur einen Bruchteil der wertvollen Inhaltsstoffe, die in natürlichen Lebensmitteln stecken. Vielfalt auf dem Teller bleibt also das Beste für Kinder.

Brauchen  
Kinder  
extra  
Vitamine?

## Tipp

Da unsere Lebensmittel nur wenig Jod enthalten, ist hier eine zusätzliche Versorgung sinnvoll. Verwenden Sie deshalb zum Kochen (sparsam) Jodsalz.



Weitere Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder finden Sie [hier](#).





# Rezeptidee



Foto: Jennifer Braun

## Möhren-eintopf



### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 1/4 Stange Lauch
- 750 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühenpulver
- 1 TL Majoran, etwas Kurkuma
- 1 TL Josalz
- 50 g Buchweizen

### Zubereitung

1. Möhren, Kartoffeln und Lauch putzen und waschen.
2. Möhren und Kartoffeln schälen.
3. Möhren, Kartoffeln und Lauch in kleine Würfel schneiden.
4. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Gemüsebrühenpulver und Salz einrühren.
5. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit Majoran und Kurkuma in die heiße Brühe geben.  
Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
6. Den Buchweizen einrühren und die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen weich ist.

Dazu passt gut Vollkorntoast oder Baguette



Buchweizen lässt sich nach Belieben durch Hirse, feinen Bulgur oder Sonnenweizen ersetzen.