Liebe Eltern,

eine gesunde Ernährung ist gerade bei Kindern mit Hämophilie wichtig. Insbesondere Eisen, Folsäure und Vitamin B12 braucht der Körper für die Blutbildung. Lernt Ihr Kind schon früh eine gesunde Ernährungsweise kennen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es diese auch als Erwachsener beibehält.

Ihr Sohn ist ein kleiner Gemüseverweigerer? Mit folgenden Tipps können Sie ihn spielerisch an das leckere Grün und andere gesunde Lebensmittel heranführen:

- Kindgerechtes Anrichten: Legen Sie Gemüsesorten nebeneinander auf einen Teller, so kann Ihr Kind selbst wählen, welches Gemüse es essen möchte. Schneiden Sie Obst und Gemüse in kleine Stücke, die zum Zugreifen animieren.
- Will Ihr Kind partout kein Gemüse essen, können Sie es in pürierten Soßen „verstecken".
- Beziehen Sie Ihr Kind beim Kochen und Einkaufen mit ein. So wecken Sie sein Interesse an Lebensmitteln und Ernährung.
- Nicht zuletzt haben Sie es selbst in der Hand. Als Eltern üben Sie eine Vorbildfunktion für Ihr Kind aus: Ernähren Sie sich gesund, wird es das aller Wahrscheinlichkeit nach auch tun.

Tipp

Weitere spannende Infos zum Thema Ernährung bei Kindern sowie leckere kindgerechte Rezepte zum Nachkochen finden Sie auf **myHaemophilie.org**.

HERAUSGEBER

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin

KONZEPT, REDAKTION, LAYOUT UND GESTALTUNG

Dres. Schlegel + Schmidt,
Med. Kommunikation GmbH
www.schlegel-schmidt.de

FOTOS

Soweit nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei Takeda.

Nachdruck nur nach Vereinbarung,
© Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG, August 2020

Hinweis: Takeda bekennt sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung von Frau und Mann. Bei allen personenbezogenen Formulierungen bezieht sich die gewählte Form auf alle Geschlechter.

EXA/DE//2861 Mat Nr. 1107102416 – Stand: 01/2022

AUSGABE 3/20

KICKER HELDEN

DREI BESTE FREUNDE

Du bist auch so blass!
Ich kann mich irgendwie nicht konzentrieren. Ständig bin ich müde.

Theos Mutter kommt dazu ...
Das klingt aber nicht gut. Mir ist auch aufgefallen, dass du blass bist.

Lass uns doch morgen mal zum Hausarzt gehen.
Wenn´s sein muss.

Am nächsten Tag beim Arzt ...
Also Theo, bei Hämophilie kann durch kleinste Blutungen Eisen verloren gehen. Und das macht schlapp. Wir nehmen dir mal Blut ab.

Einige Tage später ist das Ergebnis da ...
Wie ich mir schon dachte, sind deine Eisenwerte etwas niedrig. Aber das kann man leicht beheben.

Ein Rezept für Eisentabletten und die Telefonnummer der Ernährungs-beratung im Hämophiliezentrum.

Bei der Ernährungsberatung im Hämophiliezentrum ...
... und deshalb sind Eisen, Folsäure und Vitamin B12 für dich besonders wichtig!
Ach so!

In Buchweizengrieß ist viel Eisen.

Danke für die tolle Beratung!
Das ist eine Broschüre mit Tipps und leckeren Rezepten!

Ein paar Tage später bei Theo zu Hause ...
Wollen wir die Kurkuma-Pfannkuchen machen?
Die sehen lecker aus!
Tolle Idee!

Im Laden ...
Tomaten für den Salat.
Ich hab eine Gurke.
In den Wagen damit!

Buchweizengrieß für die Pfannkuchen!
Dann haben wir jetzt alles!
Yeah!