

Informationen gesunde Ernährung und die Ernährungspyramide

- Keine Lebensmittel sind verboten → es kommt auf die Menge, die Auswahl und die Kombination der verschiedenen Nahrungsmittel an
- Die beste Kombination für die Kinderernährung ist:
 - reichlich Pflanzlich, mäßig Tierisch, sparsam Fett- und Zuckerreich
- Kinder brauchen viel Energie, um sich zu bewegen, für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, um zu wachsen und vieles mehr
 - die Energie sorgt dafür, dass im Körper alles reibungslos funktioniert
 - die Energie bekommen wir aus Lebensmitteln
- Die wichtigsten Bausteine aus denen unsere Lebensmittel bestehen sind
 - Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße
- Die Nahrungszusammensetzung bei Kindern sollte wie folgt aufgeteilt werden:
 - 55% Kohlenhydrate
 - 30% Fette
 - 15% Eiweiße

Bsp. für kohlenhydratreiche Lebensmittel:

- Brot, Getreide, Nudel, Reis, Kartoffeln, Obst, Schokolade, Kekse, Limonade
- hier sollte auf komplexe Kohlenhydrate geachtet werden (Vollkornalternativen)
 - diese werden vom Körper langsamer und gleichmäßiger abgebaut und man kann sich länger konzentrieren, ist reaktionsfähiger und bleibt länger satt
- Einfache Kohlenhydrate, wie Süßigkeiten oder Weißbrot, sorgen dagegen dafür, dass man schnell müde und unkonzentriert wird und nach kurzer Zeit wieder Hunger bekommt
 - **TIPP:** kein Traubenzucker vor Klassenarbeiten: der Blutzuckerspiegel steigt zwar rasch an, fällt aber genauso schnell wieder ab, dadurch kann es zu Konzentrationsschwierigkeiten kommen

Bsp. für eiweißreiche Lebensmittel:

- Quark, Ei, Fisch, Fleisch, Käse, Milch, Nüsse

Bsp. für fettreiche Lebensmittel:

- Öle, Butter, fettige Fische wie Makrele, Thunfisch, Lachs

Auch sehr wichtig in unserer Ernährung sind Getränke

- Kinder sollten mind. 1 Liter Wasser am Tag trinken, denn wir verlieren, auch ohne besondere körperliche Anstrengungen, viel Flüssigkeit über Schwitzen, Atemluft und Urin.
- Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann zu Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen, dies kann sich negativ auf die Konzentration und die Aufmerksamkeit im Unterricht auswirken
 - Warum ist das so? Dass Blut fließt langsamer und gleichzeitig werden Muskel und Gehirn mit wenig Sauerstoff und Nährstoffen versorgt

Die Ernährungspyramide

Getränke:

- 6 Gläser am Tag
- ideal dabei sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen (1/3 Saft und 2/3 Wasser)

Gemüse, Salat, Obst:

- 5 Portionen am Tag (1 Portion=das was in eine Hand passt)
- am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst
- sie sind die wichtigsten Lieferanten für Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe
- statt einer Portion Obst, darf es auch mal eine Hand voll Nüsse sein, diese sind reich an Eiweißen

Brot, Getreide, Beilagen:

- 4 Portionen am Tag
- Getreideprodukte liefern viele Kohlenhydrate
- mindestens die Hälfte der Produkte sollten Vollkornprodukte sein, diese enthalten neben Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen jede Menge wichtige Ballaststoffe

Milch und Milchprodukte:

- 3 Portionen am Tag
- Diese Lebensmittel liefern vor allem Eiweiß, B-Vitamine und Kalzium
- Vor allem Sauermilchprodukte sind besonders wichtig, denn die darin enthaltenen Milchsäurebakterien sind gut für die Darmgesundheit
- Wichtig: Milch ist kein Durstlöscher! Wegen des hohen Nährstoffgehalts gilt Milch nicht als Getränk, sondern als Lebensmittel

Fisch, Fleisch, Wurst, Eier:

- 1 Portion am Tag
- pro Woche sollten idealer Weise max. 2-3mal Fleisch und max. 3mal Wurstbelag auf den Speiseplan stehen
→ hier sind magere Fleisch- und Wurstsorten zu bevorzugen
- 1-2mal die Woche helfen fettreiche Fische wie Makrele, Lachs und Hering die Jodversorgung zu verbessern
- Eier sollten nicht mehr als 3 Stück in der Woche gegessen werden

Fette und Öle:

- hier gilt: „so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich“
- Bei Fetten und Ölen sind die pflanzlichen Varianten zu bevorzugen, diese enthalten eine Menge an wertvollen Fettsäuren und Vitaminen (z.B. Raps-, Sonnenblumen-, Olivenöl)
- Empfohlen werden 25-30g Fett pro Tag und Kind
→ das entspricht ca. 1,5 Esslöffel Öl, zwei Teelöffel Butter oder Margarine und einen Teelöffel Fett zum Braten

Extras:

- 1 Portion am Tag
- Diese enthalten neben Zucker auch oft große Mengen an Fett, daher sollten Extras sparsam und bewusst gegessen werden
- Auch hier gilt, was in eine Hand passt, ist in etwa eine Portion