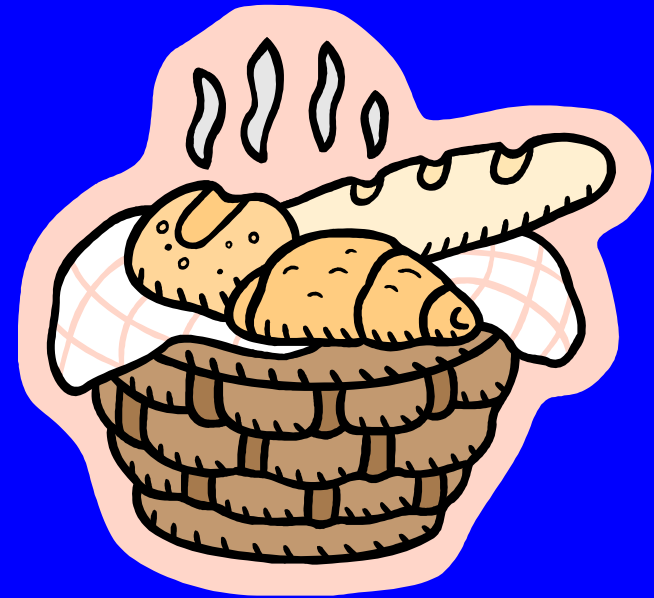


Die richtige Ernährung für mein Kind



Diplom-Oecotrophologin Barbara Krämer

- Eine optimale Ernährung ist wesentliche Voraussetzung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.
- Die tägliche Nahrung muss den Ansprüchen des wachsenden Organismus gerecht werden - und zwar sowohl hinsichtlich der Menge (Energiezufuhr) als auch der Zusammensetzung (Nährstoffzufuhr).



Essen ist lebensnotwendig

Der menschliche Organismus braucht

- Eiweiß
- Fett
- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Ballaststoffe
- Wasser

Kohlenhydrate

⇒ unser täglicher Treibstoff

- Traubenzucker (Glukose)
- Fruchtzucker (Fruktose)
- Galaktose
- Milchzucker (Laktose)
- Malzzucker (Maltose)
- Rohr- oder Rübenzucker (Saccharose)

- Stärke (Kartoffeln, Reis und Getreide)
- Ballaststoffe

- Gleichmäßige Energie ist gute Energie!
- Lange Zuckerketten = „Briketts“
- Einfachzucker = „Strohfeuer“

Eiweiß ⇒ Baustoff des Lebens

- besteht aus Ketten von Aminosäuren
- wichtig im Wachstum
- Baumaterial für unseren Körper (Muskeln, Stützgewebe)
- Transporteiweiße im Blut
- Abwehrkörper im Immunsystem
- Bestandteil von Hormonen und Enzymen

Fette ⇒ mehr als nur Dickmacher

- Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren
- Träger der fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K)
- beim Fett gilt aber auch:
Weniger ist mehr!!!

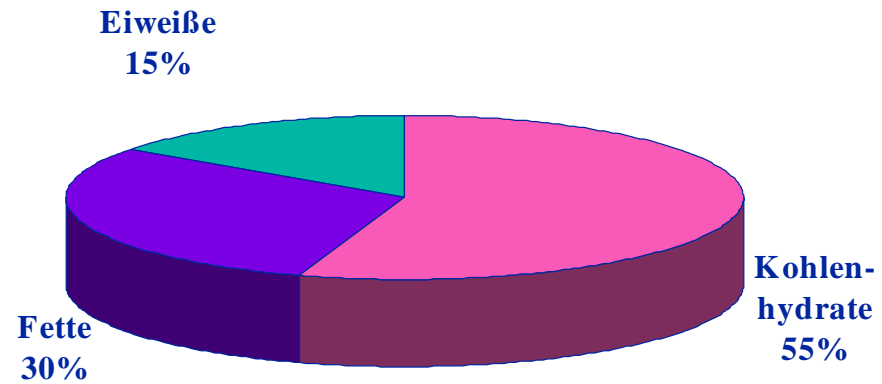
Vitamine und Mineralstoffe

- sind lebensnotwendig
- steuern viele Körperfunktionen
- können vom Körper nicht selbst hergestellt werden (*außer Vit.D*)
- Mangel führt zu Gesundheitsstörungen

Ballaststoffe

- Faser- und Gerüstsubstanzen von pflanzlichen Lebensmitteln (Zellulose, Pektin):
Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Kartoffeln und Nüsse
- nahezu unverdaulich
- sättigen ohne viele Kalorien zu liefern
- Quellvermögen => gesunde Darmtätigkeit

Verteilung der Nährstoffe



Vollwertige Ernährung

- gesund und bewusst auswählen
- schonend zubereiten
- möglichst wenig behandelt verzehren
- keine Kalorien und Nährstoffe berechnen

Vollwertige Ernährung schmeckt!

Vollwertige Ernährung

- keine Ge- oder Verbote (nur Empfehlungen)
- ist abwechslungsreich, vielseitig und ausgewogen
- deckt den lebensnotwendigen Nährstoffbedarf
- Berücksichtigt den individuellen Energiebedarf
- kann sowohl als Fleisch- oder vegetarische Kostform praktiziert werden
- besteht zum Großteil aus pflanzlichen Lebensmitteln

Resultierende Effekte

- Gesunderhaltung durch optimale Ausbildung von Abwehrkräften gegenüber Krankheiten
- Optimale Leistungsfähigkeit
- Aktivierung der Verdauungsorgane (überwiegend durch Ballaststoffe)

Der Lebensmittelkreis

Wegweiser für eine ausgewogene (Kinder-) Ernährung



Gruppe 1

Getreideprodukte

- (Vollkorn)Brot, Nudeln, Müsli, Kartoffeln, Speisestärke, Getreideflocken
- liefern viel
 - Ballaststoffe
 - Magnesium, Kalium
 - Vitamine (B + E)
 - Eisen



Gruppe 2

Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat

- Sie enthalten
 - Vitamine A, B und C
 - Magnesium
 - Kalium
 - Eisen
 - Calcium
 - Ballaststoffe
 - pflanzliches Eiweiß
(Hülsenfrüchte)



Gruppe 3

Obst



↳ Enthält

- reichlich Vitamine, Kalium, Magnesium
- Kohlenhydrate (ideale Mischung aus Einfach- und Mehrfachzuckern)

↳ Abwechslungsreich und jahreszeitgemäß

Gruppe 4

Getränke



- Wasser ist das Wichtigste
 - ☞ Transport der Nährstoffe
 - ☞ Quellen der Ballaststoffe
 - ☞ Wassergehalt der Körperzellen
- viel trinken
 - ☞ Mineralwasser
 - ☞ Obstsäfte mit Wasser
 - ☞ Kräuter- und Früchtetees

VORSICHT: „Energy Drinks“ (Zucker & Coffein)

Gruppe 5:

Milch und Milchprodukte

reich an

- tierischem Eiweiß
- tierischen Fetten
- Cholesterin
- Calcium, Magnesium
- Vitaminen (A, B_{1,6,12}, C)

fettarme Milchprodukte wählen !



Gruppe 6:

Fleisch, Wurst und Fisch

Liefern:

- Eisen, Selen, Zink
Jod (Fisch)
- Vitamine (A, D, B, E)
- hochwertiges Eiweiß
- Fette
 - Ungesättigte Fettsäuren
(Fisch)
 - Gesättigte Fettsäuren
(Fleisch)



Gruppe 7:

Streich- und Kochfette

Liefern

- Vitamine A und E
- Fettsäuren



Vorsicht! Verstecktes Fett in vielen
Lebensmitteln (Schokolade, Süßes, Eiscreme,
Plätzchen, Frittiertes...)

Drei Regeln für die Lebensmittelauswahl

Reichlich pflanzliche Lebensmittel
und Getränke

Mäßig tierische Lebensmittel

Sparsam fettreiche Lebensmittel
und Süßwaren

Tatsache ist:

- **15 - 25% der deutschen Kinder sind (ernährungsbedingt) übergewichtig**
- **40 - 50% der Erwachsenen sind übergewichtig**

Tipp 1

Seien Sie ein gutes Vorbild

- ☛ Essverhalten
- ☛ Tischmanieren
- ☛ Einstellung zum Essen
- ☛ Essen Sie gemeinsam

Tipp 2

Kinder brauchen keine Extrawürste

- Keine „Kinderlebensmittel“
- Keine mit Vitaminen angereicherten Lebensmittel

Tipp 3

Süßes ja – aber die Ausnahme!

- Benutzen Sie Zucker so sparsam wie ein Gewürz
- Zuviel Zucker wird vom Körper in Fett umgewandelt
- Weißer Industriezucker macht Hunger

Tipp 4

Jeden Tag Obst und Gemüse

- **gehören in den Mittelpunkt der Ernährung**
- die Ampelfarben garantieren alle Inhaltsstoffe
- im Wechsel je nach Jahreszeit
- Tiefkühlgemüse wird zum idealen Frische-Zeitpunkt eingefroren

Tipp 5

Achten Sie bei Ihren Kindern auf

1. Gewicht

2. ausreichend Bewegung

Ernährungserziehung

- Vorbild sein
- Rigide Vorschriften vermeiden
- Essen nie als Belohnung oder Trost
- Hunger und Sättigungsgefühl fördern
- Gemeinsame Mahlzeiten