



Schmecken soll's auch
Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Auszug aus Compass Ernährung 1/2002; Herausgeber: Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft

Die Broschüre ist vergriffen, der gesamte Inhalt kann im Internet eingesehen werden unter www.verbraucherministerium.de/verbraucher/verbraucherinfos.htm → Broschüren/Kampagnen

Schmecken soll's auch

Die richtige Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Deutsche Kinder und Jugendliche essen zu viel fettes Fleisch, Wurst, Süßigkeiten und Gebäck – dafür zu wenig Obst, Gemüse und Vollkornbrot. Als Folge ist in Deutschland jedes 5. Kind und jeder 3. Jugendliche übergewichtig. Da Ernährungsgewohnheiten in den ersten Lebensjahren erlernt und geprägt werden, sind Elternhaus, Kindergarten und Schule gefordert, Vorbildfunktion zu übernehmen und die Basis für eine lebenslange gesunde Ernährungsweise unserer Kinder zu legen.

Die Forschungsergebnisse der unterschiedlichen Institute sind eindeutig: Viele chronische Krankheiten sind heutzutage auch ernährungsbedingt. Veränderte Arbeits- und Lebensbedingungen, Stress und Hektik unseres Alltags prägen unsere Ernährungsgewohnheiten:

- Das Wissen um die richtige Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel geht in vielen Familien zunehmend verloren.
- Es wird immer häufiger auf Fertigprodukte zurückgegriffen, die im Vergleich zu frisch zubereiteter Kost durchschnittlich mehr Fett und Salz enthalten. Und häufig haben diese Produkte durch Verarbeitung und Lagerung wertvolle Nährstoffe verloren.
- Die Gelegenheit und die Zeit zum gemeinsamen Essen (und Genießen) werden weniger.

Was Hänschen nicht lernt ...

Eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Lebensumfeld von Kindesbeinen an sind wichtig für eine gute körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. Sie tragen wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden im Erwachsenenalter bei. Dies weiß auch Verbraucherschutzministerin Renate Künast: „Wer schon als Kind lernt, sich gesund zu ernähren, wird auch als Erwachsener gesund leben.“ Und so sind in der letzten Zeit unterschiedliche zukunftsweisende Aktionen und Veranstaltungen für und mit Familien, Kindertagesstätten und Schulklassen ins Leben gerufen worden.

Aber auch wenn sie nicht an einer dieser Aktionen teilnehmen, können Eltern ihren Kindern eine gesunde, ausgewogene und wohlschmeckende Ernährung anbieten und damit die Grundlage für ein

gesundheitsförderndes Essverhalten schaffen. Durch optimierte Mischkost soll eine ausgewogene Nährstoffzufuhr erreicht werden. Dafür genügt es schon, folgende Faustregeln zu beachten:

- Reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- Mäßig: tierische Lebensmittel
- Sparsam: fettreiche Lebensmittel und Süßwaren.

Die richtige Auswahl

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreideprodukte, Milch(produkte) und mageres Fleisch haben eine hohe Nährstoffdichte. Sie enthalten im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt reichlich Vitamine und Mineralstoffe.

Brot und Getreideflocken haben einen hohen Stellenwert in der ausgewogenen Ernährung. Da in den Randschichten und im Keimling des Getreidekorns besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Proteine und wichtige ungesättigte Fettsäuren stecken, sollte mindestens die Hälfte des Getreides als Vollkornprodukte gegessen werden. So genannte „Frühstückscerealien“ (z. B. Cornflakes) enthalten in der Regel nur noch wenige der ursprünglichen Ballaststoffe, dafür um so mehr Zucker. Mit Haferflocken und Milch gemischt und mit frischem Obst aufgewertet, sind sie allerdings auch als Kinderfrühstück geeignet.

Kartoffel, Nudeln und Reis sollten nicht nur Beilage zur, sondern Hauptbestandteil der warmen Mahlzeit sein. Sie liefern hauptsächlich Kohlenhydrate in Form von Stärke, Kartoffeln darüber hinaus auch hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine.

Gemüse und Obst sind wichtige Nährstofflieferanten. Vor allem Kinder, die Cornflakes und Müsli nicht mögen, sollten reichlich grüne Gemüse wie Spinat, Broccoli und Endivien essen, um sich ausreichend mit dem Vitamin Folsäure zu versorgen. Obst und Gemüse enthalten auch reichlich „sekundäre Pflanzenstoffe“. Das sind eine Fülle chemisch unterschiedlicher Verbindungen, darunter viele Farb- und Geschmacksstoffe, denen auch gesundheitsfördernde und krankheitsmindernde Eigenschaften zugeschrieben werden.

Milch und Milchprodukte sind vor allem wegen ihres hohen Kalziumgehalts für den Knochenaufbau und somit für die gesunde kindliche Entwicklung unerlässlich. Allerdings sollten statt der Vollmilch (3,5 % Fett) teilentrahmte Milch (1,5 % Fett) und entsprechend fettarme Varianten von Joghurt, Dickmilch, Quark u. a. gewählt werden. Magermilch (0,3 % Fett) und deren Milchprodukte sind wegen ihres geringen Gehalts an den fettlöslichen Vitaminen A und D nur eingeschränkt für die Kinderernährung geeignet.

Fleisch- und Fleischwaren liefern vor allem Proteine, Zink, einige B-Vitamine und Eisen. Dennoch müssen Kinder nicht jeden Tag Fleisch essen, zwei- bis dreimal in der Woche genügt. Die Art des Fleisches spielt dabei kaum eine Rolle, Rind, Schwein, Lamm und Geflügel bieten reichlich Abwechslung. Nur mager sollte es sein!

Eier sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, enthalten aber viel Cholesterin. Je nach Alter des Kindes werden ein bis drei Eier pro Woche empfohlen.

Seefisch sollte als wichtigste Jodquelle neben Jodsalz einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Fischstäbchen besser im Backofen ohne Fettzusatz zubereiten.

Fette und Öle immer nur sparsam verwenden. Pflanzenöle (z. B. Rapsöl) und Margarine sind generell zu bevorzugen. Sie enthalten viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Getränke sind wichtig, um den täglichen Wasserbedarf von 1 bis 1,5 Liter zu decken. Kinder sollten schon früh daran gewöhnt werden, ausreichend das Richtige zu trinken. Geeignete Durstlöscher sind Mineralwässer, Fruchtsaftchorlen und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Weniger geeignet dazu sind Limonaden und Cola-Getränke, Milch als energiereiches Lebensmittel und schon gar nicht koffeinhaltige Getränke (darunter auch manche Eistees!).

Süßwaren sollten nur ab und zu gegessen werden, z. B. in Form von Nachspeisen oder als Zwischenmahlzeit. (Danach Zähneputzen nicht vergessen!). Zucker sollte nur sparsam verwendet werden, wobei „alternative“ Süßungsmittel wie Honig, Rohrzucker oder Sirup keine ernährungsphysiologischen Vorteile bieten und wegen ihrer Klebrigkeit sogar eher von Nachteil für die

Zahngesundheit sind. Zuckerfreie Süßstoffe sollten in der Kinderernährung die Ausnahme bilden, weil sie wie Zucker die Gewöhnung und Bevorzugung des süßen Geschmacks fördern.

Die optimale Zusammensetzung

In einer optimalen Kinderernährung liefern die oben genannten Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte 90 % der benötigten Nahrungsenergie. Die restlichen 10 % Energie dürfen durchaus von Süßigkeiten, Kuchen, Marmeladen und Nussnougat-Aufstrichen stammen. Diese enthalten in der Regel eine niedrige Nährstoffdichte, d. h. viel Energie, wenig Vitamine und Mineralstoffe. Angereicherte Lebensmittel, wie z.B. Multivitaminsäfte, sind bei einer ausgewogenen Ernährung für gesunde Kinder nicht erforderlich.

Der Energiebedarf und damit die Mengen der benötigten Lebensmittel können von Kind zu Kind stark schwanken. Das hängt von der Größe des Kindes und von seiner Bewegung ab. Ist das Kind ruhig und für sein Alter eher klein und zart, wird es zum Beispiel weniger Energie verbrauchen und deshalb auch weniger Lebensmittel benötigen als gleichaltrige lebhaftere, sportliche oder für ihr Alter große Kinder. Jungen verbrauchen meist mehr Energie als Mädchen. Auch Schwankungen im Nahrungsverzehr von Tag zu Tag sind bei Kindern normal.

Ideal sind fünf Mahlzeiten am Tag: eine warme (mittags) und zwei kalte (morgens und abends) Hauptmahlzeiten sowie zwei Zwischenmahlzeiten. Die Mahlzeiten sollten nach der oben genannten Faustregel (reichlich, mäßig, sparsam) zusammengestellt sein und ergänzen sich so zu einer ausgewogenen Tagesernährung.

optimiX ist die abgekürzte Bezeichnung für „Optimierte Mischkost“. Dieses Ernährungskonzept wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickelt. Es entspricht den heutigen wissenschaftliche Erkenntnissen über die richtige Ernährung von Kindern und Jugendlichen und berücksichtigt dabei nicht nur die üblichen Ernährungsgewohnheiten in Deutschland, sondern – was ganz wichtig ist – auch das, was Kinder und Jugendliche gerne essen. Weitere Informationen unter www.fke-do.de