

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 zueinander 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 eine Portion eines Lebensmittels 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.



© BLE

Tagesempfehlung:

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

nach BLE.de

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 entwickelt wurde. Diese Ernährungsform vereint sowohl

KINDERERNÄHRUNG

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
Mäßig: tierische Lebensmittel
Sparsam: fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

Reichlich: 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. Milch ist aufgrund ihres hohen Nährstoff- und Kaloriengehalts kein Durstlöscher. Als Lebensmittel ist sie jedoch ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Mäßig: 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: Pflanzliche Fette sind generell zu bevorzugen, aber trotzdem nur sparsam zu verwenden. Besonders günstig ist aufgrund der Zusammensetzung Rapsöl. Vor allem der Verzehr von Lebensmitteln mit „versteckten“ Fetten ist einzuschränken. Maximal 10 % der täglichen Energiezufuhr kann über zucker- und fettreiche Süßigkeiten und über Knabberartikel aufgenommen werden.

Die Optimierte Mischkost ist konzipiert für 5 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

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern