Stadt Leipzig

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Gesundes Essen, das Spaß macht

Gesundheitsamt

Besser essen. Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN

OptiSTART

Herausgeber: Stadt Leipzig
Der Oberbürgermeister
Dezernat für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule
Gesundheitsamt

Verantwortlich: Dr. med. Bodo Gronemann

Autoren: Sonja Apel (Universität Leipzig)
Dr. agr. Birgit Brendel (Verbraucherzentrale Sachsen)
Uta Heinrich (Staatl. Amt f. Landwirtschaft und Gartenbau Rötha)
Dr. phil. Karoline Schubert (Gesundheitsamt)

Foto/Abb.: privat, Microsoft-Cliparts, aid-Ernährungspyramide © aid

Redaktionsschluss: Novemmber 2008

5. überarbeitete Auflage (1. Auflage: März 2003)

Druck: Stadt Leipzig, Hauptamt
Zentrale Vervielfältigung

Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Liebe Eltern!

Die Einrichtung, die Ihr Kind besucht, nimmt am Modellprojekt optiSTART (Ein optimaler Ernährungs- und Bewegungsstart in die Schulkarriere) teil. optiSTART ist eines von 24 Siegerprojekten des bundesweiten Wettbewerbes „Besser essen. Mehr bewegen. Die KINDERLEICHT-REGIONEN“.

Ihr Kind lernt in seiner Kindertagesstätte bzw. der Schule und dem Hort zur Zeit sehr viel zu den Themen Ernährung und Bewegung. Die Beschäftigung mit diesen Aspekten ist für Ihr Kind von besonderer Bedeutung. So sind eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung wichtige Grundlagen für ein gesundes Leben.

In der Kita bzw. Schule/dem Hort beschäftigt sich Ihr Kind mit dem Thema Ernährung jedoch vor allem theoretisch. Deshalb ist es wünschenswert, dass auch Sie, liebe Eltern, mitarbeiten und Ihrem Kind helfen, das Erlernte zu Hause umzusetzen. Auf diese Weise ermöglichen Sie ihm die besten Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Daher überreichen wir Ihnen diese Broschüre zur ausgewogenen Ernährung.

Diese Broschüre kann Ihnen bei der Beschäftigung mit dem Thema Ernährung ein „Roter Faden“ sein. Sie enthält grundlegende Informationen dazu, wie eine ausgewogene und gesunde Ernährung im täglichen Leben ohne viel Aufwand und kostengünstig umgesetzt werden kann. Die Ernährungsempfehlungen basieren auf der aid-Ernährungspyramide, die in der Heftmitte abgedruckt ist.

Gehen Sie das Heft Schritt für Schritt durch und überlegen Sie – gemeinsam mit Ihrem Kind –, wie Sie die Tipps und Informationen in Ihrem Alltag individuell umsetzen können.

Als besondere Zugabe finden Sie in diesem Heft auch extra Seiten für Ihr Kind.

Viel Freude bei der Beschäftigung mit den Inhalten dieses Heftes
wünscht Ihnen und Ihrem Kind das Team Ernährung des Projekts

OptiSTART

Gesundes Essen, das Spaß macht!

Ihr Kind soll jeden Tag alle lebensnotwendigen Nährstoffe bekommen. Dass das nicht immer leicht ist, wissen Sie als Eltern. Zum einen mögen unsere Jüngsten viele Speisen nicht und zum anderen fehlt uns häufig die Zeit zum Kochen und für aufwendige Vorbereitungen.

In diesem Heft möchten wir Ihnen einige Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung geben. Dies bedeutet:

- ein vielseitiges und möglichst abwechslungsreiches Essen und
- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.

Für die Auswahl der Lebensmittel gibt es drei goldene Regeln:

- **reichlich** pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- **mäßig** tierische Lebensmittel
- **sparsam** fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

Aus diesen „drei goldenen Regeln“ ergeben sich Empfehlungen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen. Diese sind als Richtwerte zu verstehen. Das heißt, Ihr Kind sollte generell selbst entscheiden dürfen, **wie viel** es isst! Achten Sie jedoch auf **was** es isst.

Wenn Ihr Kind manchmal schlecht isst, besteht noch kein Risiko einer mangelhaften Nährstoffversorgung. Wichtig ist, dass die in der Ernährungspyramide (siehe Heftmitte) abgebildeten Mengenangaben innerhalb einer Woche ungefähr erreicht werden. Sie können z. B. einen Tag mit wenig Gemüse an einem anderen Tag problemlos wieder ausgleichen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen Hinweise und Tipps zu jeder „Etage“ der Ernährungspyramide geben. Wichtig ist, dass die im Folgenden angegebenen Portionen nicht abgewogen bzw. abgemessen werden müssen. Nehmen Sie einfach die Hände als Maß für eine Portion. Aber Achtung: Kleinere Kinder haben kleinere Hände und essen weniger als größere. Auch für Sie als Erwachsene sind diese Portionsgrößen gültig. Hier gilt: Männer haben oft größere Hände als Frauen und essen somit größere Portionen.

Getränke

6 Gläser oder Tassen pro Tag

© aid

Der kindliche Organismus besteht zu 75 % aus Wasser (bei Erwachsenen sind es etwa 50 – 60 %). Um den hohen Bedarf an Flüssigkeit, der sich daraus ergibt, zu decken, müssen Kinder viel trinken. Kinder sollten regelmäßig trinken, am besten bevor sie Durst verspüren!

Unsere Tipps:

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich stets etwas zu Trinken nehmen kann.
- Erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig ans Trinken. Kinder, die mit Spielen oder Lernen beschäftigt sind, vergessen leicht zu trinken!
- Der Flüssigkeitsbedarf steigt im Sommer, bei körperlicher Aktivität und bei Fieber stark an. Erinnern Sie Ihr Kind öfter daran, etwas zu trinken.

Gute Durstlöscher sind:

- Leitungswasser ist ohne Zweifel der preisgünstigste Durstlöscher. Seine Qualität wird ständig überprüft!
- Mineralwasser und stilles Wasser (ohne Kohlensäure)
- Gemüsesäfte
- Schorle, also mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte
- Frucht- und Kräutertees (am besten ohne Zucker) – schmecken auch kalt sehr lecker und sind sehr erfrischend!

Unser Tipp:

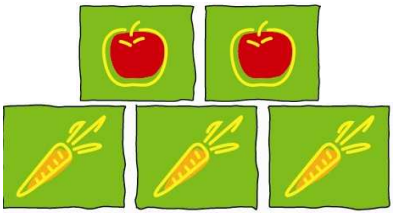
- Lassen Sie Ihr Kind aus Säften, Wasser und Tee "gesunde Durstlöscher" mixen. Erfinden Sie gemeinsam lustige Phantasienamen dazu – dann schmeckt es gleich doppelt so gut!

Für Kinder <u>weniger</u> geeignete Getränke sind:

- **Fruchtsaftgetränke, Eistees** und **Limonaden**. Sie sind wegen ihres hohen Zuckergehalts (1 Liter enthält bis zu 100g Zucker!) nicht zum Durstlöschen geeignet.
- **Cola** ist ebenfalls sehr zuckerreich. Außerdem enthält sie Coffein, das den kindlichen Organismus unnötig aufputscht.

- **Light-Getränke** sind mit Süßstoff gesüßt und liefern daher keine oder nur wenig Energie. Allerdings gewöhnen sich Ihre Kinder so an stark gesüßte Getränke. Außerdem wird die maximale Süßstoffmenge pro Tag schnell überschritten. Dazu genügt schon ein halber Liter Light-Limonade.

Obst und Gemüse



© aid

2 Portionen Obst und
3 Portionen Gemüse/Salat pro Tag

Eine Hand voll entspricht einer Portion Obst oder Gemüse.
Zwei Hände zur „Schüssel“ gehalten, sind das Maß für zerkleinertes Obst bzw. Salat.

Obst und Gemüse sind durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und durch ihren niedrigen Energiegehalt sehr wertvoll für unsere Ernährung. Deshalb sind sie als „Kraftspender“ fürs Pausenbrot oder die Nachmittagsvesper sehr geeignet.

Am Tag sollten 5 Portionen Gemüse und Obst gegessen werden. Eine der 5 Portionen kann auch durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Einen Teil des täglichen Gemüsebedarfs sollte man als **Rohkost** verzehren.

Unser Tipp:

- Geben Sie Ihrem Kind und seinen Spielkameraden anstatt Bonbons oder Schokolade z.B. in Streifen geschnittene Möhren, Kohlrabi oder Paprika. Diese sind nicht nur gesund, sondern schmecken frisch und kleben nicht an den Fingern!

Beim **Kochen** sollte das Gemüse nur kurz und in wenig Flüssigkeit gegart werden, damit der Vitaminverlust so gering wie möglich ist. Außerdem sollte man es nicht lange warm halten.

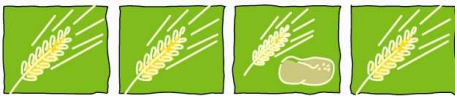
***Unser Tipp**, wenn's mal schnell gehen soll:*

- Verwenden Sie **Tiefkühlgemüse**. Es hat einen viel höheren Vitamingehalt als Gemüse aus Konservendosen. Gefrorenes Gemüse ist im Vergleich zu frischem Gemüse lange und ohne größeren Vitaminverlust haltbar.
- Auch beim **Obst** sind Konserven wegen ihres geringen Vitamingehalts und der Zuckerzusätze weniger zu empfehlen.

Weitere Tipps:

- **Einkauf**
  Kaufen Sie Obst und Gemüse entsprechend der Jahreszeit und aus der Region. Das ist billiger und schont auch die Umwelt!
- **Und wenn mein Kind kein Gemüse isst?**
  Sie können die Gemüsearten häufig wechseln oder „verstecken": z.B. in Soßen, pürierten Suppen oder Aufläufen, als Belag von Pizza, als Spieß mit Brot- und Käsewürfeln oder als Finger-Food (frisches Gemüse in Streifen oder Scheiben geschnitten mit einem Dipp aus Quark und Kräutern). Verweigert Ihr Kind Gemüse zeitweise komplett, können Sie dies durch mehr Kartoffeln und Obst ausgleichen.
- **Und wenn mein Kind kein Obst essen möchte?**
  Stellen Sie Obstsalate, Teller mit geschnittenem Obst oder Obstspieße bereit. So kann Ihr Kind einfach zwischendurch zulangen.
  Obst eignet sich auch püriert als Soße zu Milchreis, Grieß und Pudding. Außerdem können Sie es in Milchmixgetränken, Joghurt- und Quarkspeisen verarbeitet oder als reinen Saft anbieten.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln



3 Portionen Brot und 1 Portion Beilagen (Nudeln, Reis oder Kartoffeln) pro Tag

© aid

Getreide und daraus hergestellte Lebensmittel (z.B. Brot und Nudeln) sowie Kartoffeln sind unsere wichtigsten Grundnahrungsmittel.

Im Handel werden viele **Getreideprodukte** angeboten. Möchten Sie sich ausgewogen ernähren, sollten Sie vor allem Vollkornerzeugnisse kaufen. Achtung: Die dunkle Farbe eines Brotes ist keine Garantie dafür, dass es sich tatsächlich um ein Vollkornbrot handelt! Sie kann auch von verschiedenen Zusatzstoffen (z. B. Malzextrakt) stammen.

Viele Kinder mögen **Nudeln und Reis**, außerdem lassen sich diese Beilagen schnell und einfach zubereiten. Auch hier gibt es Vollkornvarianten.

Die **Kartoffel** ist bei vielen Kindern vor allem als „Pommes“ beliebt. Frisch gekochte Kartoffeln, Pellkartoffeln und frisch mit Milch zubereitetes Püree sind aber auch sehr lecker und werden von Groß und Klein gern gegessen.

Unser Tipp *für Pommesfans:*

- Bei den Tiefkühlvarianten gibt es Produkte, die speziell „für die Zubereitung im Backofen“ bestimmt sind. So sparen Sie im Vergleich zum Frittieren viel Fett.

Milch und Milchprodukte

3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag

© aid

Kinder brauchen unbedingt Milch oder Milchprodukte, da diese Lebensmittel wichtige Kalziumlieferanten sind. Wenn Ihr Kind schon von klein auf genügend Kalzium „tankt“ und sich viel bewegt, beugt es frühzeitigem Knochenabbau, der Osteoporose, vor.

Milch hat einen hohen Energie- und Nährstoffgehalt, sie wird deshalb nicht als „Getränk“, sondern als flüssiges Lebensmittel betrachtet.

Die im Handel erhältlichen **Milchsorten** unterscheiden sich hinsichtlich des Wärmebehandlungsverfahrens (pasteurisiert, ultrahocherhitzt oder sterilisiert) und des Fettgehaltes (Vollmilch, teilentrahmte Milch oder Magermilch). Für Kinder ist v.a. pasteurisierte (Frisch)Milch mit einem Fettgehalt von 1,5 % geeignet.

Das Angebot an **Milchprodukten** ist groß: Quark, Frischkäse, Joghurt und zahlreiche Käsesorten. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Unsere Tipps, *wenn Ihr Kind keine Milch mag:*

- Mischen Sie Milch mit Kakao oder püriertem Obst.
- Viele Kinder, die keine pure Milch trinken, essen dennoch gern Pudding, Milchreis, Grießbrei oder Milcheis.
- Sie können Trinkmilch, Milchprodukte oder Käse auch in anderen Speisen, z. B. in Aufläufen, Suppen, Soßen oder Desserts, „verstecken“.

Fleisch, Fisch, Eier

1 Portion Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei pro Tag

© aid

Fleisch enthält wichtige Nährstoffe, hochwertiges Eiweiß und Vitamin B_{12}. Das Eisen aus Fleisch und Fleischprodukten kann der Körper sehr viel besser aufnehmen als das aus Getreide oder Gemüse. Dennoch sollten nur wenig, möglichst magere, Fleisch- und Wurstwaren gegessen werden. Achten Sie auch auf Abwechslung zwischen Schweine-, Rind- und Geflügelfleisch.

Viele **Wurstsorten** wie Leberwurst, Lyoner oder Salami haben einen hohen Anteil an versteckten Fetten. Kaufen Sie besser Geflügelwurst, Bierschinken und Schinken.

Seefisch ist neben Jodsalz die wichtigste Jodquelle. Viele Sorten sind außerdem fettarm und leicht verdaulich. Auf Ihrem Speiseplan sollte mindestens einmal pro Woche Fisch stehen.

Unser Tipp:

- Gegen Fischstäbchen ist nichts einzuwenden – wenn Sie sie im Backofen und nicht in der Pfanne zubereiten. Als Beilage ist Kartoffelbrei geeigneter als Pommes.

Vor- und Grundschulkinder sollten **nicht mehr als 2 Eier** pro Woche essen. Bitte bedenken Sie, dass auch Teigwaren, Aufläufe und Backwaren Eier enthalten.

Fette und Öle

3 – 4 Esslöffel Öl oder Margarine/Butter pro Tag

© aid

Fett liefert dem Körper nicht nur Energie, sondern auch ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, die der Körper nicht selbst bilden kann. Insofern sind für eine ausgewogene Ernährung auch Fette wichtig.

Zum Schmieren von Brot eignet sich sowohl Margarine als auch Butter, allerdings sollten Sie beides nur sparsam verwenden. Zur Zubereitung von Speisen (z.B. Salaten) eignet sich besonders Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Olivenöl.

Unser Hinweis:

Neben den sichtbaren Fetten sollten Sie auch auf die „versteckten“ Fette in Lebensmitteln achten. Diese finden sich vor allem in (Streich)Wurst und Käse aber auch in Nuss-Nugat-Cremes, Chips, Flips und Pommes.

Naschen ist erlaubt – aber in Maßen!

1 Riegel Schokolade oder 1 Stück Kuchen pro Tag

© aid

Ob in der Werbung oder an der Kasse im Supermarkt: Süßigkeiten sind überall zu finden. Ihr Kind sollte deshalb möglichst früh den bewussten Umgang mit Gummibärchen & Co lernen.

Da strenge Verbote Süßes oft erst interessant machen, lassen Sie ruhig ein wenig Süßigkeiten zu. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es diese dann bewusst genießt und nicht einfach zwischendurch hinunterschlingt. Schokolade, Milchschnitten, Kekse und Kuchen sind nicht zum satt essen sondern nur zum Naschen da! Außerdem ist das gründliche Zähneputzen nach dem Naschen wichtig.
Auch bei den Süßigkeiten ist Ihr Vorbild entscheidend!.

Unser Tipp:

- Mitbringsel oder Belohnungen müssen keine Süßigkeiten sein. Wie wäre es stattdessen mit Luftballons, Stiften oder einer kleinen Geschichte?

Augen auf beim Einkauf

Wie sinnvoll sind spezielle „Kinderlebensmittel“?

Auf dem Markt gibt es ein großes Angebot von so genannten „Kinderlebensmitteln“. Die Auswahl reicht vom Juniormenü bis zum Kinderwürstchen. Solche Lebensmittel sprechen Kinder mit knallig bunten Verpackungen, Aufklebern oder beigelegtem Spielzeug an.

Außerdem vermitteln Werbeaussagen wie „mit viel guter Vollmilch“ oder „mit Jod und Calcium“ den Eindruck, dass es sich bei diesen Produkten um speziell auf den kindlichen Nährstoffbedarf zugeschnittene Lebensmittel handelt – doch dem ist in aller Regel nicht so!

- **Kinderjoghurts** und andere Kindermilchprodukte sind meist zu fett und zu süß. Sie enthalten oft Aromen, Geschmacks- und Farbstoffe. Außerdem sind die Produkte häufig mit unsinnigen Nährstoffanreicherungen versehen: z. B. werden die von Natur aus kalziumreichen Milchprodukte zusätzlich mit Kalzium angereichert.
- **Milchriegel** sind ganz normale Süßigkeiten. Sie ersetzen weder Milchprodukte noch ein selbst belegtes Frühstücks- oder Pausenbrot.
- **Frühstückscerealien für Kinder** bestehen aus hoch aufbereitetem Getreide. Während der Verarbeitung geht der Hauptanteil der Vitamine verloren. Daher werden die meisten Produkte im Nachhinein mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Sie enthalten reichlich Zucker (bis zu 50 % des Gewichtes je nach Produkt) und kaum Balaststoffe und machen daher nicht lange satt.

Unser Tipp:

Kinderlebensmittel sind überflüssig, in der Regel teuer und ersetzen eine ausgewogene Kinderernährung nicht. Sie bieten gegenüber „normalen“ Lebensmitteln keine Vorteile. Im Gegenteil: Sie sind stark verarbeitet, wodurch ihr Nährstoffgehalt gemindert wird und enthalten häufig Aromen und Zusatzstoffe (z.B. Farbstoffe). Problematisch ist außerdem der meist sehr hohe Zuckergehalt. Ebenfalls kritisch ist die Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Bei häufigem Verzehr werden die empfohlenen Aufnahmemengen schnell überschritten, was durchaus Probleme mit sich bringen kann. – Also: Greifen Sie zu „normalen“ Lebensmitteln! Damit wird Ihr Kind mit allem, was es für eine ausgewogene und gesunde Ernährung braucht, rundum versorgt.

Öko-Lebensmittel

Wenn Sie sich für Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft entscheiden, fördern Sie damit eine umweltschonende Wirtschaftsweise und die artgerechte Tierhaltung. Im ökologischen Landbau wird u.a. der Pflanzenschutz betont und kein mineralischer Dünger verwendet. Zudem wird auf den Einsatz von Gentechnik verzichtet.

Die Begriffe „Öko“ und „Bio“ auf dem Lebensmittel-Etikett besagen, dass das Produkt entsprechend der EU-Öko-Verordnung erzeugt wurde. Die aufgedruckte Kontrollnummer der Kontrollstelle garantiert die Einhaltung und Überwachung der gesetzlichen Vorgaben, damit Sie als Verbraucher sicher sein können, dass auch tatsächlich „Bio“ drin ist, wo „Bio“ draufsteht.

Frühstück – Power für den Tag

Das Frühstück ist das „Sprungbrett“ in den Tag. Gerade für Kinder ist ein vollwertiges Frühstück nach der langen Nachtruhe besonders wichtig, weil der kindliche Organismus während der Nacht alle Energiereserven aufbraucht. Frühstückt Ihr Kind dann nicht ausreichend, ist es in der ersten Tageshälfte nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Es ist müde und unkonzentriert.

Damit der Körper immer wieder Nährstoffe bekommt, sind mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu empfehlen. Dazu gehören u.a. ein erstes Frühstück zu Hause und ein zweites in der Schule.

Bei der Auswahl der Lebensmittel ist Folgendes zu beachten:

- Der Nährstoffbedarf meines Kindes muss entsprechend der Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide gedeckt werden!
- Worauf hat mein Kind Appetit?

Ein Kind, das nach dem Aufstehen noch keinen Hunger hat, sollte zumindest etwas trinken und ein größeres zweites Frühstück einnehmen.

Was macht ein vollwertiges Frühstück aus?

- ein geeignetes Getränk (z.B. Saftschorle, Tee – möglichst ohne Zucker)
- Vollkornbrot oder Getreideflocken
- Milch oder Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark)
- Obst oder Gemüse
- seltener Wurst oder Schinken, ab und zu ein Ei (maximal 2 pro Woche)

Weniger geeignet sind dagegen Schoko-, Müsli- oder Milchriegel, Kuchen, Nuss-Nugat-Cremes sowie Cola und Limo.

Das gesunde Pausenbrot

Viele Elterndenken, dass Ihr Kind gerne Kuchen und Süßigkeiten zum Früh-stück essen bzw. mit in die Kita/Schule nehmen möchte. Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass die meisten Kinder viel lieber herzhaft belegte Brote essen wollen! Was gehört also zu einer Zwischenmahlzeit in der Kita/Schule, die gesund ist <u>und</u> Ihrem Kind schmeckt?! Ein solches Frühstück sollte viel Elemente enthalten:

- Getränk
- Milch oder ein Milchprodukt (z.B. Joghurt, Obstquark)
- Brot, Müsli oder ein anderes Getreideprodukt
- frisches Obst oder Gemüse (z.B. Paprikastreifen, Gurkenstückchen)

So ausgerüstet kann Ihr Kind in der Frühstückspause am Vormittag neue Energie tanken und dem weiteren Unterricht konzentriert und aufmerksam folgen.

Fast Food – Das schnelle Essen

Essen auf die Schnelle im Fast-Food-Restaurant und im Stehen beim Bäcker oder Fleischer ist nicht nur bei Kindern sehr beliebt.

Bei der Bewertung des „schnellen Essens“ ist man sich uneinig. Es steht aber fest, dass die Häufigkeit und die Auswahl der Menüs eine entscheidende Rolle bei der Frage nach gesund oder ungesund spielen. Für die Bewertung eines Fast Food Menüs sollten Sie deshalb den gesamten täglichen Verzehr betrachten. Fest steht, dass viele klassische Fast Food Menüs (wie Burger, Pommes oder Bratwurst) sehr energiereich und gleichzeitig mineralstoff- und vitaminarm sind. Deshalb machen wir Ihnen einige alternative Menüvorschläge.

Alternativen bei der Menüauswahl:

anstatt		**besser**
Currywurst		einfache Hamburger
Bratwurst		gegrilltes Geflügelfleisch
Pommes frites		Rohkostsalate, Obst
Cola, Limo, Milchshake	⇒	Mineralwasser, Fruchtsaft, Vollmilch
Croissant, Kuchen, Brötchen		Mehrkorn-/Vollkornbrötchen

Gemeinsam essen macht Spaß

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme! Es ist ein **familiäres Ereignis**, dem man ausreichend Zeit widmen sollte. Sie sollten darauf achten, dass auch wochentags zumindest eine Mahlzeit – z.B. Frühstück oder Abendbrot – gemeinsam eingenommen wird.

Familienmahlzeiten sind täglich wiederkehrende, positive Rituale, die auch Raum für Gespräche bieten. So können z.B. bei einem gemeinsamen Abendbrot alle Familienmitglieder über ihre Erlebnisse am Tag sprechen und den nächsten Tag planen. Kleinere Probleme kommen sprichwörtlich „auf den Tisch“. – Bedenken Sie aber, dass das gemeinsame Essen nicht der Ort sein sollte, an dem Konflikte ausgetragen werden.

Gleichzeitig lernt Ihr Kind beim gemeinsamen Essen Tischsitten, Umgangsformen und das Einhalten bestimmter Regeln. Wichtig ist, dass wir Erwachsenen eine **Vorbildfunktion** haben. Kinder lernen vor allem durch Beobachtung und Nachahmung – und das auch beim Essen und Trinken! Wer früh morgens selbst schon Hektik verbreitet und ohne zu frühstücken zur Arbeit hetzt, kann nicht erwarten, dass seine Kinder in Ruhe frühstücken. Ihr Kind erlernt fast automatisch ein gesundes Essverhalten, wenn Sie es ihm vorleben.

Tischsitten

Die Forderung, dass Kinder den Teller leer essen müssen, ist heute zum Glück überholt. Kinder haben – wie Erwachsene auch – ein Gefühl dafür, wann sie hungrig oder satt sind. Auch sollten Sie akzeptieren, dass Ihr Kind bereits Vorlieben und Abneigungen hinsichtlich bestimmter Speisen hat (die sich im Laufe der Zeit durchaus noch ändern können). Wünschenswert wäre es, wenn Ihr Kind zumindest jede Speise probiert und dann erst entscheidet, ob es sie mag oder nicht.

Bemerkungen wie „Nun sitz aber beim Essen gerade!“ oder „Du musst viel Gemüse essen, das ist gesund!“ helfen in der Regel wenig, führen zu einem ständigen Kampf am Tisch und verderben dem Kind und Ihnen den Spaß am gemeinsamen Essen. Versuchen Sie daher eine positive und ruhige Tischatmosphäre zu schaffen und das gemeinsame Essen zu einem täglichen, kleinen Familienfest – jenseits der Hektik des Alltags – werden zu lassen.

Unser Hinweis:

Essen und Fernsehen sind zwei Sachen, die nicht zusammengehören! Zum einen sollte Essen so oft wie möglich ein familiäres Ereignis sein. Zum anderen werden Kinder durch ein spannendes Programm abgelenkt, so dass sie recht unkontrolliert und häufig größere Mengen Süßes oder Knabberzeug essen.

Noch Babyspeck oder schon zu dick?

Auch schon bei Kindern spielt Übergewicht eine Rolle. So sind ca. 5% der ABC-Schützen und etwa 25 % aller Fünftklässler übergewichtig. Dicke Kinder werden nicht nur häufig gehänselt und haben es schwerer Freunde zu finden, sie sind auch als Erwachsene häufiger übergewichtig und haben ein höheres Risiko für viele Erkrankungen.

Die Ursachen für Übergewicht sind vielseitig. In der Regel werden aber zu viele, zu fette und zu süße Nahrungsmittel gegessen. Gleichzeitig bewegen sich unsere Kinder zu wenig, verbringen lange Zeit in geschlossenen Räumen, sitzen vor dem Fernseher oder dem Computer.

Wenn Sie befürchten, dass Ihr Kind zu dick ist oder dass sich der „Babyspeck“ nicht verwächst, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Kinderarzt fragen. Diäten – ohne ausdrückliches Anraten des Arztes – sind für Kinder absolut tabu!

Deshalb gilt auch hier: „Vorbeugen ist besser als heilen!“ Das bedeutet eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowie viel Bewegung.

Früh übt sich...

Schon Kinder sollten lernen Lebensmittel richtig auszuwählen, da bereits im Kindesalter wichtige Weichen für Gesundheit oder Krankheit im späteren Leben gestellt werden. In der Kindheit eingeübte „schlechte Gewohnheiten“ kann man als Erwachsener häufig schwer wieder ablegen.

Kinder sind neugierig und lernbereit. Diese Chancen sollten Sie auch beim täglichen Essen nutzen!

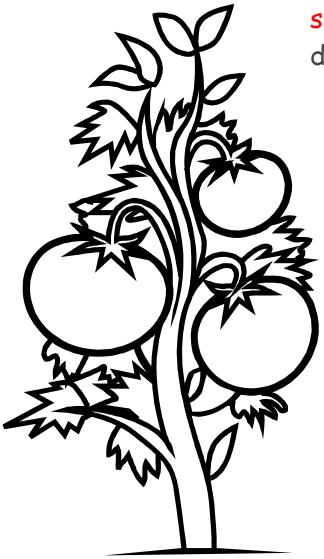
Hast du Lust die Bilder anzumalen?

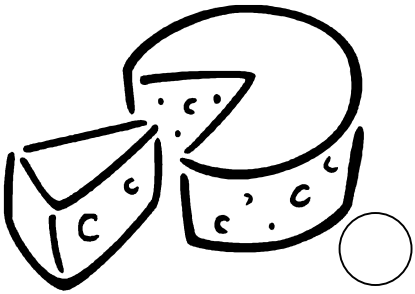
Besprich mit deinen Eltern, von welchen Nahrungsmitteln du wie viel am Tag essen/trinken solltest:

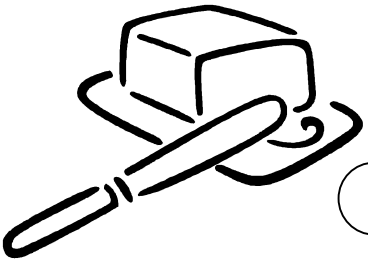
reichlich – also sehr viel (Male einen grünen Punkt daneben.)

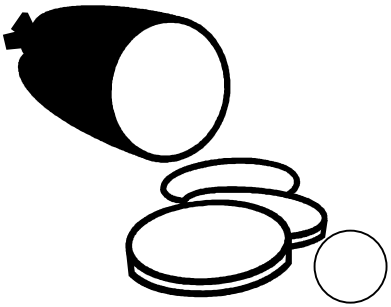
mäßig – also etwas weniger (Male einen gelben Punkt daneben.)

sparsam – also ganz wenig (Male einen roten Punkt daneben.)





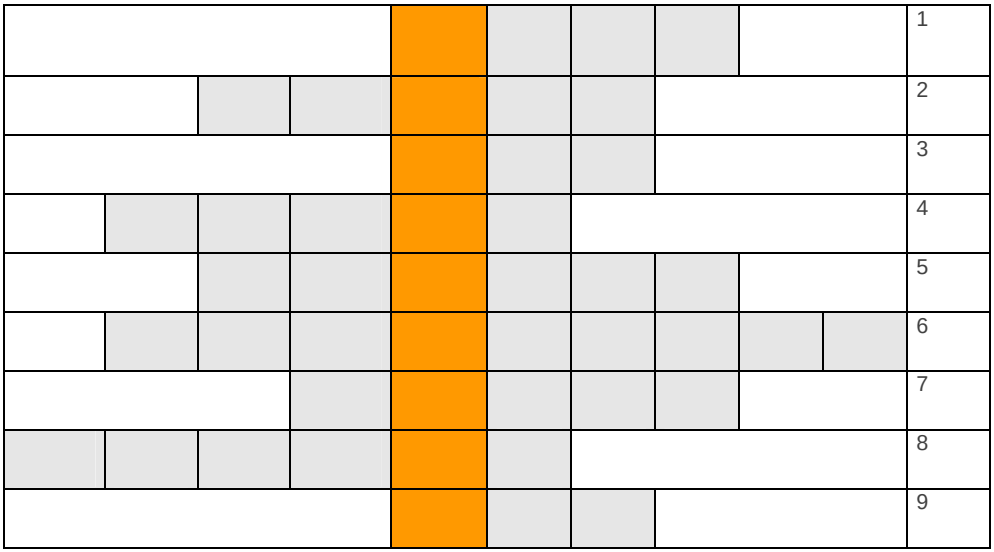




Vielleicht möchtest du ja mal ein Picknick machen? Mit lauter leckeren Sachen, wie z.B. Gemüsestreifen mit Quark-Dipp, Obst-Brot-Spießen, Apfelstückchen…

(Anregungen finden deine Eltern unter: www.optistart-leipzig.de)

Rätsel



Bitte beachten Sie, dass Umlaute wie „ö“ und „ä“ als „oe“ bzw. „ae“ geschrieben werden.

1) Gemüse und O... sollten Kinder und Erwachsene reichlich und täglich essen.
2) Die Broschüre „Gesundes Essen, das Spaß macht“ enthält viele T… rund um das Thema Ernährung.
3) Ein Getränk, dass man mit kochendem Wasser übergießen muss und das dann warm oder kalt getrunken werden kann.
4) Süßigkeiten stehen ganz oben in der Ernährungspyramide, weil man davon nur w... essen sollte.
5) Ein ideales Getränk für die ganze Familie, das in jedem Haushalt zu finden ist, ist Leitungsw....
6) Sie wächst unter der Erde, man kann sie nicht roh essen aber als Salzk...n, Bratk...n oder K...brei.
7) K... macht Knochen und Zähne stark und schmeckt gut auf dem Pausenbrot. Manch eine Sorte hat Löcher.
8) Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehören auch Fleisch, Fisch. Beim Einkauf sollte man allerdings auf m… Sorten achten.
9) Obst und Gemüse sollte man 5 mal am T.. essen.

Rezeptidee

Hasentrunk

Zutaten für 4 Kinder:

½ Liter	Milch
¼ Liter	Möhrensaft
1 Teelöffel	Honig
1 kleine	Möhre

Zubehör:

Großer Krug (ca. 1 Liter)
Schneebesen
Teelöffel
4 Gläser
Sparschäler
Schneidebrett
Küchenmesser

Zubereitung:

1. Wasche und putze die Möhre, schneide sie in feine Scheiben.
2. Gib Milch, Möhrensaft und Honig in den Krug und vermische alles kräftig mit dem Schneebesen
3. Verteile das Milchmixgetränk auf die 4 Gläser und serviere es mit Möhrescheiben garniert.

Guten Appetit!

Quelle: „Kinder entdecken die Küche“, Sächsisches Staatsministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten, 1997
Fachfrauen und Fachmänner für Kinderernährung

Weitere interessante Informationen, Materialien und die Ernährungspyramide finden Sie unter

www.aid.de

Im dortigen Medienshop können Sie z.B. die Broschüren *„optimix. Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“* und *„Leichter, aktiver, gesünder. Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr“* erwerben.

www.optistart-leipzig.de

informiert Sie aktuell über unser Projekt.

Nutzen Sie auch unsere optiSTART-Elternabende, die wir in allen Kitas und Schulen regelmäßig anbieten. Hier können Sie Ihre Fragen direkt an uns stellen!

Bei Fragen oder Anmerkungen zu diesem Heft wenden Sie sich bitte an die Erzieherin/Lehrkraft Ihres Kindes oder nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf:

Dr. Karoline Schubert
Stadt Leipzig, Gesundheitsamt
Telefon: 0341 123-6765
E-Mail: karoline.schubert@leipzig.de