

## 4 Ich nehme mir Zeit, um in Ruhe und genussvoll zu essen

Wähle gesunde Lebensmittel, die dir schmecken, denn nur so kannst du deine Gewohnheiten langfristig verändern. Jeder Bissen sollte dir Freude bereiten.

**Gönne dir bei jeder Mahlzeit eine Pause und genieße sie bewusst.**

Dein Gehirn braucht etwa zehn Minuten, bevor es merkt, dass du gerade isst. Wenn du schnell isst – was oft vorkommt, wenn man vor einem Bildschirm sitzt – kann es passieren, dass du eine doppelte Portion isst, bevor das Sättigungsgefühl einsetzt. Das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach 20 Minuten ein.

Ideen für ausgewogene und leckere Rezepte findest du unter: [www.gimb.lu](http://www.gimb.lu).

**Tipp** Nimm kleine Bissen, kaue gut, bevor du schluckst, und mache nach jedem Bissen eine kleine Pause. Das hilft dir, deine Portionsgrößen besser zu kontrollieren.

## 5 Ich bin mir meiner Gefühle bewusst

Vielleicht hast du schon einmal gehört, dass „**man seine Emotionen isst**“, dies wird auch als emotionale Ernährung bezeichnet. Das bedeutet, dass man manchmal etwas isst, wenn man Schwierigkeiten hat, mit Emotionen wie Stress, Traurigkeit oder auch Wut umzugehen.

Versuche, deine Emotionen zu identifizieren und finde mit der Zeit Alternativen, um dich besser zu fühlen: Zeichnen, Tanzen, Spaziergehen, Meditation oder Musik.

Falls du das Bedürfnis hast, zögere nicht, einen Psychologen oder Psychotherapeuten aufzusuchen. Sie können dir helfen, mit deinen Gefühlen besser umzugehen.

## 1 Ich beobachte mich selbst

Denke über deine Essgewohnheiten nach, indem du dir einige Fragen stellst:

- Wie sieht meine Ernährungsroutine aus?
- Nasche ich oft?
- Fällt es mir schwer, zu erkennen, wann ich keinen Hunger mehr habe?
- Bin ich den Tag über aktiv?
- Gibt es etwas, das mir Sorgen bereitet und mir Angst macht?

## 2 Ich plane meine Mahlzeiten

Strukturiere deinen Tag mit drei Hauptmahlzeiten und eventuell einer Zwischenmahlzeit. Dein Körper schätzt die Regelmäßigkeit.

Beispiel:

Uhrzeiten	Mahlzeit	Getränk
Nach dem Aufwachen zu Hause	Frühstück	1,5L Wasser den ganzen Tag über
12h/13h	Mittagessen	
16h/17h	Zwischenmahlzeit	
19h/20h	Abendessen	

Dein Magen wird diese Routine zu schätzen wissen und dadurch kann sich der Hunger auf natürliche Weise zeigen. Du wirst merken, dass das Verlangen nach Snacks geringer wird. Wenn du jedoch eine Mahlzeit auslässt, kann es sein, dass du in die Naschfalle tappst und mehr isst, als dein Körper tatsächlich benötigt, auch wenn es sich nur um kleine Mengen handelt.

**Tipp** Überlege dir am Morgen, bevor du zur Schule gehst, **welche Lebensmittel und Getränke du für den Tag einpacken möchtest.**

Beispiel: 1,5L Wasser + deine Zwischenmahlzeit

Hier sind einige Tipps, die dich dabei begleiten und ermutigen, deinem Körper gegenüber wohlwollend zu sein:

**gimb.lu**



Informationen zu Tagesportionen

Ausgewogene und leckere Rezeptideen



Informationen zu körperlicher Aktivität



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

Direction de la santé

# Ausgewogen essen

heißt,



## auf mich achten

Diese Broschüre soll dir helfen,  
deine Essgewohnheiten ohne Vorurteile  
zu verstehen und Veränderungen in  
deinem eigenen Tempo vorzunehmen.

# 3

## Ich stelle ausgewogene Mahlzeiten zusammen

Eine ausgewogene Mahlzeit beginnt mit **einfachen, unverarbeiteten** Zutaten.

### Frühstück

→ Du stellst es zusammen mit

einem Getreideprodukt	einem Milchprodukt	frischem Obst oder Gemüse der Saison	einem Getränk
Vollkornbrot, Müsli ohne Zuckerzusatz, Haferflocken	Naturmilch, Naturjoghurt, Käse	Birne, Himbeeren, Tomate, Karotte	Wasser, Kräuter- oder Früchtetee ohne Zuckerzusatz

Du kannst je nach Vorliebe und in kleinen Mengen diese Beilagen hinzufügen: Olivenöl, Butter, Marmelade ohne Zuckerzusatz, Honig, Nussmus ohne Zuckerzusatz oder Hummus.

### Mittag- und Abendessen

- In der Kantine oder zu Hause sollte dein Teller **zur Hälfte aus Gemüse, zu einem Viertel aus stärkehaltigen Lebensmitteln** (bevorzugt Vollkornprodukte) und **zu einem weiteren Viertel aus eiweißhaltigen Lebensmitteln** (Fleisch, Fisch, Eier oder vegetarische Alternativen) bestehen.
- Passe deinen Teller an deinen kulturellen Hintergrund an (warme oder kalte Mahlzeit).
- Wenn du dich für ein Sandwich entscheidest: Bevorzuge Vollkornbrot, ohne Saucen mit Gemüse und einer Proteinquelle.
- Erkundige dich in der Kantine deiner Schule, welche Optionen es für dein Mittagessen gibt, denn das ist eine gute Gelegenheit, neue Geschmäcker zu entdecken.

### Zwischenmahlzeit am Morgen / Nachmittag

- Für den kleinen Hunger zwischendurch, ansonsten ist es nicht nötig;
- Kann nützlich sein, wenn die Zeit zwischen zwei Mahlzeiten zu lang ist;
- Damit dir bei der nächsten Mahlzeit nicht der Appetit vergeht, sollte sie idealerweise leicht sein, z. B. ein ungesüßter Naturjoghurt, ein frisches Obst/Gemüse oder eine Handvoll Nüsse ohne Salzzusatz (z. B. Walnüsse, Mandeln usw.).

**Tipp** Wenn dir die süßeren Optionen gefallen, hebe sie dir für das Wochenende oder besondere Anlässe auf.

### Getränke

- Wasser ist das Getränk der Wahl;
- Auch selbstgemachte Kräutertees oder aromatisiertes Wasser eignen sich (z. B. mit einer Scheibe Orange, Zitrone oder Minze).

**Tipp** Um deinem Wasser mehr Geschmack zu verleihen, füge Fruchtstücke nach deinem Geschmack hinzu.

Weitere Informationen zu den empfohlenen Tagesportionen findest du unter [www.gimb.lu](http://www.gimb.lu) und zögere nicht, bei Bedarf einen Ernährungsberater zu konsultieren.



**Ausgewogener Teller**  
heißt:  
½ Gemüse  
+  
¼ stärkehaltige Lebensmittel  
+  
¼ eiweißhaltige Lebensmittel

# 6

## Ich bleibe aktiv

**Der Körper ist dazu da, sich zu bewegen.**

Wenn du bisher wenig aktiv warst, kann es hilfreich sein, nach und nach mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren. Finde eine Tätigkeit, die dir Spaß macht, und setze dir eine tägliche Begrenzung für die Zeit, die du vor dem Bildschirm verbringst. Diese Zeit kannst du nutzen, um ein paar Minuten mehr körperlich aktiv zu sein.

**Tipp** Lege einen Teil des Schulwegs zu Fuß zurück. Dadurch erhöhst du deine tägliche körperliche Aktivität, ohne dass du es bemerkst. *Beispiel:* Wenn du mit dem Bus fährst, steige an der vorherigen Haltestelle aus.

Weitere Informationen über körperliche Aktivität findest du unter [www.gimb.lu](http://www.gimb.lu).

# 7

## Ich achte auf meinen Schlaf

Ein guter Schlaf ist entscheidend für einen gesunden Lebensstil. Schalte vor dem Schlafengehen die Bildschirme aus und vermeide schwere Mahlzeiten am Abend. Guter Schlaf hilft, den Appetit zu regulieren, und Schlafmangel macht dich müde und weniger motiviert, dich zu bewegen.

### Jede kleine Veränderung zählt!

Entwickle nach und nach nachhaltige Essgewohnheiten, um eine gute Beziehung zum Essen und zu deinem Körper aufzubauen. Beziehe deine Familie mit ein, um diese Gewohnheiten zu stärken, und zögere nicht, eine/n Ernährungsberater/in und/oder Psychologen/in zu konsultieren, wenn du es für nötig hältst.

**Tipp** Setze dir ein Ziel pro Monat und du wirst sehen, dass die Veränderungen allmählich und zunehmend natürlicher werden.

# 8

## Wie kann ich Hilfe finden?

Wenn du Fragen hast, wende dich an das Pflegepersonal des schulärztlichen Dienstes deiner Schule. Sie kann dich an Gesundheitsfachkräfte verweisen, die auf deine Bedürfnisse eingehen können.

Um die von der CNS erstatteten Konsultationen in Anspruch nehmen zu können, benötigst du ein Rezept von einem Arzt. Frage deine Eltern, um dich zum Arzt zu begleiten und/oder sprich mit deinem Hausarzt darüber, damit er dir diese Konsultationen verschreibt.

