

## Ausgewogen – so geht’s gut....

**Essen ist lebensnotwendig und kann Krankheiten vorbeugen – aber was ist geeignet?**

**Wir informieren drüber, was und wie viel Kinder essen sollen.**

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

Die Lebensmittel sind in Gruppen eingeteilt. Aus den Anteilen der Lebensmittelgruppen an der Pyramide geht hervor, in welchem Mengenverhältnis die Lebensmittel gegessen werden sollen. Bei der Bewertung der Lebensmittel helfen die Ampelfarben.

So sollen Getränke und pflanzliche Lebensmittel (grün) reichlich, tierische Lebensmittel (gelb) mäßig und Fette, Öle, fettreiche Lebensmittel, Süßigkeiten und süße Getränke (rot) sparsam verzehrt werden. Jeder Pyramidenbaustein stellt dabei eine Portion dar. Die Hand des Kindes ist dabei eine Messhilfe für die Portionsgröße. So wie die Hände der Kinder mit zunehmendem Alter wachsen, vergrößern sich auch die Portionen.



### Tagesempfehlung (nach BLE):

6 Portionen	Getränke	Am besten geeignet: Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees
5 Portionen	Gemüse, Salat und Obst	3 Portionen Gemüse (gegart und roh) plus 2 Portionen Obst, dabei kann eine Portion Obst durch eine Handvoll Nüsse ersetzt werden.
4 Portionen	Brot, Getreide, Beilagen	Brot (Vollkorn), Getreide, beispielsweise als Flocken im Müsli und Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis
3 Portionen	Milch/-produkte	Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse.
1 Portion	Fleisch, Fisch, Ei, Wurst	Pro Woche: maximal 2-3-mal Fleisch, 1-2-mal Fisch Vegetarische Alternativen: Eier oder Hülsenfrüchte
2 Portionen	Fette und Öle	Empfehlenswerte Öle: Raps-, Walnuss-, Oliven- oder Leinöl
1 Portion	„Extras“	Süßigkeiten, Kekse, Süßgetränke, salzige Knabberereien... dies ist eine Empfehlung und kein Muss!

Ein Speiseplan, der die Zusammensetzung der Lebensmittel nach der Kinder-Pyramide berücksichtigt, liefert alle lebenswichtigen Nährstoffe für Kinder.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Optimierte Mischkost (früher optimiX), eine Methode, die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), jetzt Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätskinderklinik Bochum entwickelt wurde. Diese Ernährungsform vereint sowohl neueste wissenschaftliche Erkenntnisse (D-A-CH-Referenzwerte) als auch praktische Kriterien wie Essensvorlieben, Mahlzeitengewohnheiten und die übliche Lebensmittelauswahl.

Wichtig ist, dass die Vorgaben leicht umzusetzen sind und dass die Freude am Essen im Vordergrund steht. Der positive Effekt dabei ist, dass damit auch späteren ernährungsbeeinflussten Krankheiten vorgebeugt wird.

### **Die Regeln für die Lebensmittelauswahl der Optimierten Mischkost sind einfach:**

#### **Reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke**

Bei den pflanzlichen Lebensmitteln sollten neben Gemüse und Obst vor allem Vollkornprodukte Verwendung finden, da sie mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Kinder mögen gerne mundgerechte Stücke. Auch Tiefkühlgemüse ist geeignet.

Zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs eignen sich besonders Wasser, Kräuter- und Früchtetees und Obstsaftchorlen (im Verhältnis 1:3). Milch ist aufgrund des hohen Nährstoff- und Kaloriengehalts kein Durstlöscher.

#### **Mäßig: tierische Lebensmittel**

Fleisch, Wurst und Eier liefern wertvolles Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitamine. Bei den tierischen Produkten ist vor allem auf den Fettgehalt zu achten. Fettarme Milch und Milchprodukte liefern Kalzium. Fettreduzierte Fleisch- und Wurstsorten sind zu bevorzugen. Seefisch sollte als Jodquelle einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

#### **Sparsam: fettreiche Lebensmittel und Süßwaren**

Pflanzliche Fette sind generell zu bevorzugen, aber trotzdem nur sparsam zu verwenden.

Besonders günstig ist aufgrund der Zusammensetzung Rapsöl und Olivenöl.

Vor allem der Verzehr von Lebensmitteln mit „versteckten“ Fetten ist einzuschränken.

Maximal 10 % der täglichen Energiezufuhr sollte über zucker- und fettreiche Süßigkeiten aufgenommen werden.

Die Optimierte Mischkost ist konzipiert für fünf Mahlzeiten pro Tag. Neben einer warmen und zwei kalten Hauptmahlzeiten enthält sie zwei Zwischenmahlzeiten, die sich wie in einem Baukastensystem gegenseitig ergänzen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)