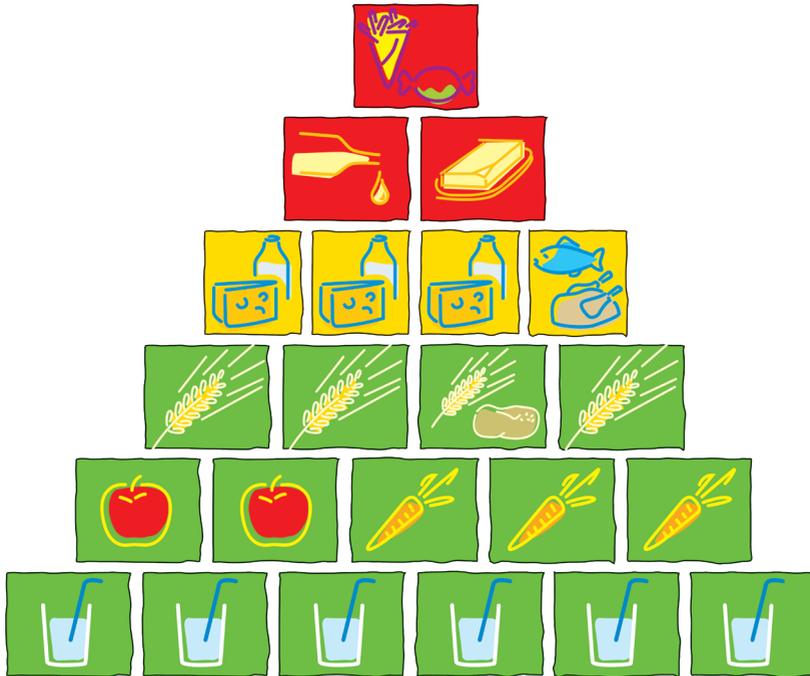


INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR KINDER UND IHRE FAMILIEN

- Übergewicht
- Adipositas
- auffälliges Essverhalten



Die Ernährungspyramide



Durch eine ausgewogene, vielseitige Ernährung hat man mehr Energie, ist körperlich und geistig fitter und gesünder. Gesunde Ernährung bewirkt Zufriedenheit und Wohlfühl. In den Medien gibt es viele Ernährungsempfehlungen, die teilweise widersprüchlich und schwer umzusetzen sind. Außerdem sind sie oft wissenschaftlich nicht belegt. Die Ernährungspyramide hilft anschaulich, das Essen im Alltag zusammenzustellen. Ohne Verbote und Kalorienzählen kann das eigene Ernährungsverhalten nach den eigenen Vorlieben verbessert werden. Die Ernährungspyramide stellt eine leitlinienbasierte Empfehlung für normal- und übergewichtige Personen dar. Menschen mit Untergewicht müssen zusätzlich Energie aufnehmen, um Normalgewicht zu erreichen.

Die Ernährungspyramide

Die Basis der Ernährungspyramide bilden Getränke.

Es folgen an zweiter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst, an dritter Stelle Getreide(-produkte), die häufig und reichlich verzehrt werden sollen.

An vierter Stelle sind tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier) platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden.

Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf sowie Süßigkeiten, Snacks und Alkohol in der Pyramidenspitze.

Das Ampelsystem stellt anschaulich eine erste Orientierung über Essmengen dar.

Die Ampelfarben:



Grün: **Reichlich** zum Durstlöschen und Sattessen



Gelb: **Mäßig** zum maßvollen Genuss



Rot: **Sparsam** zum Verfeinern und Genießen

Die Lebensmittelgruppen



Getränke

Was gehört dazu?

Mineralwasser,
Leitungswasser,
Kräuter- und Früchtetees,
Wasser mit Zitrone, Minze

Besonderheiten:

- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig.
- Unverdünnte Fruchtsäfte sind wegen des Energiegehaltes ungünstig. Günstig ist eine Mischung aus 3 Teilen Wasser und einem Teil Saft.
- Zuckerreiche Getränke (z.B. Limonade, Cola, Eistee) sind wegen des hohen Zucker - und Energiegehaltes keine guten Durstlöscher. Sie zählen zu den „Extras“.
- Milch und Kakao sind aufgrund ihres Nährstoff- und Energiegehaltes den Lebensmitteln zuzuordnen und zählen daher zu den Milchprodukten.
- Drei bis vier Tassen Kaffee, schwarzer oder grüner Tee werden zur Flüssigkeitsaufnahme gezählt.
- Lightgetränke enthalten teilweise zahnschädigende Säuren und fördern die Gewöhnung an den süßen Geschmack. Daher könnten sie als „Extra“ bewertet werden.
- Alkoholische Getränke zählen zu den „Extras“.

Die Lebensmittelgruppen



Gemüse

Was gehört dazu?

Gegartes und rohes Gemüse,

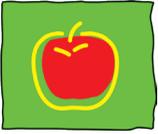
Salate,

Hülsenfrüchte

(Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen)

Besonderheiten:

- Gemüse liefert wertvolle Vitamine und Ballaststoffe.
- Essen Sie 3 Portionen Gemüse am Tag
(1 Portion = 2 Hände voll zur „Schale“ gehalten bzw. 1 Hand voll bei großstückigem Gemüse).
- Für Salate und Gemüsebeilagen gilt: Möglichst frisch, in fettarmer Zubereitung essen - ohne Mayonnaise, Sahne oder Käse. Wenn doch, dann muss das bei der täglichen Portion Milch(-produkte) und Fett berücksichtigt werden.
- Tiefgekühltes Gemüse kann als Alternative zu frischem Gemüse verwendet werden.
- Gemüsekonserven sind nicht empfehlenswert.
- Hülsenfrüchte haben besonders viel Eiweiß und Ballaststoffe und wenig Fett.



Obst

Was gehört dazu?

Obst, am besten der Saison entsprechend

Besonderheiten:

- Obst liefert wie Gemüse wertvolle Vitamine und Ballaststoffe.
- Essen Sie 2 Portionen Obst am Tag.
- 1 Portion Obst = 1 Hand voll
- Beerenfrüchte = 2 Hände voll
- Bei Trockenobst ist die Portion wegen des geringen Wasseranteils deutlich geringer, eine Portion entspricht 5 Stück Trockenobst.
- Obstkonserven sind meist stark gezuckert und zählen daher zu den „Extras“.
- Tiefgekühltes Obst kann als Alternative zu frischem Obst verwendet werden.

Die Lebensmittelgruppen



Brot, Getreide und Beilagen

Was gehört dazu?

Brot, Brötchen,
Körner, Getreideflocken, Müslis,
Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Reis,
Couscous, Bulgur

Besonderheiten:

- Getreideprodukte liefern Energie.
- Vor allem Vollkornprodukte liefern Ballaststoffe, Eisen und Vitamine.
- Essen Sie 4 Portionen aus dieser Gruppe, vorzugsweise Vollkornprodukte.
- Achten Sie bei den Sättigungsbeilagen auf eine schonende, fettarme Zubereitung. Fettreiche Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten gehören sowohl zu den Beilagen als auch wegen ihres Fettgehaltes zu den Fetten und Ölen.
- 1 Portion entspricht: 1 Vollkornbrötchen, einer Scheibe Brot (handflächengroß), 5 Esslöffel Müsli, 3 Knäckebrote.
- 1 Portion Sättigungsbeilage = 1 gespreizte Hand
- Gezuckerte Cornflakes und alle stark gesüßten oder gerösteten Müslimischungen gehören nicht zur Gruppe der Getreideprodukte. Aufgrund des hohen Zucker- und z. T. auch Fettanteils werden sie als Süßigkeit bei den „Extras“ eingeordnet.
- Süße Schnitten und (Müsli-)Riegel sind kein Pausenbrotersatz, sondern zählen zu den Süßigkeiten.



Milch und Milchprodukte

Was gehört dazu?

Milch 1,5 % Fett,
Milchprodukte wie Joghurt,
Kefir,
Buttermilch,
Quark,
Käse

Besonderheiten:

- Milch und Milchprodukte liefern Calcium, Eiweiß, B-Vitamine und Jod.
- Sauermilchprodukte enthalten wertvolle Milchsäurebakterien für den Darm.
- Verzehren Sie täglich 3 Portionen aus dieser Gruppe, bevorzugt fettarme Produkte.
- 1 Portion entspricht: 250 ml Milch/Buttermilch/Kefir, 150g Joghurt/Quark, 1 Scheibe vollfetter Käse.
- Kinderjogurt, Fruchtjoghurts und Fruchtquarks sind aufgrund des hohen Zuckergehalts den „Extras“ zuzuordnen.
- Sojadrinks können Milch ersetzen, da die Inhaltsstoffe vergleichbar sind, wenn Calcium und Vitamin B12 zugesetzt wurden.
- Getreidedrinks sind aufgrund des deutlich geringeren Nährstoffgehalts kein vollwertiger Ersatz für Milch.

Die Lebensmittelgruppen



Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Was gehört dazu?

Magere Fleisch- und Wurstsorten
(z.B. Schinken, Putenbrust, Geflügel),
fettarmer Fisch,
fettreicher Seefisch
(Lachs, Makrele, Hering),
Eier

Besonderheiten:

- Fleisch und Fisch liefern Eiweiß, B-Vitamine, Selen und Eisen, fettreicher Seefisch zudem Jod und Omega-3-Fettsäuren.
- Essen sie maximal 2-3 mal pro Woche Fleisch und 1-2 mal pro Woche Fisch sowie 1-2 Eier pro Woche.
- 1 Portion Fleisch oder Fisch entspricht 1 Stück, handtellergroß und daumendick.
- Speck zählt zu den Fetten und Ölen.
- Panierte Produkte wie panierte Schnitzel, Fischstäbchen und Nuggets zählen sowohl zur Gruppe von Fleisch, Fisch, Wurst und Eiern als auch zu Fetten und Ölen.



Fette und Öle

Was gehört dazu?

Butter,
Margarine,
Speiseöl,
Bratfette,
Sahne,
Mayonnaise,
Nüsse und Ölsaaten

Besonderheiten:

- Fette und Öle sind Geschmacksträger. Sie liefern fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren.
- Empfohlen werden bis zu 1 Portion Streichfett (20g) und 1 Portion Speiseöl (2 Esslöffel) pro Tag.
- Empfehlenswert: Pflanzliche Öle, vor allem Rapsöl für die warme Küche und Olivenöl für die kalte Küche.

Die Lebensmittelgruppen



Extras

Was gehört dazu?

Süßigkeiten,
Gebäck,
Knabberien,
gesüßte Getränke,
Alkohol

Besonderheiten:

- „Extras“ in kleinen Mengen sind erlaubt und sollten bewusst und mit Genuss verzehrt werden.
- Strenge Verbote sind nicht hilfreich und verursachen Heißhunger.
- Ein „Extra“ kann etwa 10 % der täglichen Energiezufuhr liefern.
- 1 Portion entspricht 1 Handteller (z.B. 1 Schokoriegel, 1 Fruchteis, 1 Stück Kuchen oder eine Handvoll Chips).



Wie groß ist eine Portion?

Grammgenaue Angaben für Portionen haben sich im Alltag nicht bewährt und fixieren uns zu sehr. Bei der Ernährungspyramide wird daher die eigene Hand als einfache Messhilfe verwendet.

Diese ist aus vielen Gründen sehr praktisch. Die Hand ist bei jeder Mahlzeit dabei. Sie ist individuell groß, wächst mit und berücksichtigt damit den je nach Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf eines Menschen. Kleine Kinder, die weniger Nahrung brauchen haben kleinere Hände und größere Kinder mit größerem Appetit entsprechend größere Hände. Männer haben größere Hände als Frauen und essen auch entsprechend mehr.

Eine Portion entspricht einer Hand voll, manchmal auch zwei Händen voll. Zudem sind als Messhilfen auch alltägliche Mengenangaben wie eine Scheibe oder ein Esslöffel geeignet.



Wann esse ich? Drei oder besser fünf Mahlzeiten?

Bei spontanem und unkontrolliertem Snacken, welches häufig schnell und nebenbei passiert, konzentriert man sich nicht mehr richtig auf das Essen. Dadurch wird das Sättigungsgefühl verspätet oder gar nicht richtig wahrgenommen. Der Appetit auf die nächste Hauptmahlzeit wird verdorben. Dadurch isst man oft zu viel. Außerdem verliert man schnell den Überblick über die Portionen. Mit geplanten Mahlzeiten fällt es vor allem für Kinder leichter, die richtigen Lebensmittel auszuwählen und Portionsgrößen im Blick zu behalten.

Es empfiehlt sich, 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und bei Bedarf 2 Zwischenmahlzeiten (z.B. 2. Frühstück, Nachmittagsmahlzeit) einzunehmen. Viele Erwachsene kommen gut mit 3 Hauptmahlzeiten aus. Es sollten aber nicht weniger sein. Für Kinder werden 5 Mahlzeiten empfohlen, da der Stoffwechsel aktiver ist und die einzelnen Mahlzeiten kleiner ausfallen.

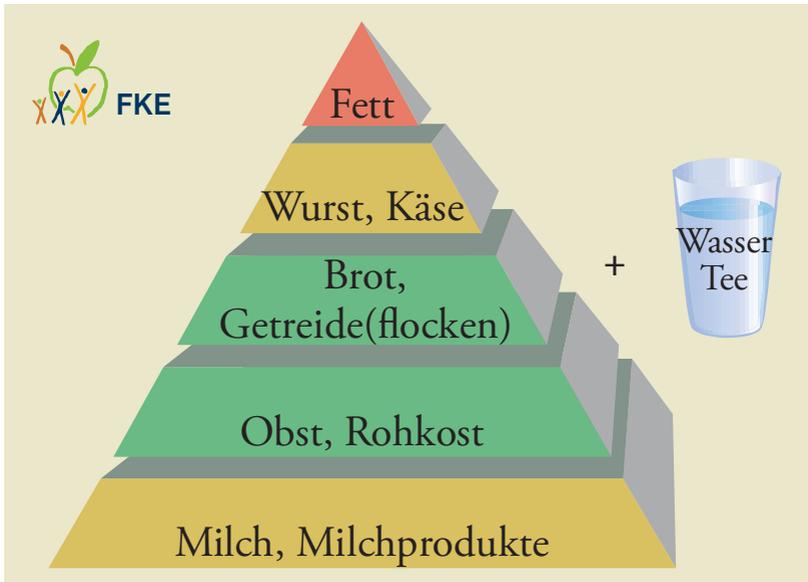
Die Anordnung der Mahlzeiten ist dabei flexibel und kann an den jeweiligen Tagesablauf bzw. Familienrhythmus angepasst werden. So wird in manchen Familien abends warm gegessen, da dann ausreichend Zeit zum Kochen ist.

Wichtig ist, dass man regelmäßig isst und die Abstände zwischen den Mahlzeiten nicht zu groß werden lässt.



Zusammenstellung der Mahlzeiten

Zwei kalte Hauptmahlzeiten
(z.B. Frühstück und Abendessen)

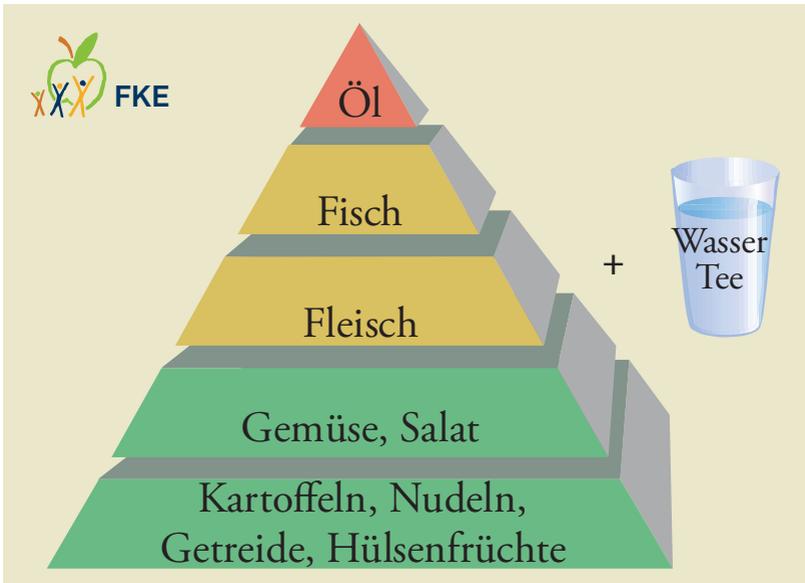


„Die kalten Mahlzeiten in der Optimierte Mischkost“ aus: „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost“

Milch ist mengenmäßig der wichtigste Baustein,
gefolgt von Obst / Rohkost, sowie ein belegtes Brot oder Müsli.

Zusammenstellung der Mahlzeiten

Die warme Hauptmahlzeit (z.B. Mittagessen)

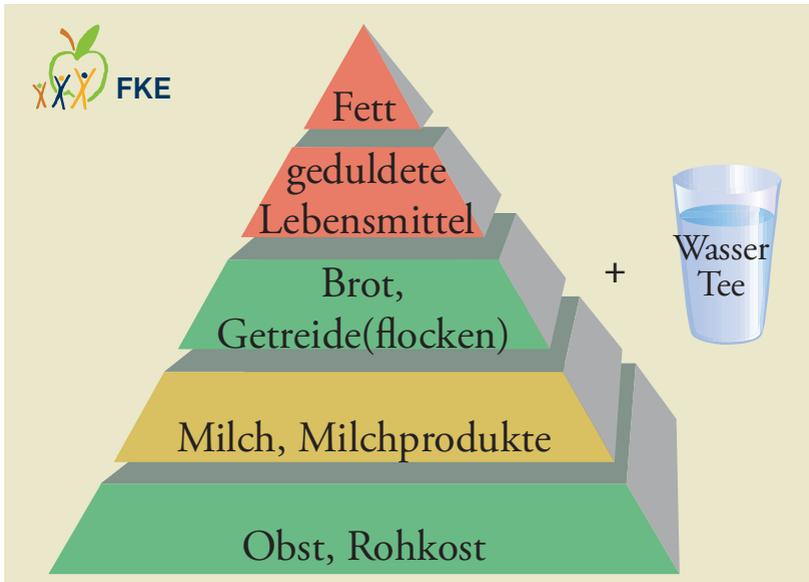


„Die warme Mahlzeit in der Optimierten Mischkost“ aus: „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost“

Die Hauptbestandteile sind Sättigungsbeilagen, z.B. Nudeln, Kartoffeln, Reis, dazu reichlich Gemüse oder Salat, sowie eine kleine Portion fettarmes Fleisch (max. 2-3 mal pro Woche) oder Fisch (1-2 mal pro Woche).

Die warme Mahlzeit kann auch auf den Abend verlegt werden.

Die Zwischenmahlzeiten



„Die Zwischenmahlzeiten in der Optimierten Mischkost“ aus: „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost“

Diese sollten größtenteils aus Obst oder Gemüserohkost, Milchprodukten und Brot bestehen.

Zu jeder Mahlzeit gehört außerdem ein Getränk!

Beispiele für geeignete Mahlzeiten

(orientiert am Energiebedarf für 4-6-jährige Kinder mit geringer körperlicher Aktivität)

	1. Frühstück	2. Frühstück	Mittagessen	Nachmittagsmahlzeit	Abendessen
1. Tag	5 Esslöffel Cornflakes mit ½ Glas fettarmer Milch, 1 Banane, 1 Becher Tee / Wasser	1 Vollkornbrötchen mit etwas Butter oder Margarine und 1 Scheibe Käse und 1 Scheibe Geflügel-salami, 1 Hand voll Gurkenscheiben, 1 Glas Wasser	1 Teller Kürbissuppe, 1 Wiener Würstchen, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Glas Wasser	1 Apfel, 1 Schokoriegel, 1 Glas Apfelschorle	1 ½ Scheiben Vollkornbrot mit Tomatenmark bestreichen, mit Gemüse (Paprika, Pilze, Mais) und Streukäse belegen und im Backofen überbacken, 1 Becher Tee / Wasser
2. Tag	4 Esslöffel Fruch-tenmüsli mit einem Becher Naturjoghurt (150 g) und etwas fettarmer Milch und einem kleinen Teelöffel Honig mischen, 1 Becher Tee oder Wasser	1 Scheibe Vollkornbrot mit etwas Butter oder Margarine bestreichen, mit einer Scheibe Käse und einer Tomate belegen, 1 Glas Wasser	1 Teller Vollkornnudeln mit selbstgemachter Tomatensoße, eine Schale Gurkensalat, 1 Glas Wasser	1 Hand voll Kartoffelchips, 1 Apfelsine, 1 Glas Limonade	1 Vollkornbrötchen mit Leberwurst, 1 Hand voll Paprikastreifen, 1 Becher Tee oder Wasser
3. Tag	1 ½ Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Marmelade, 1 Pfirsich, 1 Becher fettarme Milch	5 Becher Naturjoghurt und 1 Hand voll zerdrückten Erdbeeren mischen, 1 Glas Wasser	Selbstgemachte Gemüsepizza, 1 Glas Apfelschorle	1 Stück Kuchen, 1 Glas Wasser	1 Vollkornbrötchen mit Butter oder Margarine bestreichen und mit Rührei und Kopfsalat belegen, 1 Hand voll Rohkost, 1 Becher Tee oder Wasser



Region Hannover

IMPRESSUM

Herausgeber:

Region Hannover
Fachbereich Jugend
Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin
www.hannover.de

Kontakt:

jugendmedizin@region-hannover.de

Titelfoto Pyramide und einzelne Icons:

© Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Foto:

S. 13: © globalmoments-AdobeStock.com

Quellenangaben:

- AID: Die Ernährungspyramide – Kompendium für Ernährungsfachkräfte, Bestell-Nr. 1617
- Bundeszentrum für Ernährung: Die Ernährungspyramide: <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/>
- Forschungsdepartment Kinderernährung: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost, Bestell-Nr. 4

Gestaltung & Druck:

Region Hannover, Team Medienservice

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Stand: 2022

Der Bericht ist unter www.hannover.de als Download verfügbar.