



Elterninformationen der DGKJ

GESUNDES ESSEN FÜR MEIN KIND

GESUND ESSEN LERNEN

Lernen, wie man sich gesund und gut ernährt, ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur wesentlich auf Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit aus, sondern beeinflusst auch die spätere Gesundheit im Erwachsenenalter.

Gesundes Essen kann gelernt werden.

INHALT

- **Gesund essen lernen**
- **Die „Ernährungs-Ampel“**
- **Die Lebensmittelpyramide**
- **Getränke**
- **Die Lebensmittelauswahl**
- **Wann, was, wie viel:
die Mahlzeiten**
- **„So etwas ess‘ ich nicht“:
Was tun?**
- **Vorbild statt Kontrolle**



DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:

<https://www.dgkj.de/eltern>

Die „Ernährungs-Ampel“

Mit den drei einfachen Regeln der „Ernährungs-Ampel“ wird die Auswahl der richtigen Lebensmittel kinderleicht:



Reichlich

Getränke (kalorienfrei oder kalorienarm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln) → **Jederzeit und gerne**



Mäßig

Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch) → **In begrenzten Mengen genießen**



Sparsam

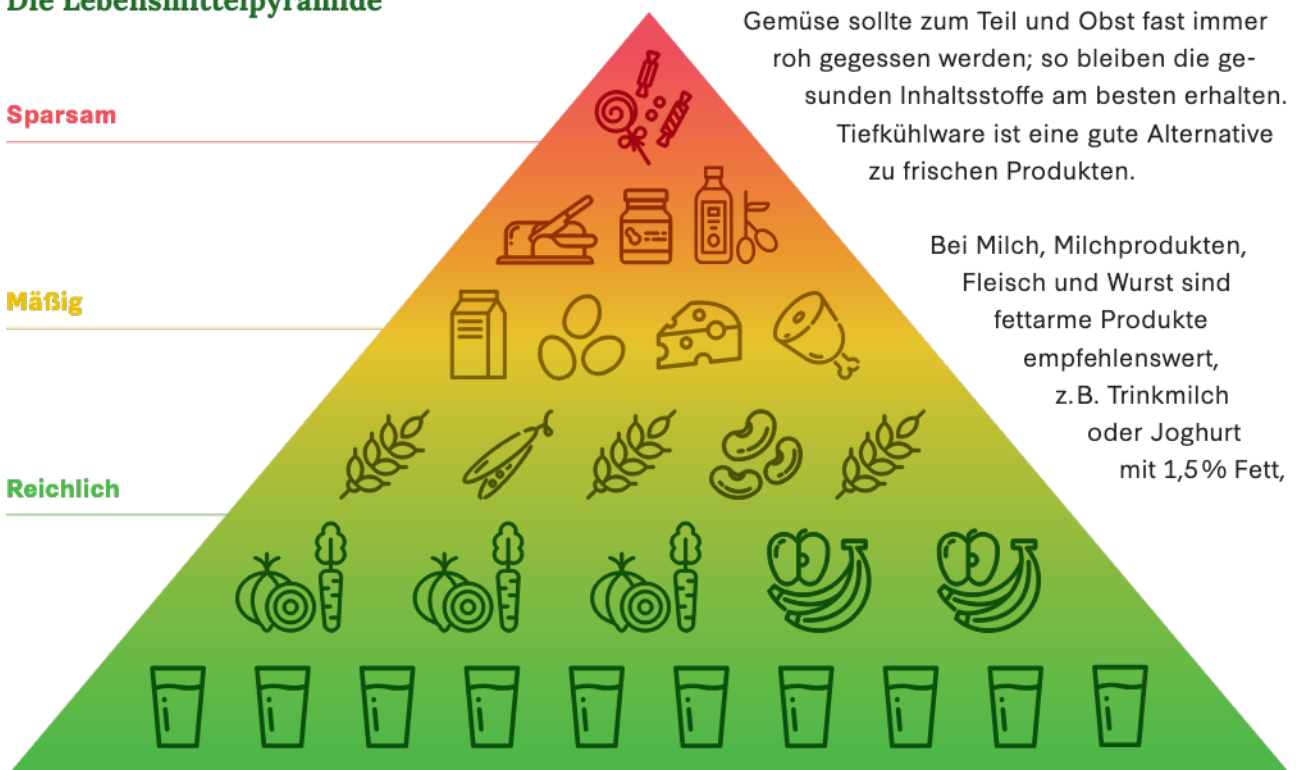
Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Limonade, Knabberartikel) → **Nur ab und zu und sparsam verzehren**

Die Lebensmittelpyramide

Sparsam

Mäßig

Reichlich



Gemüse sollte zum Teil und Obst fast immer roh gegessen werden; so bleiben die gesunden Inhaltsstoffe am besten erhalten. Tiefkühlware ist eine gute Alternative zu frischen Produkten.

Bei Milch, Milchprodukten, Fleisch und Wurst sind fettarme Produkte empfehlenswert, z.B. Trinkmilch oder Joghurt mit 1,5% Fett,

Getränke

Trinken ist wichtig: Kinder sollen regelmäßig trinken! Zu jeder Mahlzeit gehört ein Glas Wasser (oder ein anderes zuckerfreies Getränk, s. u.). Auch zwischendurch und in den Schulpausen sollen Kinder die Möglichkeit haben, zu trinken.

Als Getränke gut geeignet sind Leitungswasser oder Mineralwasser, oder z.B. ungesüßte Früchte-tees). Gezuckerte Fruchtsaftgetränke und Limonaden (einschließlich Colagetränke) sind nicht empfehlenswert. Und: Milch ist kein Durstlöcher.

Die Lebensmittelauswahl

Brot sollte dick geschnitten und dünn belegt werden. Vollkornbrot ist besonders wertvoll – wenn es aus fein gemahlenem Vollkornmehl hergestellt wird, mögen es auch jüngere Kinder gern. Kartoffeln sind, fettarm zubereitet als Salz- oder Pellkartoffeln, besser geeignet als fettreiche Bratkartoffeln oder Pommes frites. Nudeln und Reis sind als Vollkornprodukte am gesündesten.