

Ernährung und Bewegung im Alter von 3-12 Jahren



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



Präambel

Die Broschüre „Ernährung und Bewegung im Alter von 3-12 Jahren“ gehört zu einer Serie von Broschüren über die Ernährung von Kindern. Die erste, die sich auf das Alter von 0 - 12 Monaten bezieht, wurde 2013 neu herausgegeben. Eine zweite Broschüre die sich an die Altersgruppe 12-36 Monate richtet wurde 2013 veröffentlicht.



Diese Broschüren wurden im Rahmen des nationalen Programms „Gesond iessen Méi bewegen (gimb)“ herausgegeben.

Ausgabe 2013

ISBN: 978-2 -91 9909-85-8



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

ALINEA

Einleitung

Für das Wachstum und die Entwicklung Ihres Kindes spielt die Ernährung eine besondere Rolle. Sie bestimmt seine Gesundheit von heute und von morgen. Natürlich wünschen Sie, **ihm beizubringen wie man sich gut ernährt**, aber das Kind soll auch Lust am Essen haben und deshalb bemühen Sie sich, seine Mahlzeiten zu angenehmen Momenten zu gestalten. Wenn Ihr Kind größer wird, isst es wohl auch öfter in der Schule oder in der Maison Relais. Wahrscheinlich stellen Sie sich viele Fragen: **wie soll ich seine Mahlzeiten über den Tag verteilen, wie sieht eine ausgewogene Ernährung zu Hause aus**. Dieses Handbuch versucht Ihnen Antworten auf Ihre Fragen zu geben.

Inhaltsverzeichnis

6 Die Aufteilung der Mahlzeiten

6 Das Frühstück

6 Das Mittag- und Abendessen

7 Die Zwischenmahlzeit am Vormittag und die Brotzeit am Nachmittag

8 Die Lebensmittelfamilien

8 Obst und /oder Gemüse: 5 Portionen am Tag

9 Getreide und andere Stärkeprodukte: zu jeder Mahlzeit und je nach Appetit

10 Milch und Milchprodukte: 3x täglich (oder 4x je nach Größe der Portionen und Kalziumgehalt)

12 Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eier: 1 oder 2x pro Tag

14 Fette

16 Süßigkeiten: Nur hin und wieder und in vernünftigen Mengen

17 Getränke: Wasser jeder Zeit!

18 Salz

19 Den guten Geschmack des Kindes wecken und seine Freude am Essen fördern

20 Anrichten auf dem Teller

21 Bewegung

22 Persönliche Anmerkungen

26 Nützliche Adressen

Die Aufteilung der Mahlzeiten

Die Abfolge unserer Mahlzeiten entspricht unserem biologischen Bedarf, aber auch unseren gesellschaftlichen und kulturellen Gebräuchen. **Wir empfehlen 3 Mahlzeiten pro Tag**, die gegebenenfalls ergänzt werden können durch **eine Zwischenmahlzeit** vormittags und, vor allem, **ein Vesperbrot** am Nachmittag; hiermit soll auch tagsüber das Knabbern von Snacks, die viel Fett und Zucker enthalten, vermieden werden.

Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind Schlüsselemente einer ausgewogenen Ernährung Ihres Kindes.

Das Frühstück:

Das ideale Frühstück besteht aus:

1. Getreide (Brot oder Körner),
2. Milchprodukten,
3. Obst,
4. Wasser oder Tee.

Sie können ein kleines Glas Obstsaft anbieten, sollten aber wissen, dass dies frisches Obst nicht ersetzen kann.

Das Mittag- und Abendessen:

Die Zutaten für diese Mahlzeiten sind folgende:

1. Eine Portion Stärke (Teigwaren, Gries, Reis, Couscous, Kartoffeln... oder eine entsprechende Menge Brot),
2. **UND zu GLEICHEN TEILEN** Gemüse (gekocht und/oder roh)
3. Pro Tag eine Portion Fleisch, oder Geflügel, oder Fisch, oder ein Ei, auf 1 oder 2 Mahlzeiten verteilt,
4. 1 Portion Milch oder Milchprodukte,
5. Eine Frucht oder eine Portion Früchte (Schale Erdbeeren, Kirschen...)
6. Wasser.

Innerhalb einer Nahrungsfamilie können Sie die Geschmacksrichtungen variieren (s. Seite 8).

Die Zwischenmahlzeit am Vormittag und die Brotzeit am Nachmittag

Wenn Ihr Kind ein komplettes Frühstück zu sich nimmt, braucht es keine Zwischenmahlzeit vormittags. Sie können dann eine Frucht anbieten (diese beeinträchtigt den Appetit für das Mittagessen nicht!).

Will Ihr Kind kein Frühstück, können Sie ihm ein Butterbrot, ein Milchprodukt und eine Frucht anbieten, am besten gegen 9 Uhr, nicht nach 10 Uhr (sonst fehlt der Appetit am Mittagstisch).

Denken Sie immer daran Wasser als Getränk anzubieten!

Die Brotzeit am Nachmittag besteht aus einer oder zwei Speisen der folgenden Gruppen: Obst, Milchprodukte, Getreide. Lassen Sie das Kind wählen. Als Getränk das Wasser nicht vergessen!

Achten Sie auf folgende Falle: Wenn Ihr Kind gegen 16 Uhr in einer Betreuungseinrichtung eine Brotzeit einnimmt, und gegen 18 Uhr nach Hause kommt, sollte es keine zweite Brotzeit bekommen oder naschen. Geben Sie ihm Obst wenn es Hunger hat um die Zeit bis zum Abendessen zu überbrücken.

Seien Sie unbesorgt wenn mal die Ausgewogenheit der Mahlzeiten nicht ganz gelungen war. Bedenken Sie, dass die Ausgewogenheit nicht mit einer einzelnen Mahlzeit erreicht wird, sondern über den ganzen Tag, oder sogar über mehrere Tage.

Zwischen 3 und 6 Jahren widersetzt sich das Kind. Diese Protestphase ist ein normaler Bestandteil seiner Entwicklung. Keine Sorge, das ist normal! Wenn das Kind nicht essen will, zwingen Sie es nicht. Bieten Sie ihm nicht automatisch „seine“ Alternative an. Nicht ärgern, Ruhe bewahren.

Zögern Sie nicht, auch mal nein zu sagen, und dabei zu bleiben. Ein Kind braucht Maßstäbe und Grenzen, auch beim Essen. Das selbe Menü für die ganze Familie; Ihr Kind bestimmt die Menge, die es essen will.

Die Lebensmittelfamilien

Obst und /oder Gemüse: 5 Portionen am Tag

Sie bilden die Grundlage unserer Ernährung zusammen mit stärkehaltigen Lebensmitteln. **Sie sind reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften sind in jedem Alter vielfach belegt.** Sie wirken vorbeugend gegen Krankheiten des Alters so zum Beispiel gegen bestimmte Krebsarten, Kreislauferkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes...

Obst und Gemüse gehören zu den festen Bestandteilen jeder Mahlzeit, und können in unterschiedlichen Formen genossen werden: roh, gekocht, als Salat, Suppe, überbacken... **Wenn immer möglich ziehen Sie frisches Obst und Gemüse vor**, aber auch Tiefgefrorenes oder Konserven bleiben interessant für die Ernährung. Sie sind schnell zuzubereiten wenn die Zeit knapp ist, und können lange aufbewahrt werden.

5 Portionen Obst
und/oder Gemüse
am Tag

Getreide und andere Stärkeprodukte: zu jeder Mahlzeit und je nach Appetit

Diese Lebensmittel versorgen uns mit ‚langsamem‘ Zucker, der unentbehrlich ist für die Energieversorgung der Muskeln und des Gehirns. Im Gegensatz zu süßen Lebensmitteln (Zucker, süße Getränke, Konfekt, Kleingebäck, süße Milchprodukte) **die reich an „einfachem“ Zucker sind, geben stärkehaltige Lebensmittel ihre Energie langsam an den Körper ab.** Sie helfen, ohne Hungergefühl auf die nächste Mahlzeit zu warten und verhindern so den ‚kleinen Heißhunger‘ und das Naschen zwischendurch.

Stärkehaltige Lebensmittel und Getreide gehören zu jeder Mahlzeit, in Mengen, die dem Hunger und dem Ausmaß der Bewegung des Kindes angepasst sind.

Sie haben die Wahl:

- Brot,
- Getreide: Teigwaren, Reis, Gries, Weizenvollkorn oder -schrot, Frühstücksflocken (bevorzugen Sie welche mit wenig Zucker),
- Kartoffeln, Süßkartoffeln, Tapioka,
- Trockengemüse: Kichererbsen, Linsen, weiße und rote Bohnen, Buschbohnen, Saubohnen...

Milch und Milchprodukte: 3x täglich (oder 4x je nach Größe der Portionen und Kalziumgehalt)

Milchprodukte sind wesentlich für Wachstum und Knochenaufbau. Außer den Eiweißen **liefern sie auch den Hauptteil des Kalziumbedarfs**. Desweiteren helfen sie, das Naschen zu unterbinden, indem sie das Sättigungsgefühl fördern.

Zu den Milchprodukten gehören auch die Milchderivate: Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Frischkäsearten, Weich- und Hartkäse.

Wenn ein Kind Milch nicht trinken mag, kann es sie in anderer Form zu sich nehmen:

1 Glas Milch (150 g) kann ersetzt werden durch:

- 1 Joghurt,
- 3 Esslöffel Frischkäse,
- 20 g Hartkäse (Emmentaler),
- 45 g Weichkäse (Camembert).

Eis und Milchdesserts sind keine Milchprodukte. Aromatisierte und gezuckerte Milchprodukte müssen mit Mäßigung genossen werden (2 bis 3 x pro Woche).

Milch ist kein Getränk sondern eine flüssige Speise.

Achten Sie auf die Fallen der Werbung: Aufschriften wie ‚Milch und Schokolade‘ gelten keinesfalls für Milchprodukte, es handelt sich um Nachspeisen, die in Maßen zu genießen sind.

Wussten Sie schon?

Ein kleiner Riegel Schokolade enthält 4 x so viel Fett, 2 x mehr Zucker und 4 x weniger Kalzium als ein großes Glas Milch.

Für alle Naschereien gilt: nur hin und wieder!

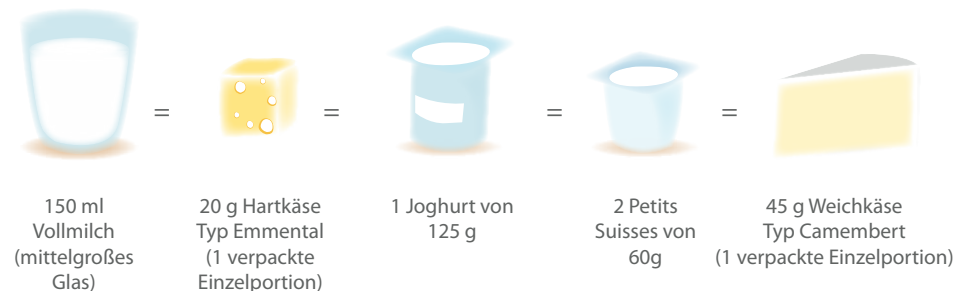
Soja

Sojaprodukte sind nicht für heranwachsende Kinder geeignet, und sind kein Ersatz für Milchprodukte.

Gut zu wissen

- Damit Kalzium vom Körper aufgenommen und zur Knochenbildung verwertet werden kann, ist Vitamin D wesentlich. Es wird vom Körper selbst, hauptsächlich durch Sonneneinwirkung auf der Haut hergestellt. **Deshalb ist es wichtig, dass Kinder sich täglich im Freien bewegen**, ohne allerdings zu lange der Sonne ausgesetzt zu sein.
- Vitamin D ist fettlöslich (löst sich im Fett auf). Wählen Sie deshalb halbfette Milch statt Magermilch ganz ohne Fett.

Zum Vergleich:



Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eier: 1 oder 2x pro Tag

Sie liefern hochwertige Eiweiße und Eisen.

Die Portionen für das Mittag- und Abendessen sind dem täglichen Bedarf des Kindes anzupassen, abhängig vom Alter und Appetit.

Wie auswählen?

• Fleisch oder Geflügel: 2 bis 3x pro Woche.

Alle Fleischsorten liefern annähernd die gleichen Mengen an Proteinen und Eisen. Welche Sorte Fleisch Sie auch wählen, nehmen Sie die fettärmeren: Hähnchen ohne die Haut, magerer Braten, Kalb- oder Geflügelschnitzel, magere Steaks vom Schwein, Hackfleisch mit 5 % Fett, gekochten Schinken...

• Fisch: 2 bis 3 x pro Woche.

Fisch liefert gesunde Fettarten, also keine Scheu vor fetten Fischarten: Lachs, Makrelen, Sardinen, Heringe... Wechseln Sie die Sorten und die Zubereitung (in Folie, Dampfgaren usw.). Falls es eilt, denken Sie auch an tiefgefrorene, naturbelassene Filets.

In der Praxis:
Die täglichen Mengen, auf eine oder zwei Mahlzeiten aufgeteilt:

4 Jahre:
40-50 g Fleisch, Geflügel oder Fisch, oder 1 Ei

7 Jahre:
50-70 g Fleisch, Geflügel oder Fisch, oder 1 dickes Ei

10 Jahre:
100 g Fleisch, Geflügel oder Fisch, oder 2 Eier

Die sind einfach und schnell zubereitet. Vergessen Sie die Konserven nicht: Thunfisch Natur, Sardinen in Öl.

• Wurstwaren

enthalten viel Salz, viele gesättigte Fette (außer Schinken und Geflügelaufschnitt).

Wurstwaren sollten nicht zur regelmäßigen Ernährung der Familie gehören. Nicht öfter als einmal die Woche.

• Eier

sind preiswert und in unzähligen Varianten anzubieten: Hart oder weich gekocht, Spiegelei, als Rührei, zu Salaten...

Fette

Fette sind für die Entwicklung des Kindes unverzichtbar, die Mengen müssen allerdings angemessen sein. Ob von Pflanzen (Öle, Mayonnaise, Margarine) oder von Tieren (Butter, Rahm, Schmalz, Gänsefett), alle Fette sind sehr kalorienreich.

Ziehen Sie pflanzliche Fette vor, wechseln Sie ab, denn ihre Vorzüge sind verschieden.

- zum Braten: Oliven- oder Erdnussöl...
- Salate, rohes Gemüse: Raps- Oliven – oder Sonnenblumenöl usw.
- tierische Fette bitte nur mit Einschränkung: Butter, Sahne...
- frische Butter am besten nur dünn aufs Frühstücksbrot.
- Sahne, in kleinen Mengen zu Gemüse und stärkehaltigen Speisen, die die Kinder dann lieber essen. Dennoch: Soßen vorzugsweise mit Tomaten oder Joghurt usw. zubereiten.

Begrenzen Sie die Zugaben von Fett (Soßen, Butter, Bratfette, Frittieren...)

**Zugaben von Fett:
mit Maßen,
Abwechslung und
Phantasie.**

Bei Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichten wechseln sie ab zwischen fettreichen Rezepten mit Soßen und leichteren Arten der Zubereitung (im Ofen, in Folie, am Grill oder auf dem Rost).

Gemüse vorzugsweise dampfgaren und je nach Vorliebe Ihres Kindes mit Curry, Zimt usw. würzen, oder mit aromatischen Kräutern wie "herbes de Provence", Basilikum, Petersilie, Koriander ...

Vorsicht bei Fertiggerichten, sie enthalten oft sehr viel Fett. Aufschriften der Packungen lesen!



Joghurt (100 g)

Eiweiß (g): 3,7
Kohlenhydrate (g): 6.9
Fette (g): 1.3
... gesättigte Fettsäuren (g): 0.8
Natrium (g): 0.05
Kalzium (mg): 130



Joghurt griechisch (100g)

Eiweiß (g): 4.1
Kohlenhydrate (g): 5
Fette (g): 9.5
... gesättigte Fettsäuren (g): 6.3
Natrium (g): 0.07
Kalzium (mg): 151

Süßigkeiten: Nur hin und wieder und in vernünftigen Mengen

Süßigkeiten sind Zucker, gezuckerte Getränke, Konfekt, Gebäck, Dessertcremes, Eiscreme, Limonaden ...

In Maßen zu genießen, denn:

- In größeren Mengen genossen, fördern sie Fettleibigkeit und andere Krankheiten auch schon im Kindes- oder Jugendalter.
- wenn die Zähne nicht regelmäßig geputzt werden, entsteht Karies.

Hin und wieder und mit Maßen genossen (2- 3x die Woche) sind auch Süßigkeiten mit einer vernünftigen Ernährung in Einklang zu bringen.

Richtig Handeln:

- Milchprodukte gar nicht oder nur leicht zuckern (1Teelöffel pro Joghurt).
- Als Dessert reichen Sie Frischobst, Fruchtsalat (frisch oder tiefgefroren), oder leicht gesüßter Kompott, schränken Sie Milch-und Eisdesserts ein.
- Heben Sie süßes Gebäck für das Frühstück oder die Brotzeit an besonderen Tagen auf.

Getränke: Wasser jeder Zeit!

Wasser ist das einzige Getränk, das uneingeschränkt empfohlen wird, vor, während und nach dem Essen, so wie vor und nach körperlicher Anstrengung. Und es ist das Billigste. In unserem Land wird das Trinkwasser aus der Leitung ständig kontrolliert, und ist unbedingt sicher. Schmeckt es mal nicht so gut, kann man eine Flasche Wasser in den Kühlschrank stellen und dann gekühlt trinken.

- Bonbons (in kleinen Mengen) gibt es nur zu besonderen Anlässen.
- Hüten Sie sich vor Großpackungen von Bonbons, Schokoriegeln, Keksen, Gebäck usw. Aufschriften der Art „20% gratis dazu“ verleiten Sie zum Kauf ...und zu mehr Verzehr.
- Kaufen Sie lieber Einzelstücke oder kleine Mengen, und machen dann die Rechnung: Sie haben trotzdem Freude bereitet, weniger ausgegeben, und es ist viel gesünder fürs Kind.

Süße Getränke (Sirup, Brausen, Säfte auf Fruchtbasis, Nektare ...) sollten nur gelegentlich getrunken werden (nicht öfter als 3 x die Woche), denn sie enthalten sehr viel Zucker, sind sehr kalorienreich und löschen den Durst nicht.

- Nicht während den Mahlzeiten anbieten.
- Lassen sie das Mixen von Sirup und Wasser nicht zur Gewohnheit werden.
- Verwechseln Sie nicht Säfte auf Fruchtbasis und Nektare (die im Wesentlichen Zucker enthalten, ohne die Vorzüge der Früchte) mit Fruchtsaft „ohne Zuckerzusatz“, auch auf Konzentratbasis. Ein halbes Glas ungezuckerter, oder frisch gepresster Fruchtsaft kann zum Frühstück oder zur Brotzeit gereicht werden.

Tee und Kaffee können anregend wirken, Kinder sollten nur wenig oder gar nicht davon trinken. Bei den Großen sollte ihr Genuß eingeschränkt bleiben. Dies gilt auch für Tee/ Cola –Mixturen, die außer großer Mengen Zucker auch anregende Substanzen wie Koffein und Tein enthalten.

Salz

Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, mit wenig Salz zu essen: Sie werden sehen, das geht einfach und schnell. Und es schmeckt genauso gut.

Wenn schon Salz, dann vorzugsweise Jodsalz.

Den guten Geschmack des Kindes wecken und seine Freude am Essen fördern.

Geschmack entwickelt sich über unsere 5 Sinne (sehen, fühlen, hören, schmecken, berühren). Es gehört auch dazu, dass Sie mit dem Kind etwas mehr über Essen reden als „schmeckt mir, oder schmeckt mir nicht“ und „gesund oder ungesund“.

Entdecken Sie neue Geschmacksqualitäten z.B. durch kleine Ratespiele: Welches Geräusch macht eine Speise wenn ich drauf beiße?

Ihr Kind muss sich an neue Geschmacksqualitäten gewöhnen; lassen Sie ihm dazu die Zeit, die es braucht um Neues zu entdecken. Reichen Sie dieselbe Speise regelmäßig, ohne gleich bei der ersten, zweiten, dritten... Ablehnung aufzugeben. **Üben Sie keinen Zwang aus, aber geben Sie nicht auf, ihm diese Speise vorzusetzen.** Allmählich wird es davon kosten, und es am Ende sogar mögen. Um seine Neugier zu wecken, bringen Sie Farbe in seinen Teller.

Achten Sie **allerdings auf den Unterschied zwischen Ablehnung einer neuen Speise und regelrechtem Ekel:** es kann durchaus sein, dass Ihr Kind den Geschmack einer bestimmten Speise nicht verträgt. Anfangs ist es besser, die Speise in derselben Form anzubieten (Zubereitung, Anrichten). Hat sich das Kind an die Speise gewöhnt, können Sie die Zubereitung auch ändern.

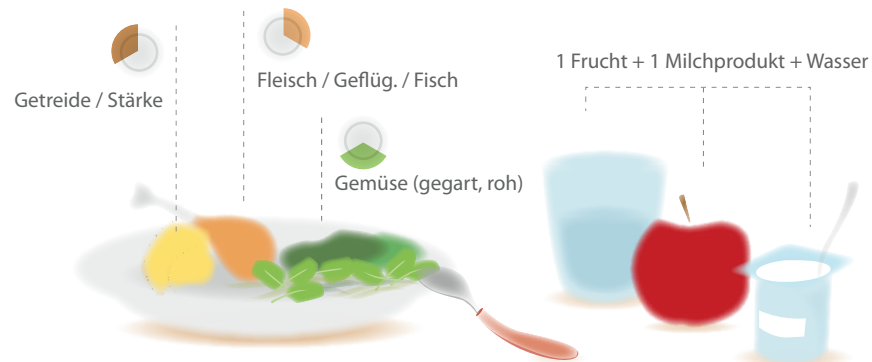
Anrichten auf dem Teller

Damit alle Nährstoffe in geeigneten Portionen vereint werden, ist es nützlich, den Teller einzuteilen.

Frühstücksteller



Mittag / Abendessen



Bewegung

Körperliche Bewegung wird Allen empfohlen, besonders Kindern, die drohen zu Stubenhockern zu werden. Ausgewogene Ernährung beruht auf dem Gleichgewicht zwischen Aufnahme und Verbrauch von Nährwerten. Deshalb ist Bewegung unerlässlich.

Welche Art der Bewegung?

Täglich:

- Zur Schule laufen oder mit dem Rad fahren, zu Fuß Besorgungen machen.
- spielen, sich austoben, im Garten, auf Spielplätzen, im Park.
- Treppen steigen.
- den eigenen oder einen anderen Hund Gassi führen.
- im Haushalt helfen (Tisch decken, Mülleimer raustragen, Zimmer aufräumen...).

Alters- und Körperbaugerechten Sport treiben. Viele Vereine bieten gratis Schnupperstunden vor einer festen Mitgliedschaft an. Lassen Sie Ihr Kind wählen und vor allem geben Sie ihm ein gutes Beispiel.

Wie intensiv?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt 60 Minuten täglich an Bewegung für Kinder und Jugendliche, 30 Minuten für Erwachsene

So oder so: das Beispiel der Eltern ist ausschlaggebend für die Kinder. Bewegen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind!

Persönliche Anmerkungen

Persönliche Anmerkungen

Nützliche Adressen:

Ministère de la Santé –
Direction de la Santé
Allée Marconi – Villa Louvigny
L – 2120 Luxembourg
Tel.: 2478 55 69
www.sante.lu

Ligue Médico-Sociale
Tel.: 8002 98 98 ou 22 00 99-1
www.ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens
du Luxembourg (ANDL)
Tel.: 621 54 60 60
www.andl.lu

Aid Infodienst
www.aid.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
(DGE)
www.dge.de

Plan national nutrition santé – France
www.mangerbouger.fr

