

Ernährungsempfehlungen für Kinder



INHALT

Das Frühstück	3
Die Vormittagsjause	5
Die Ernährungspyramide	6
Getränke	7
Obst und Gemüse	8
Reis, Brot, Kartoffeln, Nudeln	9
Milch und Milchprodukte	10
Fleisch, Fisch und Eier	10
Süßigkeiten und Knabbereien	11
Fitmacher und Schlappmacher	12
Bewegung	13
Eltern aufgepasst	14

Das Frühstück

Der perfekte Start in den Morgen

Das Frühstück ist sehr wichtig für dich. Es gibt dir viel Energie und Kraft. Diese Kraft brauchst du in der Schule, beim Lernen, beim Sport und bei allen anderen Dingen, die du machst. Nimm dir deshalb Zeit dafür.

Wenn du nicht frühstückst, hast du vielleicht zu wenig Kraft.



Tip: Wenn du in der Früh keinen Hunger verspürst, dann trink zumindest etwas Warmes wie zum Beispiel einen Tee, Milch oder Kakao oder wenigstens ein Glas Wasser.



Was kannst du noch zum Frühstück essen?



3 - 4 Esslöffel Flocken (Dinkel-, Hafer-
Weizenflocken...)



1 Stück Obst
(Banane, Apfel, Beeren, Rosinen...)



nach Wunsch:
2 Esslöffel Nüsse,
1 Teelöffel geschrotete Leinsamen oder
andere Samen



1 Becher Joghurt oder
1 Glas Milch



nach Wunsch:
1 Teelöffel Marmelade
oder Honig

Die Vormittagsjause

Wichtig zur Aufrechterhaltung der Leistung über den Vormittag

Damit du fit bleibst, brauchst du am Vormittag eine gesunde Jause. Eine gesunde Jause hilft dir auch, dich beim Lernen besser zu konzentrieren. Was kannst du essen?



1 - 2 Scheiben Vollkornbrot
(Dinkel-, Weizen- oder Roggenvollkorn)

Kohlenhydrate



Käse oder Schinken
und/oder Topfenaufstriche

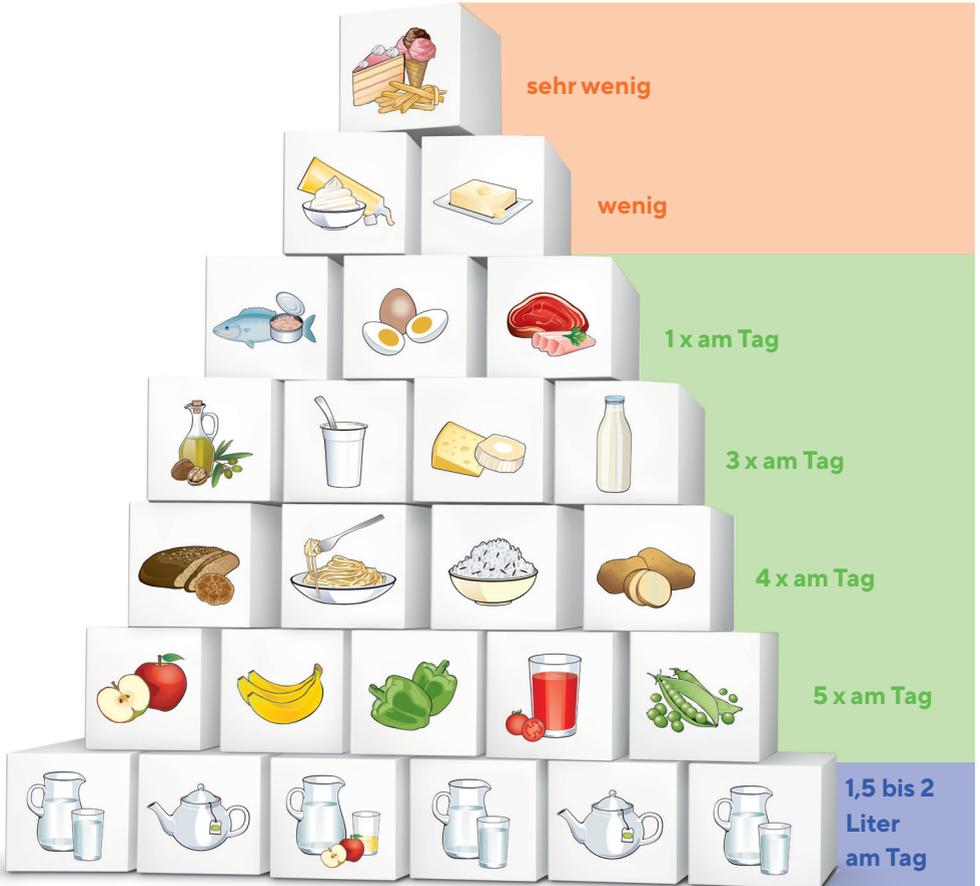
Eiweiß



immer 1 Stück Gemüse dazu (Karotten,
Tomaten, Paprika, Gurken - je nach
Jahreszeit
variieren)

Vitamine

Die Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide zeigt dir, was dein Körper zum Essen und Trinken braucht. Es gibt 7 Gruppen von Lebensmitteln. Unsere Lebensmittel enthalten verschiedene Nährstoffe. Mit Lebensmitteln, die ganz oben zu sehen sind, sollen wir sparsam umgehen.

Auf den nächsten Seiten werden diese Lebensmittel beschrieben.

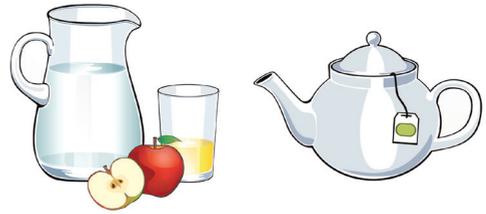
Getränke

1,5 Liter täglich - am besten Wasser!

Dein Körper besteht aus sehr viel Wasser. Weil immer gleich viel Wasser in deinem Körper sein muss, solltest du immer genug trinken. Wenn du schwitzt oder krank bist, brauchst du noch mehr Flüssigkeit.

Davon trinke ich oft:

Leitungswasser, Mineralwasser, Zitronenwasser, Tee ohne Zucker, Fruchtsaft mit viel Wasser



Zum Ausprobieren: Erfrischungsgetränk mit Limetten und Gurken

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 1 Bio-Limette
- ½ Bio-Gurke
- Minzblätter

Zubereitung:

- Limette, Minzblätter und Gurke waschen.
- Limette und Gurke in Scheiben schneiden.
- Mit Wasser übergießen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.



Tip: Die Limette kann auch durch andere Zitrusfrüchte (Zitronen oder Orangen) ersetzt werden.

Obst und Gemüse

„5 am Tag“



Dein Körper braucht jeden Tag viele Vitamine, die vor allem im Obst und Gemüse stecken. Vitamine helfen deinem Körper, gesund zu bleiben und schützen deinen Körper vor Krankheiten. Sie unterstützen dich auch dabei, dass du dich beim Lernen gut konzentrieren kannst.

Deshalb ist es wichtig, dass du jeden Tag genug Obst und Gemüse isst. Nimm deine Hand. Lege Obst- oder Gemüsestücke hinein. Nun weißt du, wie groß eine Portion Obst oder Gemüse sein soll. Iss 5 solche Portionen (2 Obst, 3 Gemüse) am Tag und du bleibst fit!



Tip: Um 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen, kannst du schon zur Jause Gemüsestückchen oder Obst mitnehmen.



Reis, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Getreide



Der Energielieferant für Leistung und Fitness!

Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot geben dir viel Kraft und Energie. Schwarzbrot/ dunkles Brot ist gesünder als Weißbrot und Semmeln.

Du weißt jetzt ja schon, wie groß eine Portion Obst und Gemüse ist. Mit Reis, Nudeln, Kartoffeln ist es gleich.

Iss zu jeder Mahlzeit eine Portion Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Brot.



Tip Gebäck aus Vollkorn liefert im Gegensatz zu Weißmehlgebäck mehr Vitamine und Mineralstoffe und hält dich länger satt und aktiv.

Milch und Milchprodukte



Liefere Kalzium für deine Knochen und Zähne

In Milch steckt viel Kalzium. Kalzium macht deine Zähne und Knochen stark. Kalzium gibt es nicht nur in der Milch, sondern in allen Milchprodukten/Lebensmitteln aus Milch. Dazu gehören Joghurt, Käse und Topfen. In Fruchtojoghurt versteckt sich aber auch viel Zucker. In einem Becher Fruchtojoghurt können 8 Würfel Zucker sein! Deshalb ist es besser, wenn du dir dein Joghurt selber machst.



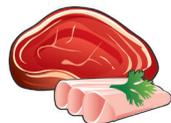
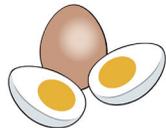
Zum Ausprobieren:

*Nimm einen kleinen Becher
Naturjoghurt.
Gib frisches Obst dazu. Fertig!*

Fleisch, Fisch und Eier

3 x Fleisch, 1 x Wurst, 1 - 2 x Fisch und 3 Eier pro Woche

Abwechslung ist gefragt - wähle fürs Jausenbrot auch mal Käse oder einen Topfenaufstrich - nicht immer nur Wurst.



Süßigkeiten und Knabbereien



Je weiter du bei der Pyramide nach oben kommst, desto sparsamer solltest du mit diesen Lebensmitteln umgehen!

Es ist OK, wenn du manchmal etwas Süßes oder Chips isst. Wenn du aber oft Süßigkeiten und Chips isst, schadest du deinem Körper. Er wird müde und schlapp. Deshalb bist du dann nicht so stark und fit.





Fitmacher

Getränke

Leitungs- und Mineralwasser,
Früchtetee, Kräutertee, Fruchtsäfte mit
Wasser verdünnt, Milch, Kakao

Energielieferanten

Vollkornbrot, Vollkorng Gebäck,
Mischbrot, Müsliweckerl,
Getreideflocken

Belag

Schinken und Krakauer
Käse, Topfenaufstriche,
Landfrischkäse

Süßer Belag

Marmelade oder Honig

Milch & Co

Joghurt, Buttermilch,
Sauermilch

Sonstiges

Obst, Gemüse zum Knabbern:
z.B. Karotten, Radieschen, Paprika;
Müsliriegel ohne Zucker



Schlappmacher

Getränke

Limonaden, reine Fruchtsäfte
Eistee, Energy Getränke,
Bohnenkaffee

Energielieferanten

Weißbrot, Semmeln,
Toastbrot, Kuchen

Belag

fette Wurst: z.B. Extrawurst, Salami,
Kantwurst, pikante Extrawurst,
Leberkäse

Süßer Belag

Nuss-Nougat-Creme

Milch & Co

Kinderprodukte wie
Fruchtjoghurts, Pudding...

Sonstiges

Schokolade, Süßigkeiten,
Knabbergeback,
„Kinderlebensmittel“

Bewegung

Fit durch den Tag!

Bewegung ist für deinen Körper sehr wichtig. Bewegung macht deine Muskeln und Knochen stark. Du kannst auch besser denken und lernen, wenn du viel Bewegung machst.

Mach beim Turnen in der Schule immer mit. Geh viel an die frische Luft. Lauf durch den Garten, spiele mit einem Ball...



Eltern aufgepasst!

So macht Essen Spaß!

- Essen Sie so oft als möglich zusammen mit Ihrem Kind.
- Nehmen Sie sich Zeit für das gemeinsame Essen.
- Verzichten Sie auf Handy, Zeitung oder Fernseher während des Essens.
- Überlegen Sie mit Ihrem Kind zusammen, was Sie kochen und einkaufen. Gehen Sie dann zusammen mit Ihrem Kind einkaufen. Kochen Sie mit Ihrem Kind auch gemeinsam.
- Ihr Kind muss nicht aufessen. Es soll selbst lernen, wann es satt ist.
- Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Essen. Bestrafen Sie es auch nicht mit Essen.



Was kann ich tun, wenn mein Kind...

...zu viel Süßes isst?

- Ich gebe meinem Kind nur 1x am Tag etwas Süßes.
- Ich gebe meinem Kind nichts Süßes mit zur Jause.
- Ich gebe meinem Kind nichts Süßes vor dem Essen.
- Ich lasse keine Süßigkeiten herumliegen.
-

...keine Milch trinkt?

- Ich probiere andere Milchprodukte und Getränke aus: Kakao, Joghurt, Topfenkäse, Bananenmilch...
- Ich gebe etwas Milch oder Käse zu Aufläufen und Suppen dazu.
-

...kein Obst isst?

- Ich esse das Obst zusammen mit meinem Kind.
- Ich bereite Obstgerichte zusammen mit meinem Kind zu.
- Ich schneide das Obst in kleine Stücke und gebe es meinem Kind.
- Ich verziere Süßspeisen mit kleinen Obststücken.
- Ich gebe Obst zu Joghurt, Buttermilch oder Topfen.
- Ich verwende Obstmus.
-

...kein Gemüse mag?

- Ich schneide das Gemüse in kleine Stücke und Streifen. Ich mache dazu einen Joghurt-Dip zum Eintauchen.
- Ich reibe das Gemüse klein auf.
- Ich bereite nur kleine Mengen Gemüse zu.
- Ich bereite Gemüsecremesuppe zu.



Österreichische Gesundheitskasse

Wir von der ÖGK helfen und beraten gerne.
Kommen Sie zu einem Termin zu uns.
Wir freuen uns auf Sie!

Kundenservice-Stelle **Klagenfurt**
Kempferstraße 8, 9021 Klagenfurt
Tel. 05 0766-165430, -165431 oder -165432

Kundenservice-Stelle **Villach**
Zeidler-von-Görz-Straße 3, 9500 Villach
Tel. 05 0766-165435 oder -165436

Kundenservice-Stelle **Spittal/Drau**
Ortenburger Straße 4, 9800 Spittal/Drau
Tel. 05 0766-165436

Kundenservice-Stelle **Hermagor**
Egger Straße 7, 9620 Hermagor
Tel. 05 0766-165435

Kundenservice-Stelle **Wolfsberg**
Roßmarkt 13, 9400 Wolfsberg
Tel. 05 0766-165435

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, www.gesundheitskasse.at/impressum

Gestaltung: ÖGK Kärnten, Kempferstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee;

Fotos: Adobe Stock, Shutterstock; Druck: Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.