

Bilddatei entfernt (Admin)

**„DIE WELT DER LEBENSMITTEL ENTDECKEN-
IDEEN FÜR DIE GANZTAGSPRAXIS“ MIT
CAROLA BECK**

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Jeden Tag leistet unser Gehirn Schwerstarbeit, denn es steuert alle Prozesse in unserem Körper. Milliarden Nervenzellen verarbeiten Informationen. Dafür wird rund ein Fünftel unseres täglichen Energiebedarfs aufgewendet, auch wenn unser Gehirn sehr effizient arbeitet. Um es optimal zu versorgen, sollten Sie es mit wichtigen Nährstoffen füttern
- Um einen einwandfreien Ablauf zu garantieren, brauchen die grauen Zellen Kohlenhydrate, Mineralien, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Wer sich entsprechend ernährt, kann seine Konzentrationsfähigkeit steigern

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit stellen bedeutende Ressourcen im gesamten Lebensverlauf dar
- Die körperliche Leistungsfähigkeit sind u. a. physischen Komponenten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit bzw. koordinativen Fähigkeiten
- Dazu kommen psychische Fähigkeiten, wie mentale Stärke und sozialer Kompetenz
- Zur geistigen oder kognitiven Leistungsfähigkeit zählen u. a. die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, das Erinnern, das Lernen, das Problemlösen, der Wille und die Emotionen

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Eine gesunde Ernährung in der Kindheit schafft „*optimale Bedingungen für den Gesundheitsstatus, das Wachstum und die intellektuelle Entwicklung*“. (Zubrängel et al., 2003, S.159)
- Der Körper selbst ist bestrebt, genügend Nahrung zu erhalten und äußert diesen Wunsch durch Hunger- bzw. Durstgefühle, die früher oder später vom Individuum gestillt werden müssen

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Der gesundheitsrelevante Faktor Ernährung kommt im Essverhalten in Form von täglichen Ernährungsgewohnheiten, wie regelmäßige Mahlzeiten, und der Nahrungsmittelauswahl zum Ausdruck
- Die im Folgenden gewählten Beispiele und Ergebnisse stammen ausschließlich aus dem Jugendgesundheitssurvey, der 2002 durchgeführt worden ist und Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 15 Jahren befragte. (Vgl. Hurrelmann et al., 2003)

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Der Jugendgesundheitssurvey untersuchte Risiko- und Schutzfaktoren, die die Entwicklung von Unter- und Übergewicht statistisch vorhersagen bzw. vermeiden können. Es stellte sich heraus, dass es keine statistisch bedeutsamen Zusammenhänge zwischen Übergewicht und dem Verzehr ungesunder Lebensmittel gab
- Lediglich normalgewichtige Jugendliche wiesen einen etwas stärkeren Konsum von Süßigkeiten auf.
- Übergewicht zeigte sich besonders bei Jugendlichen, die keinen regelmäßigen Rhythmus in den täglichen Mahlzeiten aufwiesen

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Ein Drittel der 10- bis 15-jährigen Kinder und Jugendlichen während der Schulzeit morgens nicht oder nur unregelmäßig frühstückt, während fast alle (96%) sich am Wochenende die Zeit für Frühstück nehmen. Auffallend ist, dass Mädchen seltener als Jungen und ältere Schüler seltener als jüngere frühstücken
- Das Mittag- und Abendessen wird von Schüler (79%) täglich eingenommen. Hier sind es auch wieder die Mädchen, die mit zunehmendem Alter unregelmäßig essen oder ganz auf Mahlzeiten verzichten
- Der Verzicht auf bzw. die unregelmäßige Einnahme von Mahlzeiten zeigt, dass Mahlzeiten heute weniger den Tagesablauf strukturieren. Überspitzt ausgedrückt: Man isst, wenn es sich gerade ergibt. Die Einnahme regelmäßiger Mahlzeiten bei Kindern und Jugendlichen scheint von den Faktoren Zeit, Geschlecht und Alter abzuhängen

BEDEUTUNG DER ERNÄHRUNG FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Übergewicht nimmt besonders bei Jungen, aber auch bei Mädchen, mit geringer werdendem sozialem Status deutlich zu
- Untergewicht kommt besonders häufig bei Jungen und Mädchen mit hohem sozialem Status vor
- Jungen sind häufiger von Übergewicht, Mädchen häufiger von Untergewicht betroffen
- Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen tritt vermehrt auf, wenn kein regelmäßiger Rhythmus bei den Mahlzeiten vorliegt und wenn sie aus einer niedrigen Wohlstandsgruppe kommen
- Im Gegensatz dazu tritt Untergewicht vermehrt bei Kindern und Jugendlichen aus einer höheren Wohlstandsgruppe auf

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Normen für den Gewichtsstatus werden eher von den kulturell bedingten Ansprüchen an den Symbolkörper geprägt
- Richten sich weniger an den Bedürfnissen des Energiekörpers orientieren
- Bezogen auf den gesundheitsrelevanten Faktor Ernährung zeigt sich, dass die große Mehrheit der Kinder und Jugendlichen sich einseitig ernährt und dass Defizite hinsichtlich bestimmter Nährstoffe bestehen

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Nicht nur übergewichtige, sondern auch normal- und untergewichtige Kinder und Jugendliche haben den Wunsch, Gewicht zu reduzieren, was durch strenge Diäten, rigoroses Fasten (Hungern) oder durch Auslassen von Mahlzeiten erreicht wird
- Über- und Untergewicht schlägt sich auch im Selbstwertgefühl und in der Einschätzung der allgemeinen subjektiven Gesundheit nieder

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Jungen mit Normal- und Untergewicht besitzen ein annähernd gleiches, übergewichtige Jungen ein graduell geringeres Selbstwertgefühl
- Jungen mit Normalgewicht fühlen sich gesünder als Jungen mit Unter- oder Übergewicht
- Untergewichtige Mädchen besitzen ein höheres Selbstwertgefühl als normal- und übergewichtige, wobei das Selbstwertgefühl der Mädchen mit zunehmender Körperfettmasse linear abnimmt
- Der subjektive Gesundheitsstatus bei den Mädchen hängt signifikant vom Gewicht ab. Untergewichtige Mädchen fühlen sich am gesündesten

BEDEUTUNG DER LEBENSMITTEL FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Ernährung scheint eine zwiespältige Angelegenheit zu sein. Sie ist einerseits existenzielle Grundlage eines Menschen, andererseits schlägt sie sich direkt im Gewichtsstatus nieder, der wiederum fast existentiell für den Symbolkörper zu sein scheint
- Es scheint fast so, dass die Normen für den Gewichtsstatus eher von den kulturell bedingten Ansprüchen an den Symbolkörper geprägt sind und sich weniger an den Bedürfnissen des Energiekörpers orientieren
- Ernährung erfolgt jedoch weniger in regelmäßigen Mahlzeiten und dient allmählich immer weniger der Strukturierung des Tagesablaufs. Es hat fast den Anschein, als würde sie zur sozialen Differenzierung herangezogen

WAS UNSERE FRISCHEN ERZEUGNISSE VERSPRECHEN



AUSWAHL/ANSPRACHE



FRISCHE/GESCHMACK



KOMMUNIKATION

KINDGERECHTE PORTIONEN

- In der Regel steht eher zu viel als zu wenig Essen auf dem Tisch. Das verleitet mehr zu essen. Denn was einmal auf dem Teller liegt, wird auch gegessen, ganz gleich wie groß die Portion ist und der Appetit vorher war
- Nicht das Sättigungsgefühl entscheidet darüber, wann wir aufhören zu essen, sondern das Auge, das den leeren Teller sieht und damit „Ende der Nahrungsaufnahme“ signalisiert. Das eigene Augenmaß kann daher nicht als objektives Kriterium für die Portionsgrößen dienen
- Auch exakte Mengenangaben in Gramm für Portionen sind unpraktisch und haben sich im Alltag nicht bewährt

KINDGERECHTE PORTIONEN

- Die Ernährungspyramide verwendet deshalb die eigene Hand als einfaches Maß. Das große Plus: Die Hand ist immer dabei, wenn es ums Essen geht. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den unterschiedlichen Bedarf eines Menschen – je nach Alter und Geschlecht. Kleine Kinder, die weniger Nahrung brauchen, haben kleinere Hände, größere Kinder die größeren Hände und den größeren Appetit

KINDGERECHTE PORTIONEN

	Alter (Jahre)	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14		15-18	
						Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
Gesamtenergie ¹	(kcal/Tag)	1150	1350	1600	1800	1900	2300	2000	2600
Umrechnungsfaktor		0,85	1	1,19	1,33	1,41	1,70	1,48	1,92

■ Reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Getränke	ml/Tag	600	750	850	950	1000	1200	1100	1400
Gemüse/Rohkost	g/Tag	190	230	270	300	320	390	340	440
Obst	g/Tag	180	210	250	280	300	360	310	410
Brot/Getreide(flocken)	g/Tag	110	130	160	180	190	230	200	260
Kartoffeln/Nudeln/Reis	g/Tag	100	120	140	160	170	200	180	230

■ Mäßig: tierische Lebensmittel

Milch(produkte) ²	g/Tag	300	350	420	470	490	600	520	680
Fleisch/Wurst	g/Tag	30	35	40	50	50	60	50	70
Eier	Stück/Woche	1-2	2	2-3	2-3	3	3	3	3-4
Fisch	g/Woche	60	70	80	90	100	110	100	130

■ Sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Öl/Margarine/Butter	g/Tag	20	20	25	30	30	35	30	40
Geduldete Lebensmittel	max. kcal/Tag ³	115	135	160	180	190	230	190	260

¹ Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE); Energiebedarf bei geringer körperlicher Aktivität

² 100 ml Milch entsprechen 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

³ maximal 10 % der Gesamtenergie.

Je 100 kcal sind enthalten in: 1 Kugel Eiscreme oder 45 g Obstkuchen oder 4 Butterkeksen oder 4 Esslöffel Flakes oder 4 Teelöffel Zucker oder 2 Esslöffel Marmelade oder 30 g Fruchtgummi oder 20 g Schokolade oder 200 ml Limonade

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Bilddatei entfernt (Admin)

Quelle <https://www.DGE/startpage.com/av/proxy-image?>

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Die Pyramide zeigt alle Lebensmittelgruppen, die zu einer gesunden Ernährung gehören. Die einzelnen Lebensmittel einer Gruppe haben alle einen ähnlichen Nährwert
- Wer also Lebensmittel einer Gruppe nicht mag, kann sie ohne Probleme durch andere derselben Gruppe ersetzen. Sie können aber nicht durch Lebensmittel einer anderen Gruppe ersetzt werden
- Lebensmittel in der Spitze sollen sparsam gegessen werden. Im unteren Teil befinden sich Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Wasser und anderen lebenswichtigen Inhaltsstoffen. Diese können großzügig gegessen und getrunken werden

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Nicht nur Kinder und Jugendliche sollten von möglichst vielen verschiedenen Lebensmitteln, allerdings jeweils in kleinen Portionen, essen
- Hinsichtlich der Nahrungsmenge, beziehungsweise der Kalorien sollte gerade so viel verzehrt werden, dass kein Über- oder Untergewicht entsteht

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Mit Fett sollte bei der Ernährung Heranwachsender sparsam umgegangen werden, da Übergewicht und viele andere Krankheiten die Folgen einer zu fettreichen Ernährung sind
- Verschiedene Streichfette und Öle sollten im Wechsel verwendet und der Verzehr von Streichfetten reduziert werden
- Zu bevorzugen sind fettarme Zubereitungsarten
- Besonders sollte man auf die nicht sichtbaren Fette in zum Beispiel Fleisch, Wurst, Käse, Sahne, Nüssen oder Schokolade achten

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Mit Salz sollte im Rahmen einer gesunden Ernährung zurückhaltend umgegangen werden. Es soll lediglich den Eigengeschmack der Speisen hervorheben, ihn jedoch nicht überdecken
- Zuviel Salz mindert viele Geschmackseindrücke und kann zur Entstehung von Bluthochdruck beitragen
- Kräuter und Gewürze sollten bevorzugt werden
- Wo nicht auf Salz verzichtet werden kann, sollte zumindest Jodsalz verwendet werden, um dem weitverbreiteten Jodmangel vorzubeugen

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Zucker sollte so sparsam wie ein Gewürz und keinesfalls als ein Hauptnahrungsmittel verwendet werden, da Zucker und Süßigkeiten Karies verursachen können
- Weiterhin wird zu viel Zucker vom Körper in Fett umgewandelt und in Form von Fettpolstern gespeichert. Zudem werden bei einem hohen Zuckerkonsum nährstoff- und ballaststoffreiche Lebensmittel vom Speiseplan verdrängt
- Süßes kann zwar genossen werden, doch am besten selten und in kleinen Mengen. Wo immer möglich sollten nach dem Verzehr von Süßem die Zähne geputzt werden, um der Karies vorzubeugen

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Es ist sehr gesund, wenn täglich Vollkornprodukte gegessen werden
- Selten dagegen Weißbrot und Brötchen aus Weißmehl
- Gesünder sind beispielsweise Müsli aus Flocken oder geschrotetem Getreide. Vollkornprodukte, wie Vollkornbrot, Naturreis, Getreidegerichte, Vollkornnudeln, Haferflocken oder Müsli, enthalten günstige Kohlenhydrate
- Neben den für die Verdauung wichtigen Ballaststoffen liefern sie dem Körper zusätzlich Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Die Lebensmittel, welche den Mittelpunkt einer gesunden Ernährung für Kinder und Jugendliche darstellen sollten, sind täglich als Frischkost in Form von Obst, Rohkost, Salaten, Gemüse und Kartoffeln aufzunehmen
- Öfter sollten zudem Hülsenfrüchte gewählt werden. Mit diesen Lebensmitteln erhält der noch nicht ausgereifte Organismus eines Heranwachsenden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe
- Nach dem Angebot der Jahreszeit sollten im Wechsel verschiedene Gemüsesorten, Salate und Obst verzehrt werden

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Das pflanzliche Eiweiß in Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchten ist günstig für eine vollwertige Ernährung
- Auch Milch, fettarme Milchprodukte und im Besonderen Fisch sind wertvolle Eiweißlieferanten
- Es empfiehlt sich, den Verzehr weiterer tierischer Eiweißlieferanten wie Fleisch, Wurst und Eier, welche viel Fett, Cholesterin und Purine enthalten, zugunsten von Fisch und fleischlosen Speisen auf wenige Mahlzeiten pro Woche zu reduzieren

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Mindestens anderthalb bis zwei Liter Wasser benötigt der menschliche Körper pro Tag
- Ihren Durst sollten Kinder und Jugendliche mit Wasser, Mineralwasser, ungesüßtem Früchtetee oder mit Wasser verdünnten Obstsaften löschen

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Anstatt der üblichen drei Hauptmahlzeiten sollten besser fünf etwas kleinere Mahlzeiten pro Tag verzehrt werden
- Große Mahlzeiten belasten die Verdauungsorgane und machen müde. Bei langen Pausen zwischen den etwas größer ausfallenden Mahlzeiten, wie dem Frühstück, dem Mittag- und dem Abendessen, kommt es besonders bei Heranwachsenden schnell zu Leistungstiefs
- Damit die Leistungskurve stabil bleibt, werden kleine Zwischenmahlzeiten eingeplant

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Durch eine zu lange Lagerung, eine falsche Vorbereitung, zu langes Kochen, Wiederaufwärmen und durch die Verwendung von zu viel Wasser beim Garen werden viele lebensnotwendige Nährstoffe zerstört und ausgelaugt
- Speisen sollten so kurz wie möglich gegart und dazu möglichst wenig Wasser oder Fett verwandt werden. So bleiben die Nährstoffe und der Eigengeschmack der Speisen erhalten

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- In der Praxis nimmt man keine isolierten Nährstoffe zu sich, sondern man isst und trinkt Nahrungsmittel
- Als eine Hilfe bei der Zusammenstellung einer, im Kindes- und Jugendalter besonders wichtigen, vollwertigen Ernährung dient der Ernährungskreis, welcher von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelt wurde

Bilddatei entfernt (Admin)

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

Zusätzliche Anregungen

Bilddatei entfernt (Admin)

PYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSKREIS

- Die verschiedenen Nahrungsmittel werden im Ernährungskreis entsprechend ähnlicher Eigenschaften in sieben Segmentgruppen angeordnet. Die Gruppen liefern die lebenswichtigen Nährstoffe, wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser, in unterschiedlicher Menge
- Die Größe der einzelnen Segmente gibt einen Hinweis, welchen Anteil die jeweilige Nahrungsmittelgruppe an der Ernährung haben sollte
- Täglich sollen reichlich Nahrungsmittel aus den Gruppen mit den fünf größten Segmenten aufgenommen werden
- Weniger Nahrungsmittel sollten es aus den restlichen zwei Gruppen sein

DIE BEDEUTUNG VON LEBENSMITTELGRUPPEN

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

- hoher Anteil an Kohlenhydraten, dient dem Organismus zur Energiegewinnung und sättigt gut
- Besonders wertvoll sind Vollkornprodukte, denn in den Randschichten des Getreidekorns sowie im Keimling finden sich Vitamine (z. B. B1, B6), Mineralstoffe und Ballaststoffe, außerdem Eiweiß und wertvolle ungesättigte Fettsäuren
- Mindestens die Hälfte der täglichen Getreidemenge sollte deshalb als Vollkornprodukte verzehrt werden
- Kinder mögen es oft nicht so “körnig – deftig”. Vollkornbrot aus fein gemahlenem Getreide, zarte Haferflocken oder Knäckebrot werden aber von vielen Kindern akzeptiert

DIE BEDEUTUNG VON LEBENSMITTELGRUPPEN

Obst/Gemüse

- Obst und Gemüse (einschließlich Hülsenfrüchte) liefern reichlich Vitamine (v. a. Vitamin C, Folsäure), Mineral- und Ballaststoffe
- Außerdem enthalten sie eine Vielzahl von so genannten sekundären Pflanzenstoffen, die wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkungen
- Fast alle Obst- und Gemüsearten sind relativ kalorienarm
- Mild schmeckende Gemüse (z. B. Gelbe Rüben, rote und gelbe Paprika, Kohlrabi) mögen viele Kinder
- Leckere Gemüwestreifen mit Dips, Obstspießchen oder Obstsalat schmecken oft noch mal so gut

DIE BEDEUTUNG VON LEBENSMITTELGRUPPEN

Milch und Milchprodukte

- Milch und Milchprodukte sind unsere wichtigsten Calciumquellen und damit unentbehrlich zum Aufbau gesunder Knochen
- Außerdem enthalten sie hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett (je nach Produkt in unterschiedlicher Menge) sowie Vitamine (bes. Vitamin B2) und tragen auch zur Jodversorgung bei

DIE BEDEUTUNG VON LEBENSMITTELGRUPPEN

Fleisch, Fisch, Eier

- Zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch und Wurst, maximal zwei Eier und mindestens eine Seefischmahlzeit ergeben eine optimale Mischung
- All diese Lebensmittel enthalten hochwertiges Eiweiß. Fleisch liefert außerdem Eisen in einer sehr gut verwertbaren Form und trägt wesentlich zur Versorgung mit Zink und mit B-Vitaminen bei
- Häufigere Portionen an Fleisch oder Eiern würden zum einen den Anteil an unerwünschten Inhaltsstoffen erhöhen (Fett, Cholesterin, Purine), zum anderen zu einer Verdrängung der pflanzlichen Lebensmittel führen
- Statt Fleisch schmecken zum Hauptgericht auch Kartoffel- oder Nudelauflauf mit Gemüse oder eine vegetarische Pizza

DIE BEDEUTUNG VON LEBENSMITTELGRUPPEN

- Als eine einfache und praktische Regel für eine gesunde Ernährung kann folgendes gelten: Kinder und Jugendliche können beliebig viel Gemüse, frisches Obst, Kartoffeln, dunkles Brot und ungesüßte Getränke, dazu gehören auch Säfte ohne Zucker, zu sich nehmen. Maßvoller sollten sie mit Fleisch- und Milchprodukten, Eiern, Speisefett sowie Zucker umgehen
- weitere Kriterien, welche bei dem Einkauf und dem Verzehr von Nahrungsmitteln von Bedeutung sind. zum Beispiel die Farbe, der Geruch und der Geschmack. Aber auch der Preis und die Haltbarkeit sind wichtig

GESUND UND SCHMECKT, WIE LÄSST SICH BEIDES VEREINBAREN?

- Bei der großen Altersspanne der zu versorgenden Schüler (6 bis 18 Jahre) ist es für die Praxis hilfreich, wenn ein für alle Altersgruppen geeignetes Ernährungskonzept verfügbar ist
- Hier bietet sich das Konzept der Optimierten Mischkost an, bei dem für das gesamte Kindes- und Jugendalter die gleichen Regeln gelten
- Andererseits ist zu berücksichtigen, dass ein einheitliches Essensangebot in der Schule vor allem den Interessen älterer Schüler wenig gerecht wird. Wie Erhebungen des FKE in Ganztags-Gesamtschulen zeigten, nahmen 10 – 14 jährige Schüler zu 61 % am warmen Mittagessen teil, 14 – 18 jährige nur noch zu 46 %
- Grund: Ermüdung nach jahrelanger Essensteilnahme und das Bedürfnis nach Eigenständigkeit

GESUND UND SCHMECKT, WIE LÄSST SICH BEIDES VEREINBAREN?

- optimiX ist die Abkürzung für "Optimierte Mischkost". Das Ernährungskonzept basiert auf den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die richtige Ernährung von Kindern und Jugendlichen
- berücksichtigt die Essensvorlieben von Kindern und Jugendlichen (gelegentlich Fast Food und Süßigkeiten sind nicht verboten).
- beinhaltet preiswerte Lebensmittel, wenig Fertig- und keine Diätprodukte.

GESUND UND SCHMECKT, WIE LÄSST SICH BEIDES VEREINBAREN?

- Die Ernährungsregeln bei optimiX sind unkompliziert: grundsätzlich wird zwischen empfohlenen und geduldeten Lebensmitteln unterschieden.
- Empfohlene Lebensmittel sind Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukte sowie Milchprodukte, pflanzliche Öle, Fleisch und Fisch.
- Geduldete Lebensmittel sind Süßigkeiten, Kuchen und süße Brotaufstriche

GESUND UND SCHMECKT, WIE LÄSST SICH BEIDES VEREINBAREN?

- **Grüne Ampel:** Getränke, Brot, Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst sollten reichlich verzehrt werden.
- **Gelbe Ampel:** Ein mäßiger Verzehr wird bei Milch und Milchprodukten, Eiern, Fleisch, Wurst und Fisch empfohlen
- **Rote Ampel:** Fette wie Öl, Margarine und Butter sollten nur sparsam eingesetzt werden.

Bilddatei entfernt (Admin)

Quelle: <https://de.m.wikipedia.org/wik>

GESUND UND SCHMECKT, WIE LÄSST SICH BEIDES VEREINBAREN?

Bilddatei entfernt (Admin)

GESUND UND SCHMECKT, WIE LÄSST SICH BEIDES VEREINBAREN?

- Zwischenmahlzeit (Pausensnack): Schinken-Berta mit Möhre
- 1 Vollkornbrötchen mit 1/2 Teel. Margarine bestreichen - eine Hälfte mit 1/2 Scheibe gekochtem Schinken und 4 dünnen Scheiben Salatgurke belegen - mit 1/2 Teel. Petersilie bestreuen, zuklappen - 1 Möhre waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden

Bilddatei entfernt (Admin)

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

Was tun, wenn Kinder ohne oder unzureichendes Frühstück kommen?

- Frühstück ist für Grundschulkinder die wichtigste Mahlzeit – und doch startet laut einer Studie jedes siebte Kind ohne Mahlzeit morgens in den Alltag
- Neben den Kindern, die mit leerem Magen zur Schule kommen, gibt es ungefähr genauso viele Kinder (9 Prozent), die morgens alleine zu Hause frühstücken.
- In manchen Bundesländern wird Schulmilch und/oder Schulobst angeboten
- Zur ausreichenden Versorgung mit Calcium,, sollte auf ein **tägliches Angebot von Milch- und Milchprodukten** geachtet werden. Über [EU-Schulmilchprogramm](#) können Beihilfen für Schulmilch und –produkte beantragt werden.

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

- Einem Schulstart ohne Frühstück folgt eine geringere Vitamin- und Mineralstoffversorgung und mindert Leistungsfähigkeit, Konzentration und Reaktionsschnelligkeit
- Ein Frühstück vor der Schule lässt weniger Fehler machen und erhöht die Wachheit
- Allerdings sei auch ein zu üppiges Frühstück kontraproduktiv, da es die Konzentration senkt
- Vier Bestandteile machen ein gutes Frühstück aus: Dazu gehöre ein Stärkeprodukt wie Brot oder Getreideflocken, ein Milchprodukt wie Joghurt, Käse oder Milch, eine Portion Obst sowie Tee, Wasser oder Fruchtsaftschorle

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

- Um "fit for school" zu sein, benötigen Kinder gefüllte Kohlenhydratspeicher.
- Frühstücksmuffel sollten nicht zum Essen gezwungen werden. Vielleicht tut es zu Anfang erst mal eine Tasse Kakao oder ein Smoothie
- Das in Hessen übliche Frühstück in der Grundschule ist hier eine gute Sache

Bilddatei entfernt (Admin)

[Quelle: https://fairwaykids.de/2020/08...](https://fairwaykids.de/2020/08...)

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

Wie motiviere ich Kinder zum Trinken?

- Um das Trinken während des Unterrichtes umzusetzen gibt es verschieden Möglichkeiten. Wichtig ist es im Vorfeld alle beteiligten Personen, über das Vorhaben zu informieren
- Setzen sich dafür ein das an der Schule Möglichkeiten geschaffen werden das die Schuler ein regelmäßiges Trinkangebot haben
 - Trinkbar in der Klasse
 - Kostenloses Wasser in der Mensa
 - Trinkbrunnen in der Schule
 - Fest installierte Wasserspender
- Guter Zustand der Toiletten, damit nicht auf das Trinken verzichtet wird um auf Toilette zu müssen

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

- Bei der Umsetzung ist es von Bedeutung, dass das Thema Trinken in der Schule besprochen wird
- Genaue Regeln sind mit den Schülerinnen und Schülern zu erarbeiten, wann und wie das Trinken ablaufen soll
- Die Broschüre "Trinken in der Schule - Geeignete Durstlöscher in den Schulalltag integrieren"

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

Vollwertige Ernährung und Conveniencefood –ein Widerspruch?

- Gut gewählte Convenienceprodukte, wie zum Beispiel Tiefkühlgemüse sind gut mit einer vollwertigen Ernährung vereinbar
- Beliebte Fast Food Produkte in Vollwert Variation anbieten
- In den DGE-Qualitätsstandards werden Produkte aus den Stufen 1 und 2 empfohlen
- Viele Gelegenheiten anbieten neues auszuprobieren

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

Titel	Convenience-Stufe	Beispiele
küchenfertige Lebensmittel	1	zerlegtes Fleisch ohne Knochen; geputztes Gemüse, Fischfilets, TK-Gemüse unzubereitet
garfertige Lebensmittel	2	Filet, paniertes oder gewürztes Fleisch; Teigwaren, Tütensuppen, TK-Gemüse gewürzt,
aufbereitetfertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver; Müslimischung
regenerierfertige Lebensmittel	4	Einzelne Komponenten oder Fertig-Menüs

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

Wie gehe ich mit Allergie und Unverträglichkeiten um?

- Bei einer Allergie oder Unverträglichkeit ist die Gefahr gegeben, dass Kinder /Jugendlichen auf bestimmte Inhaltsstoffe reagieren
- Allergien und Unverträglichkeiten schriftlich dokumentieren
- Speisen mit entsprechenden Zutatenlisten versehen und über die angegebenen Allergenen mit den aktuellen Listen vergleichen
- Alternative Angebote bei Festen und Events beachten
- Beim Elternabend eine Ernährungsfachkraft einladen

CHARAKTERISTISCHE FRAGEN ZUR VERPFLEGUNG

- Schüler/innen, die an Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten usw. leiden, die Teilnahme am Mittagessen ermöglichen
- Dies kann durch ein spezielles Speisenangebot, durch Komponentenwahl oder durch das Erhitzen von mitgebrachtem Essen geschehen
- Schon bei der Ausschreibung der Schulverpflegung darauf achteten, dass der Caterer in der Lage ist, selbst Sonderessen zur Verfügung zu stellen oder bereit ist, spezielle Kost bei speziellen Verpflegungsbetrieben zu kaufen

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG



Sinnesschulung

- Zuerst erhalten die Schuler/innen eine kurze Informationen zu den einzelnen Sinnen
 - <https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-schulform-sortiert/unterrichtsmaterialien/gesund-und-munter--heft-31-unsere-sinne-erfahren>
- Die Schüler/innen arbeiten nacheinander an fünf Stationen
- Es folgt eine kurze Erläuterung der Sinnesübungen

Quelle: Grundlage der Sinnesschulung sind Übungen aus dem Handbuch „Fühlen wie es schmeckt-Sinnesschulungen für Kinder und Jugendliche von Prof Meier-Plöger, food Media Verlag


PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG

Riechen



- Gläser mit Aromen oder zerkleinerten Originalgewürzen
- Vanille
- Zimt
- Anis
- Nelke
- Lavendel
- Zwischen den unterschiedlichen Düften kann Caféaroma zu Neutralisation dienen. Direkten Hautkontakt vermeiden und Allergien beachten!

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG

- Fühlen 
- 8 Fühlsäcken oder zwei Fühlkisten mit je vier Obst bzw. Gemüsearten
- Bei der Auswahl Saison und Druckfestigkeit beachten
- Gemüseauswahl: Zwiebel, Kartoffel, Möhre, Kohlrabi
- Obst: Apfel, Nüsse, Orange, Zitrone, Maronen
- Schüler/innen tastet hier jeder für sich und notiert
- Anknüpfungspunkte für Saison, Bekanntheit und Verwendung


PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG

▪ Hören



- Keine Dosen (Filmdosen) mit unterschiedlichen Lebensmitteln
- Aufgabe Erkennen der Lebensmittel anhand der Geräusche
 - Haselnüsse mit Schale
 - Salz (Schwierigkeitsgrad möglich fein/ grob)
 - Erbsen getrocknet
 - Haferflocken (Schwierigkeitsgrad möglich fein/ grob)
 - Getreidekörner
 - Hirse

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG

- Sehen 
- Drei Schüsseln groß mit Ausgabelöffel Kleine Löffel nach Anzahl der Schülerinnen oder Holzspatel
- Naturjoghurt mit Lebensmittelfarbe und 5Tl Zucker bzw. Zuckercouleur
- Schüle/innen sollen die drei Sorten probieren und sagen was sie schmecken und sehen
- Auflösung das sehen wird häufig mit dem Geschmack (Erdbeere > rote Farbe, Vanille gelbe Farbe und Nuss braune Farbe) verbunden
- Schwierig ist dazu ein Fruchtjoghurt

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG

Schmecken



- Vier Schüsseln mit Kleinstproben und eine Mülleimer
- Aufgabe ist die Proben den vier Geschmacksrichtungen zu zuordnen
- Schwieriger wäre der Geschmacksbereich der Zunge
- Inhalt: reife Bananestücke, Zitronenstücke, kleine Salzbrezel Radiccio oder Endiviensalat
- Trinkwasser zur Neutralisation anbieten

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG



Quelle: www.zukunftsinstitut.de

Zuckersüße Globalisierung

- Anhand des Lebensmittels Zucker lassen sich widersprüchliche Interessen aufzeigen
- Existenzfragen der inländischen Rübenanbauern, Entwicklungspolitische Belange und Verbraucherinteressen wollen berücksichtigt werden.
- Bringen Sie ein Paket Rohrzucker aus der dritten Welt und ein Paket Rübenzucker mit und erarbeiten mit den Schülern welche Fragen sich dahinter verbergen
- Der Film „ Süßhunger“ kann helfen die Perspektiven kennen zu lernen

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG

Bilddatei entfernt (Admin)

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG

Hier gibt es Unterrichtsmaterialien zum Thema Zucker und Globalisierung

- <https://www.ble-medien-service.de/frontend/esddownload/index/id/1337/on/0115/act/dl>
- <https://www.handelsblattmachtschule.de/fileadmin/PDF/globalisierung.pdf>
- <https://www.umweltbildung.enu.at/zucker-zucker>
- https://www.sachsen.schule/~sud/methodenkompodium/module/ansatz1/2_3.htm > Klasse 8

VIELEN DANK

- Bilddatei entfernt (Admin)
- c.beck@gesundheitsgenuss