



Fertiggerichte – es geht auch anders

Fertiggerichte werden heute in jedem Haushalt mehr oder weniger oft eingesetzt. Ungünstig sind diese Produkte dann, wenn Fett-, Salz- und Zuckergehalt sehr hoch sind.

Alle Lebensmittelhersteller müssen inzwischen den Nährstoffgehalt ihrer Produkte ausweisen.

Das ist bei der Auswahl eine große Hilfe. Ein weiteres Auswahlkriterium ist die Zutatenliste. Wenn Sie viele Zutaten darauf finden, dann ist der Verarbeitungsgrad meistens sehr hoch und damit der Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen oder Ballaststoffen eher gering.

Heranwachsende sollten möglichst wenig industriell vorgefertigte Lebensmittel essen. Gegebenenfalls können Fertiggerichte durch die Zugabe von Gemüse und Obst und durch eine fettsparende Zubereitung aufgebessert werden.

Kinderlebensmittel – braucht kein Kind

Kinderwurst, -müli oder -joghurt enthalten ebenfalls häufig zu viel Fett, Zucker oder Salz und zu wenige Ballaststoffe, kosten aber meist mehr als die üblichen Lebensmittel.

unser Tipp:


**Nicht kaufen!
Geld sparen für
hochwertige Lebensmittel.**

Unsere Beratungstellen in Bayern

 = mit Schwerpunkt Ernährung

-  91522 **Ansbach**, Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de
-  63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de
-  86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de
-  96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de
- 93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
cham@verbraucherservice-bayern.de
- 86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de
- 91301 **Forchheim**, St.-Martin-Straße 8, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de
-  85049 **Ingolstadt**, Kupferstr. 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
-  80335 **München**, Dachauer Straße 5, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de
- 85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de
-  94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de
-  93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 563458
regensburg@verbraucherservice-bayern.de
- 92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de
- 83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de
-  97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber

 VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München • Dachauer Straße 5/V
Tel. 089 /51518743 • Fax: 089/ 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch
**Bayerisches Staatsministerium
für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten**



Ernährung > Kinder

Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Schlau gewählt - den Kindern schmeckt's...



**Vom Naschen, vom Trinken und
vom ganz alltäglichen Essen.**



Gemeinsam schmeckt es besser

Egal ob Eltern, Großeltern, Tagesmütter oder –väter, wer Kinder tagsüber versorgt, stellt sich immer wieder die Frage: "Was soll mein Kind essen und trinken? Was schmeckt gut und ist dennoch gesund?" Kinder stellen besondere Ansprüche an die Ernährung, denn sie haben einen hohen Bedarf an Energie und Nährstoffen. Während ein 1-jähriges Kind etwa 950 kcal benötigt, braucht ein 5-jähriges Kind bereits 1450 kcal und ein 10-Jähriges immerhin 2100 kcal pro Tag.

Essen ist aber mehr als Nahrungsaufnahme. Gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch, bei der Tagesbetreuung oder den Großeltern vermitteln Genuss, Kontakt und die Grundlagen für ein gesundheitsförderndes Verhalten.

Auch vielen Krankheiten, die im Erwachsenenalter auftreten, wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Gicht oder Karies kann so vorgebeugt werden.

Der **VerbraucherService Bayern** bietet unter dem Motto **„Schlau gewählt - den Kindern schmeckt´s“**

Vorträge in Theorie und Praxis an.

Diese Veranstaltungen sind nicht nur für Eltern und Großeltern. Sie sind auch geeignet für Alle, die sich in der Tagespflege von Kleinkindern und Kindern engagieren.

Ausgewogen - so geht`s gut

Wie eine gesunde Ernährung für Kinder zusammengesetzt sein soll, zeigt das Modell der Ernährungspyramide.

Die Lebensmittel sind in Gruppen eingeteilt und aus den Anteilen der Lebensmittelgruppen an der Pyramide geht hervor, in welchem Mengenverhältnis zueinander die Lebensmittel gegessen werden sollen. Jeder Pyramidenbaustein stellt eine Portion eines Lebensmittels dar.



6 Portionen	ungesüßte Getränke, das heißt mindestens eine Portion zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
5 Portionen	Gemüse, Salat, Rohkost dazu Obst
4 Portionen	Brot, (Vollkorn) Getreide (auch als Flocken zum Müsli) und Beilagen (wie Pell- oder Ofenkartoffeln, Nudeln oder Reis) und Hülsenfrüchte.
3 Portionen plus 1 Portion	Milch und Milchprodukte Fleisch, Fisch, Ei, Wurst
2 Portionen	Koch- und Streichfett, Öle
1 Portion	Süßes, Kekse, salzige Knabbereien, mit Zucker gesüßte Getränke - dies ist eine Empfehlung und kein Muss!

Die Hand des Kindes ist eine Messhilfe für die Portionsgröße. So wie die Hände der Kinder mit zunehmendem Alter wachsen, vergrößern sich auch die Portionen.

Bei der Bewertung der Lebensmittel helfen die Ampelfarben.

reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel

mäßig: tierische Lebensmittel

sparsam: fettreiche Lebensmittel, Süßigkeiten, süße Getränke

(nach optimiX)

Naschen – kleine Sünden sind erlaubt

Die erste Geschmacksrichtung, die Kinder schon im Mutterleib durch das Fruchtwasser kennen lernen, ist süß. Deswegen ist es nur natürlich, dass Kinder gerne Süßes mögen. Naschen gehört zum Essen durchaus dazu, aber nur in Maßen.

Auswahl-Beispiele für 4-6-jährige Kinder = 150 kcal pro Tag
1 Kugel Eiscreme +2 TL Marmelade
oder: 2 Mini Schokoriegel
oder: 20 Salzstangen +1 TL Nussnougatcreme
oder: 30 g Chips

Wichtig dabei ist, dass die Süßigkeiten oder Snacks als ein Extra angesehen werden und nicht als Ersatz einer richtigen Mahlzeit dienen.

Trinken – aber natürlich

Getränke wie Fruchtnektar, Eistee oder Limonaden sind ein süßes Extra. Smoothies oder Fruchtsäfte pur sind ebenfalls nicht geeignet als Durstlöcher. Sie enthalten viel Fruchtsäure, das schadet den Zähnen und der Fruchtzucker liefert zu viele Kalorien.

unser Tipp:

- ✓ Wasser
- ✓ ungesüßter Kräuter- und Früchtetee
- ✓ kaum Saftchorle