

Infos zum Essen



aid 2010 | www.aid.de

Sinnvoll ist für Kinder - wie für Erwachsene - eine ausgewogene Mischkost.

Für die Lebensmittelauswahl gelten drei einfache Regeln

sparsam

fettreiche Lebensmittel und Süßwaren | z.B. Butter, Öl, Schokolade,

ausreichend (mäßig)

tierische Lebensmittel | Milch bzw. Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern als Hauptlieferanten von Eiweiß

reichlich

pflanzliche Lebensmittel | Obst, Gemüse, Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln usw.

als Kohlenhydratlieferanten und ungesüßte Getränke | Kinder im Grundschulalter benötigen täglich etwa 1 Liter Mineralwasser, Früchtetee oder Saftchorle

Kinder können die Energielieferanten (Kohlenhydrate) aus der Nahrung und auch Flüssigkeit weniger gut speichern als Erwachsene. Mit dem ersten Frühstück (zu Hause) wird die Leistungsfähigkeit am frühen Morgen in Gang gesetzt, das zweite Frühstück (in der Schule) verhindert einen stärkeren Leistungsabfall während des Vormittags. Zusammen sollen sie etwa 1/3 der täglichen Nahrungszufuhr decken. Bei Grundschulern sind das ca. 500 Kcal.



aid 2010 | www.aid.de

Zum Kinderfrühstück gehören "die erfolgreichen Vier"

Vollkornbrot | Milchprodukt | Obst/Gemüse | Getränk

Um den ersten Hunger zu stillen sind frühmorgens zum 1. Frühstück ausnahmsweise auch Zucker- oder Kakaozusätze, Marmelade, Honig oder Nuss-Nougat-Creme als "Brennstoff für das Gehirn" in Maßen erlaubt. Hautbestandteile sind und bleiben jedoch neben einem ungesüßten Getränk als Durstlöscher, ein Glas Milch (150 ml) oder ein Milchprodukt (Käse, Quark, Joghurt), reichlich Brot, Brötchen, Müsli oder Cornflakes. Vollkornprodukte stillen dauerhafter den Hunger, da sie im Körper langsamer abgebaut werden als Brot aus ausgemahlenem Mehl und sollen unbedingt bevorzugt werden, damit das Kind dann bis zur großen Pause „durchhält“. Obst und/oder Gemüse gehören bei Kindern zu jeder Mahlzeit.

Auch wenn das Kind so gut gestärkt zur Schule geht, bracht es in der großen Pause einen „Nachschlag“. Hat das Kind morgens ausgiebig gefrühstückt, braucht es zum 2. Frühstück in der Schule nur eine kleine gemischte Portion „der erfolgreichen Vier“. Frühstücksmuffeln sollten nun aber ordentlich zugreifen!

Das Frühstück

Langjährige Untersuchungen belegen, dass in Deutschland ca. 25 Prozent der Schülerinnen und Schüler zu Hause gar nicht oder nur unzureichend frühstücken und/oder kein Pausenbrot dabei haben. Das Frühstück ist aber ganz wesentliche Bausteine für die gesunde Ernährung unserer Kinder, denn mit leerem Magen können Körper und Geist keine Leistung bringen. Das unterstreicht der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Kreises Unna.

Gemeinsam frühstücken - Wer isst schon gern allein?

Aus der AOK-Familienstudie 2010 geht hervor, dass in jeder dritten Familie nicht gemeinsam gefrühstückt wird. Die Kinder entwickeln sich so, wie es die Eltern ihnen vorleben. Hektik am Morgen tut niemandem gut! Der neue Lebensabschnitt des Kinder sollte für die Eltern Anlass sein, auch die eigenen Gewohnheiten zu überdenken. Gemeinsam essen hat einen erheblichen sozialen Aspekt, gibt Gelegenheit zum Gespräch und den Kindern Sicherheit.

Tipp: Bestellen Sie für Ihr Kind Schulmilch!



Thorben Wengert | pixelio.de

Milch ist als Calciumlieferant für Kinder wichtig, aber Milch ist kein Durstlöscher!

Im ernährungsphysiologischen Sinne handelt es sich um ein Nahrungsmittel. Eine Tasse Vollmilch liefert rund 100 Kcal, wovon 47 Prozent "Fettkalorien" sind. Grundschulkinder benötigen täglich ca. 400 ml/g Milch oder Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark usw.).

Mit dem neuen [Förderkonzept des Landes NRW](#) für Schulmilch soll der negative Trend beim Milchverbrauch von Kindern und Jugendlichen in Kindergärten/Schulen gestoppt werden.