Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen
Geschäftsstelle Oldenburg
Hanna Boklage
Hugo-Zieger-Straße 37
26133 Oldenburg
Telefon:0441/9490907
Telefax:0441/9490908
e-mail: H.Boklage@t-online.de

Ernährungstipps:
Essen und Trinken für Kinder und Jugendliche

Viele junge Erwachsene haben zwar ein enormes theoretisches Wissen über Ernährung, doch die praktischen handwerklichen Fähigkeiten fehlen leider zunehmend. Sieht man sich den Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. an, so wissen auch Kinder, was gesund ist. Doch wie bei den Erwachsenen hat Wissen keinen großen Einfluss auf das Essverhalten.

Kochen macht Spaß und stolz!
Essen lernen wir durch Erleben und das sinnliche Wahrnehmen. Selber Kochen macht Spaß und fördert das Gemeinschaftsgefühl, ist eine Alternative zu Fastfood und Fertiggerichten. Gerade für schlechte Esser ist das Schaffen von Atmosphäre hilfreich. Insgesamt sind Geduld und Toleranz beim gemeinsamen Kochen wichtig. Vielleicht sind die Gurken für den Gurkensalat etwas dicker geschnitten, bestimmt geht auch mal etwas schief. Ist das Gewusel mit mehreren Kindern zu groß, kann man es ruhig zum Privileg machen: Jedes Kind darf mal sein Lieblingsgericht kochen. Das Wichtigste ist der Spaß am Tun, der Stolz über das Gelungene und die Worte „selbst gemacht“.

Fünf Mahlzeiten pro Tag
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt fünf Mahlzeiten pro Tag: zwei kalte Hauptmahlzeiten, eine warme Hauptmahlzeit und zwei Zwischenmahlzeiten. Dabei spielt es keine Rolle, ob zu Hause oder in der Schule gegessen wird.

Die unterschiedlichen Lebensmittel- und Nährstoffprofile der Mahlzeiten ergänzen sich in einem Baukastensystem zu einer empfehlungsgerechten Tageszufuhr an Nährstoffen.

Besonders geeignete Lebensmittel sind:

Frühstück und Abendessen
- Milch, Joghurt, körniger Frischkäse, (zum Frühstück mindestens die Hälfte der täglichen Milchration verzehren, z.B. ¼ l Milch)
- Quark und Schnittkäse mit geringem Fettgehalt (bis 45 %)
- Brot , dünn mit Butter/ Margarine, Getreideflocken
- Obst/Gemüserohkost
- Wurst

eine warme Mahlzeit pro Tag
- Fisch (1x/Woche)
- Fleisch (2-3 x/Woche
- Gemüse, Salate
- Kartoffeln, Nudeln, Getreide, Hülsenfrüchte

zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag

- Milch, Milchprodukte, Obst, Gemüserohkost, Brot, Getreideflocken
- Ab und zu können es auch Süßigkeiten oder Kuchen sein.

Trinken nicht vergessen!
Zu jeder Mahlzeit gehört ein energiearmes oder energiefreies Getränk wie Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Säfte. Auch zwischen den Mahlzeiten sollten Kinder jederzeit die Möglichkeit haben, Wasser zu trinken. Süße – auch nur leicht gesüßte – Getränke zwischen den Mahlzeiten können die Zähne angreifen.

Pommes frites & Co nicht komplett verbieten
Gerade bei Kindern und Jugendlichen liegt Fastfood (schnelles Essen) im Trend: Currywurst, Döner Kebab, Hamburger. Aber passt Fastfood zum gesunden Essen? Pommes frites, Bratwurst oder ein Big Mac haben viel Fett und damit viel Energie, aber nur vergleichsweise wenig Vitamine und Mineralstoffe. Achtung: XXL-Portionen liefern XXL-Kalorien! Softdrinks sind flüssige Kalorienbomben. Wenn die Ernährung ansonsten ausgewogen ist, können jedoch auch diese Gerichte gelegentlich gegessen werden. Strenge Verbote würden die Attraktivität von Fastfood bei Kindern noch steigern. Bereits durch überlegte Zusammenstellung etwa Hamburger mit Milchshake und Salat oder durch geeignete Ergänzungen im Laufe des Tages, z.B. ein fettarmes Frühstück und Abendessen, wird der Tagesplan wieder ausgewogen.

Kostengünstiges und gesundes „schnelles Essen“

- Brotdose füllen: z.B. Vollkornbrot mit einem vegetarischen Aufstrich, Käse oder magerer Schinken, Wurstsorten plus Salat oder Paprika, Gurke ,Tomate, Kohlrabi.
- Perfektes Fastfood sind z.B. Bananen, Äpfel, Kirschen, Weintrauben, Tomaten-Mozzarella- Brötchen, Milch, Joghurt, körniger Frischkäse, Quark und Schnittkäse mit geringem Fettgehalt (unter 45 %)
- Fertiggerichte durch Zugabe frischer Lebensmittel aufwerten: z.B. Pizza zusätzlich mit Paprika und Tomate belegen, Tütensuppen mit geraspelter Gemüserohkost verfeinern.

„light“ ist nichts für Kinder
Gerade auch im Fastfood-Bereich sind energiearme Getränke zu empfehlen. Dennoch sollte man nicht auf „light“-Produkte zurückgreifen. Denn sie enthalten oft Zuckerersatz wie Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. Beide sind für die Kinderernährung nicht geeignet, da sie den Verzehr von „Süßem“ fördern.

Hanna Boklage
Ernährungsberaterin DGE