

Newsletter

Kinder und Jugendliche

Das mag ich aber nicht! Ernährung bei Kindern und Jugendlichen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute kindliche Entwicklung. Essen ist eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse. Eine ausgewogene Ernährung sichert das Wachstum und die Entwicklung, vermeidet Mangelzustände und liefert lebensnotwendige Energie.

Tagtäglich erreichen uns eine Vielzahl von Gesundheitsbotschaften: ob im Fernsehen oder im Internet – „gesunde Ernährung“ ist in aller Munde. So wird es immer schwieriger, zwischen Wissenschaft und Werbung zu unterscheiden und die wichtigen Informationen herauszufiltern. Dieser Newsletter soll Ihnen daher einen aktuellen Überblick über allgemeine Aspekte einer gesunden Ernährung bei Kindern und Jugendlichen geben.

Jede Altersstufe hat unterschiedliche Bedürfnisse!

Jedes Kind ist anders und je nach Altersstufe haben Kinder unterschiedliche Bedürfnisse bei der Ernährung.

Aber wie genau sieht der Energiebedarf von Kindern und Jugendlichen aus? Wir haben den allgemeinen Kalorien-Bedarf in einer Tabelle für Sie zusammengefasst. Dabei handelt es sich um durchschnittliche Angaben:

| Alter (Jahre) | Energie (kcal/Tag) |
|---------------|----------------------|
| 1 | 950 |
| 2 - 3 | 1100 |
| 4 - 6 | 1450 |
| 7 - 9 | 1800 |
| 10 -12 | 2150 |
| 13 -14 | 2200 (w) 2700 (m) |
| 15 -18 | 2500 (w) 3100 (m) |

(Quelle: aid Heft "optimiX", Seite 7, Best.-Nr. 1447/2007)

Der individuelle Energiebedarf kann jedoch sehr unterschiedlich sein und hängt vor allem von der körperlichen Aktivität ab.

Grundlagen der gesunden Ernährung

Für Kinder ab dem zweiten Lebensjahr gilt als Richtlinie für eine gesunde Ernährung das Konzept der „Optimierten Mischkost“, entwickelt vom Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung. Dieses Konzept berücksichtigt:

- die aktuellen Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr (Energiezufuhr und Zusammensetzung der Nahrung),
- die Ernährungsgewohnheiten (Anzahl der Haupt- und Zwischenmahlzeiten im Schulalltag),
- Essensvorlieben von Kindern
- und den aktuellen Stand von Wissenschaft und Forschung zur Prävention ernährungsbedingter Krankheiten.

Die „Optimierte Mischkost“ setzt sich aus reichlich pflanzlichen Lebensmitteln, energiearmen bzw. -freien Getränken, mäßig vielen tierischen Lebensmitteln und der sparsamen Verwendung von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln zusammen. Es wird zwischen „empfohlenen“ und „geduldeten“ Lebensmitteln unterschieden. Dabei decken die empfohlenen Lebensmittel den gesamten Nährstoffbedarf und 90 % des täglichen Energiebedarfs. Die verbleibende Lücke von 10 % kann mit geduldeten Lebensmitteln gedeckt werden.

Newsletter

Kinder und Jugendliche



Grafik in Anlehnung an die drei Regeln der „Optimierten Mischkost“

Zu den empfohlenen Lebensmitteln zählen - wie oben in der Pyramide dargestellt - reichlich Obst und Gemüse, Kartoffeln, Brot und Getreide. Außerdem auch kalorienarme und -freie Getränke, am besten Wasser oder Fruchtschorlen. Tierische Lebensmittel, wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch sollten in mäßigem Umfang verzehrt werden. Bei diesen Lebensmitteln sind möglichst fettarme Varianten zu bevorzugen. Beachten Sie, dass z.B. Milch aufgrund des hohen Energiegehaltes nicht als Durstlöscher geeignet ist. Fette, wie Butter, Öl oder Margarine möglichst sparsam verwenden. Zu den geduldeten Lebensmitteln zählen z.B. Süßigkeiten und Knabberereien. Diese sollten maximal 10 % des täglichen Energiebedarfs ausmachen.

Je nach Energiebedarf des Kindes sind das ungefähr 100 bis 300 kcal/Tag (siehe Tabelle Energiebedarf nach Alter).

Zum Vergleich: 100 kcal entsprechen ungefähr einer Kugel Eiscreme, vier Butterkeksen, 30 Gramm Fruchtgummi, 20 Gramm Schokolade, 10 Stück Chips oder 200 ml Limonade.

Nach dem Konzept der „Optimierten Mischkost“ sollten Kinder entsprechend der traditionellen Ernährungsgewohnheiten in Deutschland, fünf Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen. Dabei sollte es drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendbrot) und zwei Zwischenmahlzeiten geben. Bei den Hauptmahlzeiten wird zusätzlich nach warmen und kalten Hauptmahlzeiten unterschieden. Hauptbestandteile der warmen Mahlzeit sind Kartoffeln, Reis oder Nudeln mit reichlich Gemüse.

Eine kleine Portion Fleisch kann dreimal pro Woche, Fisch einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. An den anderen Tagen können Sie vegetarische Gerichte, z.B. als Eintopf, Gratin oder Auflauf servieren. Die kalten Hauptmahlzeiten sollten vorrangig aus Getreide- und Milchprodukten bestehen und zusätzlich viel Obst oder Gemüse beinhalten. Beispiele hierfür sind Müsli mit Joghurt und Obst, Wurst- oder Käsebrot und dazu z.B. ein Apfel oder ein bunter Nudelsalat mit Gemüse. Die zwei Zwischenmahlzeiten sollten hauptsächlich aus Obst oder Gemüserohkost, Brot oder Getreideflocken bestehen und in Kombination mit einem Milchprodukt serviert werden.

Süßigkeiten, Kekse oder Kuchen sollten nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen.

Gesund ernähren - aber wie?

Um die guten Vorsätze für die gesunde Ernährung auch im Alltag umsetzen zu können, haben wir hier einige Tipps für Sie zusammengestellt:

- Nehmen Sie die Mahlzeiten gemeinsam und in angenehmer Atmosphäre ein.
- Binden Sie Ihre Kinder in die Planung und Vorbereitung der Mahlzeiten mit ein.
- Essen Sie vielseitig.
- „5 am Tag“ – 5 Portionen Obst und Gemüse – denn ein vielseitig und bunt gedeckter Tisch, z.B. mit Obst- und Gemüseschnitten, macht auch Kindern Appetit.
- Verzweifeln Sie nicht, wenn Ihr Kind neue Lebensmittel erst einmal ablehnt. Durch wiederholtes Anbieten und Probieren lässt sich nach und nach eine Akzeptanz erreichen.
- Zwingen Sie Ihre Kinder nicht zum Essen bestimmter Lebensmittel, denn das führt eher zu einer steigenden Ablehnung.
- Süßigkeiten sollten nicht als Belohnung eingesetzt werden.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind morgens vor dem Start in die Schule etwas isst, denn ein gesundes Frühstück dient als Grundlage für den Tag.

(Quelle: Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der optimierten Mischkost, Alexy U, Clausen K, Kersting M; Ernährungsumschau 3/2008)

Newsletter

Kinder und Jugendliche

Essen in der Schule – Was kommt auf's Pausenbrot?

Neben dem ausgewogenen und gesunden Frühstück, benötigen Schulkinder ein gesundes Pausenbrot. Die Energiereserven müssen zwischendurch aufgeladen werden, damit die Konzentration nicht nachlässt. Häufig mögen jedoch die Kinder ihr Pausenbrot nicht. In nebenstehender Tabelle finden Sie einige Anregungen.

Fast Food kann auch gesund sein

Die meisten Kinder lieben Hamburger, Pommes frites, Pizza & Co. Diese Gerichte ganz zu verbieten ist wenig sinnvoll, da es sie nur umso interessanter macht. Aber wenn es schon Fast Food der bekannten Restaurantketten sein muss, lassen sich auch dort die Gerichte passend zusammenstellen. So ist beispielsweise ein einfacher Hamburger mit einer kleinen Portion Pommes, einem Salat oder Obst und einer Apfelsaftschorle besser, als ein Cheeseburger mit Pommes und einer Cola.

Beim Pizzaessen kann anstelle der Salami-pizza beispielsweise auf eine Pizza mit viel Gemüse oder fettarmer Wurst, wie z.B. Schinken zurückgegriffen werden.

Eine andere Alternative ist die Zubereitung ähnlicher Gerichte zu Hause. Dabei können die Kinder dann auch miteingebunden werden. Versuchen Sie beispielsweise eine selbstgemachte Pizza mit Hefeteig aus Vollkornmehl, belegt mit viel frischem Gemüse, einen Burger mit Vollkornbrötchen und magerem Fleisch sowie Salat und Tomate oder selbstgemachte Pommes aus frisch geschnittenen Kartoffelschnitzen.



Tipps für ein gesundes Pausenbrot:

Abwechslungsreich, ausgewogen und gesund

- Verwenden Sie Vollkornprodukte und variieren Sie die Brotsorten.
- Versuchen Sie das Pausenbrot immer abwechslungsreich zu belegen, z.B. mit Käse, Geflügelaufschnitt oder Fruchtaufstrich ohne Zucker.
- Die Brote können zusätzlich mit Tomaten- oder Gurkenscheiben belegt oder mit einem Salatblatt dekoriert werden.

Obst und Gemüse dazu

- Das Pausenbrot lässt sich gut mit einer Portion Obst oder Gemüse kombinieren.
- Schneiden Sie das Obst/Gemüse am besten schon in mundgerechte Stücke, damit Ihr Kind dann nur noch zugreifen muss.

Milchprodukte

- Sie können Ihrem Kind eine kleine Portion Joghurt oder Fruchtquark mit in die Schule geben. Dabei sollte es sich allerdings nicht um Kinderjoghurts handeln, die eher eine Süßigkeit darstellen.

Überraschung

- Das Auge isst mit! Überraschen Sie Ihr Kind doch mal mit einem Pausenbrot in Herzform.
- Statt eines Brotes kann es auch ein Spieß mit Brot, Käse und Obststücken sein.

Gesunde Getränke

- Geben Sie Ihrem Kind ausreichend zu trinken mit. Am besten eignen sich Mineralwasser, Tee oder Fruchtschorlen.
- In einigen Schulen gibt es bereits Wasserautomaten, an denen sich die Kinder ihre Trinkflaschen jederzeit nachfüllen können. Gerade im Sommer oder nach dem Sportunterricht ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht.

Hier finden Sie Hilfe - Adressen, Links und Literaturhinweise:

Internet

Forschungsinstitut für Kinderernährung, Heinstück 11, 44225 Dortmund

- Bietet Informationen zur optimierten Mischkost bei Kindern und Jugendlichen: **opti-miX®**
- Broschüre: „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“ (kostenpflichtig)

<http://www.fke-do.de>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Telefon: 0228 / 3776-600

- Wissenswertes zum Thema Ernährung, u.a. Rezeptdatenbank zur Aktion „Fit Kid“ – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

www.dge.de

Literaturhinweise:

Von Cramm D, So schmeckt es Kindern, Kochbuch mit Rezepten, bei denen Kinder mitmachen können“, 1. Auflage 2009, GU Verlag, ISBN: 978-3833814747

Trischberger C, „Was Kindern schmeckt“, (Einfach clever), 1. Auflage 2008, GU Verlag, ISBN: 978-3833809149

Erkert A., „Naschkatze & Suppenkasper“ Ökoptopia Verlag; 108 Seiten, ISBN 3-936286-60-4

Wir lassen Sie nicht allein

MediTALK – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute (aus dem deutschen Festnetz). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2009 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an Newsletter@vkb.de.

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, www.versicherungskammer-bayern.de