



Essen und Trinken

Elterninfo



Kinder und Jugendliche brauchen eine ausgewogene Ernährung

.....



Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung schließen sich nicht aus. Es darf auch mal Pizza und Co. sein. Auf das richtige Maß kommt es dabei an.

.....

Abwechslungsreiches und ausgewogenes Essen und Trinken versorgt Kinder und Jugendliche mit allen wichtigen Nährstoffen, die sie für ein gesundes Aufwachsen benötigen. Es liefert ihnen auch die notwendige Energie für den Tag.



MEHRMALS AM TAG AUSGEWOGEN UND VIELFÄLTIG ESSEN UND TRINKEN IST OPTIMAL

- Neben einem Frühstück, dem Mittag- und Abendessen gehören zwei Zwischenmahlzeiten dazu, z. B. ein Pausenbrot und ein Apfel am Nachmittag.
- Vielfältige und vorzugsweise pflanzliche Lebensmittel sind ideal. Bei Obst und Gemüse gilt: Je bunter, desto besser.
- Nicht vergessen: Wasser trinken zu jeder Mahlzeit und auch zwischen-durch.



REGELMÄßIGE ESSENSPAUSEN ÜBER DEN TAG HINWEG SIND WICHTIG

- Kinder und auch Jugendliche müssen nicht ständig etwas essen. Hier gilt: Essenspausen von etwa zwei bis drei Stunden zwischen den Mahlzeiten einhalten. Dadurch wird das natürliche Hungergefühl gefördert.
- Zwischenmahlzeiten und Süßigkeiten mindestens eine Stunde vor dem Mittag- und Abendessen vermeiden.
- Kinder nicht zum Essen zwingen. Wenn sie signalisieren, satt zu sein, sollte dies respektiert werden.



DIE PORTIONSGRÖSSE WÄCHST MIT!

Die Portionsgröße richtet sich nach dem Alter der Heranwachsenden. Ein einfaches Maß ist die Größe der Hand. Bei kleinteiligen Lebensmitteln (z. B. Haferflocken, Brokkoli, Kirschen) entspricht eine Portion der Menge, die in beide Hände passt.



greenlin/moment via Getty Images

FÜR GETRÄNKE GILT

6-jährige Kinder trinken aus kleinen Gläsern (ca. 125 ml), 12-jährige Kinder aus großen Gläsern (ca. 160 ml).

Rituale können helfen

Planen Sie eine feste gemeinsame Mahlzeit am Tag mit Ihrem Kind ein. Ob dies am Mittag oder am Abend ist, entscheiden Sie ganz persönlich, entsprechend Ihrem Tagesablauf. Wenn zeitlich machbar, bereiten Sie das Essen gemeinsam zu. Das macht Spaß und vermittelt Kindern einen bewussteren Zugang zu Lebensmitteln.



TIPPS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- Abwechslung macht Freude. Immer nur Äpfel, das gleiche Brot, die gleiche Käse- oder Wurstsorte, Nudeln nur mit Tomatensoße – das ist auf Dauer langweilig.
- Bieten Sie Ihrem Kind ruhig mal etwas Neues an. Seien Sie jedoch geduldig, wenn es zunächst mit Ablehnung reagiert. Denn häufig schmeckt es Ihrem Kind erst nach mehrfachem Kosten.
- Akzeptieren Sie auch Vorlieben und Abneigungen Ihres Kindes.
- Kochen Sie wenn möglich selbst. Denn selbst zubereitete Speisen schmecken meist besser.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Vorbereitung der Mahlzeiten mithelfen und überlassen Sie ihm altersgerechte Aufgaben.



TIPPS FÜR DIE GANZE FAMILIE

- Seien Sie Vorbild: Wenn Sie als Erwachsene vorleben, dass gesundes und abwechslungsreiches Essen schmeckt und Spaß macht, kommt das auch bei Ihren Kindern an.
- Kinder und auch Jugendliche lieben es, an einem schön gedeckten Tisch zu essen. Lassen Sie sie mitentscheiden, was auf den Tisch kommt.
- Das Tischdecken und auch das Abräumen sollten gemeinsam erfolgen.
- Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe zum Essen. Fernseher, Handys, Spielsachen oder Bücher stören dabei.



- Sorgen Sie für eine angenehme Essensatmosphäre. Streitgespräche gehören nicht an den Esstisch. Tragen Sie auch Konflikte nicht während der Mahlzeiten aus. Nehmen Sie sich vor oder nach den Mahlzeiten Zeit, diese zu lösen.
- Essen ist kein Erziehungsmittel. Süßigkeiten oder andere Lebensmittel sollten nicht zum Trost oder zur Belohnung angeboten werden. Ist Ihr Kind traurig, nehmen Sie es am besten in den Arm, sprechen Sie mit Ihrem Kind und schenken Sie ihm Ihre Aufmerksamkeit.

Ernährungskreis

Der Ernährungskreis zeigt, wie sich eine vollwertige und ausgewogene Ernährung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zusammensetzt. Der Kreis unterteilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen. Jede Lebensmittelgruppe liefert bestimmte Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen umso sparsamer ausgewählt werden.



.....



Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).
Ein ausführliches Infoblatt zum Ernährungskreis kann angefordert werden unter: www.dge.de

.....

FÜR DIE LEBENSMITTELAUSWAHL NACH DEM ERNÄHRUNGSKREIS GILT:

- reichlich Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen
- reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Salat, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln
- in Maßen tierische Lebensmittel wie Milch, Käse, Fisch, Fleisch, Wurst und Ei
- sparsam bei fett- und zuckerreichen Lebensmitteln wie Speisefetten, Süßigkeiten und salzigen Knabbereien

BEWUSSTER UMGANG MIT FAST FOOD UND CO.

- Fast Food wie Hamburger, Pommes, Pizza oder Döner sollte höchstens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Dies gilt auch für Limonaden oder Eistee (immer ohne Koffein).
- Koffeinhaltige Getränke sind für eine ausgewogene Ernährung für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.

VEGETARISCHE ODER VEGANE ERNÄHRUNG IST EINGESCHRÄNKT EMPFEHLENSWERT!

- Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung – d. h. ohne Fleisch und Fisch, aber mit Milch, Milchprodukten und Eiern – ist für Heranwachsende gut, wenn sie abwechslungsreich ist. Die Versorgung mit Nährstoffen, z. B. Eisen und Zink, sollte im Blick behalten werden.
- Von einer veganen, also einer rein pflanzlichen Ernährung ist abzuraten, da viele wichtige Nährstoffe fehlen.

Unterstützung und Hilfe

- Isst Ihr Kind schon über längere Zeit wenig?
- Isst Ihr Kind ständig?
- Ist es sehr dünn oder dick?
- Ist Ihr Kind oft müde und antriebslos?
- Leidet Ihr Kind unter seiner Figur?
- Kommt es ständig zu Streit zwischen Ihnen und Ihrem Kind, wenn es ums Essen geht?

Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen. Kinder- und Jugendarztpraxen oder Beratungsstellen bieten kostenlose Hilfe an.

SO FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG

0800 111 0 550

Nummer gegen Kummer – das Elterntelefon

Montag, Mittwoch, Freitag: 9 bis 17 Uhr,

Dienstag, Donnerstag: 9 bis 19 Uhr

www.nummergegenkummer.de

www.bke.de

Verzeichnis von Erziehungs- und Familienberatungsstellen

Bei Fragen rund um die Ernährung können Sie sich auch an Ernährungsfachkräfte (Oecotrophologinnen und Oecotrophologen, Diätassistentinnen und Diätassistenten) wenden.

www.vdoe.de/beruf/vdoe-expertensuche/

www.vdd.de/diaetassistenten/

[umkreissuche/](http://www.umkreissuche/)

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UNTER

www.uebergewicht-vorbeugen.de

www.kindergesundheit-info.de

www.gesund-ins-leben.de

www.bzfe.de

Ernährungs-Check

* Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
 ** Menge entsprechend dem Handmaß bzw. der Größe der Gläser

Empfohlene Anzahl an Portionen pro Tag**	Getränke	Obst und Gemüse, Salat	Getreideprodukte	Tierprodukte*	Koch- und Streichfette	Süßigkeiten, Snacks
	6 Portionen Getränke z.B. 4 Gläser Wasser und 2 Gläser ungesüßter Früchtetee	3 Portionen Gemüse/Salat z.B. 1 Möhre, 2 Handvoll Brokkoli und 1 Tomate	4 Portionen Getreide z.B. 1 Scheibe Vollkornbrot, 2 Handvoll Haferflocken, 2-3 Kartoffeln und 2 Handvoll Nudeln	3 Portionen Milch und Milchprodukte z.B. 1 Becher Naturjoghurt, 1 Scheibe Käse und 1 Glas Milch	2 Portionen Fette und Öle z.B. 1,5-2 EL Öl und 1,5-2 EL Butter	1 Portion Süßigkeiten und Snacks z.B. 4-5 Butterkekse oder 1 kleines Stück Obstkuchen oder 1 Schokoriegel
Montag	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Dienstag	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Mittwoch	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Donnerstag	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Freitag	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Samstag	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Sonntag	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Mein Wochenziel	42	21	14	28	21	7

1 Kreis = 1 Portion

Meine persönliche Wochenbilanz

Impressum

HERAUSGEBER:

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln

VERANTWORTLICH:

Christiane Liebald
Lydia Lamers

TEXT:

Annette Immel-Sehr
Rita Hermann

GESTALTUNG:

Helder Brand Design
www.helder.design
Berlin

DRUCK:

Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral
gedruckt.

AUFLAGE:

4.30.10.22

BILDNACHWEIS:

Cover, AleksandarNakic/E+ via Getty Images
Seite 2, Imgorthand/iStock via Getty Images
Seite 3, greenlin/moment via Getty Images
Seite 5, skyneshier/E+ via Getty Images
Seite 6, DGE-Ernährungskreis®, Copyright:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Bestellung

Diese Broschüre kann kostenlos im
Internet unter www.bzga.de, per E-Mail
unter bestellung@bzga.de oder per Post bei
der BZgA, 50819 Köln bestellt werden.
Bestellnummer: 11041408

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch
die Empfängerin/den Empfänger oder
Dritte bestimmt.

Die Inhalte des Faltblatts sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

