

Dienststelle Volksschulbildung



Projekt „rundum fit“

Gesunde Ernährung für Kinder. Elterninformation deutsch

Kinder gesund zu ernähren ist nicht einfach. Das Angebot an verlockenden aber energiereichen Esswaren ist gross. Oft wird bei jeder Gelegenheit gegessen. So erhält der Körper zu viel Energie – mehr als er verbrauchen kann.

Neben der Ernährung haben sich auch die Bewegungsgewohnheiten verändert. Raum für Bewegung und Spiel fehlt an vielen Orten. Viele Kinder verbringen zu viel Zeit vor dem Fernseher und Computer. Sie werden übergewichtig. Das hat negative Folgen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden: Dicke Kinder werden oft ausgelacht.

Energiebilanz

Aufnahme und Verbrauch von Nahrungsenergie müssen im Gleichgewicht sein:

<p>gesund essen und genügend Bewegung → Normalgewicht</p> <p>zu viel und ungesund essen und zu wenig Bewegung → Übergewicht</p> <p>zu wenig essen und viel Bewegung → Untergewicht</p>

Jedes Kind isst anders: Grössere Kinder und Kinder mit viel Bewegung brauchen mehr Lebensmittel, kleinere und ruhige Kinder brauchen weniger.

Falsche Ernährung fördert das Übergewicht:

- zu viel Fett (Pommes Frites, Pommes Chips, Fertiggerichte, Fertigpizza, u.ä.)
- zu viel gezuckerte Getränke (z. B. Eistee, Cola)
- zu grosse Mengen
- zu wenig Früchte und Gemüse

Gesunde Kinderernährung

Gesunde Kinderernährung kann mit einer Pyramide dargestellt werden (vgl. Broschüre „Gesunde Ernährung für Kinder“ Seite 8). Was in der Pyramide weiter unten ist, davon kann mehr gegessen werden, was weiter oben ist, davon braucht es weniger.

Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung macht Freude. Selber gekochtes, frisch zubereitetes, regionales und saisonbedingtes Essen schmeckt besser.

Geregelte Mahlzeiten

Geregelte Mahlzeiten sind wichtig. Für Kinder sind fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag ideal. Ein gutes Frühstück, zwei Zwischenmahlzeiten und genügend Flüssigkeit gehören neben dem Mittag- und Abendessen dazu. Das Hungergefühl wird nicht zu gross. Das Kind hat genügend Energie und kann sich im Unterricht gut konzentrieren.

Gesunde Pausenverpflegung

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit

- stillt den Hunger für längere Zeit,
- ist vitamin- und mineralstoffreich,
- enthält keinen Zucker und wenig Fett,
- beinhaltet Getränke ohne Zucker.

Ideen (zum Herausnehmen) für die Pausenverpflegung sind in der Broschüre Seite 17 zu finden.

Nicht geeignet sind

- Schokolade- und Getreideriegel
- Milchschnitten
- süsses Gebäck und Gipfeli
- gesüsste Getränke (Eistee, Cola, Energy Drinks etc.)
- fetthaltige Snacks (Pommes Chips etc.)

Was tun, wenn Kinder gerne naschen?

Süssigkeiten und Zucker sind erlaubt, sollten aber sparsam genossen werden. So sind z. B. eine Reihe Schokolade oder 2 dl Süssgetränk pro Tag genug.

- Legen Sie eine Wochenration fest.
- Lassen Sie Ihr Kind Süsses nicht unmittelbar vor dem Essen naschen.
- Lassen Sie keine Süssigkeiten herumliegen.
- Bieten Sie gesunde Alternativen wie frisches Obst oder Dörrfrüchte an.
- Beugen Sie mit regelmässigen Mahlzeiten dem Naschen vor.

So macht Essen Freude

Denken Sie daran: Bei allen guten Vorsätzen für eine gesunde Ernährung soll das Essen in erster Linie Freude und Genuss bereiten. Gemeinsame Mahlzeiten sind der ideale Rahmen für Gespräche in der Familie. Sie sind wichtig für die Entwicklung von Essgewohnheiten und sozialem Verhalten. Legen Sie mindestens einmal täglich eine gemeinsame, fixe Esszeit fest (z. B. 12 oder 18 Uhr). Alle sollten genug Zeit einplanen, um das Essen auch zu geniessen. Schaffen Sie eine gute Tischatmosphäre und vermeiden Sie unangenehme Themen während dem Essen.

Der Text ist eine Zusammenfassung der Broschüre „Gesunde Ernährung für Kinder“ des Gesundheitsprojektes „rundum fit“ der Dienststelle Volksschulbildung. Lesen Sie auch die zweite Elterninformation zum Projekt: „Bewegung fördert gesundes Körpergewicht“.
www.volksschulbildung.lu.ch > Projekte

Luzern, August 2009