



RICHTIG ESSEN-Newsletter

Das Wichtigste in Kürze

Viele Eltern sind sich nicht sicher, ob ihr Kind ausreichend mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist. Deshalb möchten wir Sie mit diesem Newsletter über die richtige Kinderernährung zu Hause und in der KiTa bzw. Schule aufklären. Wie sollten die Mahlzeiten aussehen und sind Kinderlebensmittel zu empfehlen?

Die richtige Ernährung in der Schule und KiTa

Das Essen und Trinken spielt von klein auf eine wichtige Rolle in der Entwicklung des Kindes. Gewohnheiten und Einstellungen werden geprägt. Die Eltern legen die Grundsteine für eine abwechslungsreiche Ernährung und stellen eine Vorbildfunktion dar. Im Kindergarten und in der Schule zieht sich die Linie fort und durch die dort eingehaltenen Mahlzeiten und deren Zusammenstellung wird das gesunde Essverhalten weiter gefestigt. Wir empfehlen die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung entwickelte „optimierte Mischkost“. Diese besteht darin, dass pflanzliche Lebensmittel reichlich, tierische Lebensmittel mäßig und Speisefette sparsam verwendet werden.

Wie sollten die Mahlzeiten aussehen?

Für Kinder ist es besonders wichtig, dass sie für Wachstum und Entwicklung eine optimale Nährstoffzufuhr erhalten. Nach der Umstellung auf feste Nahrung sollte die Ernährung des Kleinkindes an die eines Erwachsenen angepasst werden. Dies bedeutet täglich drei Hauptmahlzeiten sowie zwei bis drei kleinere Zwischenmahlzeiten. Grundlage für die normale Entwicklung Ihres Kindes ist eine gesunde, abwechslungsreiche Vollkost, die sich im Wesentlichen aus Vollkornprodukten, Kartoffeln, Reis, Nudeln, frischem Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukten, Fisch, Fleisch und pflanzlichen Ölen zusammensetzen sollte.

Der Tag beginnt mit einem gesunden **Frühstück**. Ein selbst zusammengestelltes Müsli aus Haferflocken, frischem Obst, Milch oder Joghurt sind Fertigprodukten vorzuziehen. Vorgefertigte Müslimischungen enthalten meist viel Zucker und die zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe sind bei einer ausgewogenen Ernährung überflüssig. Vollkornbrot oder Vollkorntoastbrot mit Marmelade oder Honig, dazu ein Glas Milch, stellen ebenfalls einen idealen Start in den Tag dar. Das zweite Frühstück findet in der Schule oder Kindergarten statt. Die Pausenbox sollte ansprechend zusammengestellt werden. Es empfiehlt sich Vollkornbrot den Weißmehlprodukten vorzuziehen. Klein geschnittenes Obst und Gemüse sind für kleinere Kinder vorteilhafter und attraktiver. Im Schulalter kann der ganze Apfel angeboten werden.

Die **Mittagsverpflegung** fällt größtenteils in der KiTa und Schule an. Hier hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Qualitätsstandards für die Schulverpflegung festgelegt. Eltern und Kinder haben ein Mitspracherecht bei der Gestaltung der Schul- und Kindergartenverpflegung. Tragen Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen auf Elternabenden oder bei Gesprächen mit der Schulleitung ruhig vor.

Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der DGE:

Speisenherstellung

- vorwiegend aus frischen Produkten
- fettarme und vitaminschonende Zubereitung durch z.B. Dünsten und kurze Warmhaltezeiten
- mit frischen Kräutern und Jodsalz gewürzt

Getränke

- Trinkwasser, Tafel-, Quell- oder Mineralwasser
- zusätzliches Angebot von ungesüßten Früchte- und Kräutertees

Getreide und Kartoffeln

- 50 % des Angebotes (Brot, Brötchen, Teigwaren und Pizzaböden) aus vollem Korn
- Reis in Form von Parboiled Reis oder Naturreis
- Kartoffeln frisch zubereitet, z.B. Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree

Obst und Gemüse

- frisches Stückobst ist immer verfügbar
- tägliches Gemüse als Rohkost, Salat oder fettarm zubereitete Beilage (Basis: frisch oder tiefgekühlt)
- das vielfältige Angebot an Hülsenfrüchten berücksichtigen

Milch, Milchprodukte und Käse

- täglich anbieten

Fleisch

- maximal 8 Fleischmahlzeiten pro Monat
- Verwendung von magerem Fleisch

Fisch

- nicht aus überfischten Beständen
- mindestens 4-mal pro Monat

Fette und Öle

- Standardöl ist Rapsöl
- Verwendung von Soja-, Oliven und Walnussöl möglich

Um ein Konzentrations- und Leistungstief bei den Hausaufgaben und beim Sport vorzubeugen, kann eine kleine **Zwischenmahlzeit** am Nachmittag angeboten werden. Nüsse und Trockenfrüchte sind eine ideale Idee, aber auch Vollkornbrot, frisches Obst und Milchprodukte gehören dazu.

Das **Abendessen** ist für viele Familien die einzige Mahlzeit, die gemeinsam eingenommen wird. Leicht verdauliche Speisen – ob warm oder kalt – sind optimal. Brot mit Belag z.B. Kräuterquark oder vegetarische Brotaufstriche. Pikant gefüllte Pfannkuchen, Vollkornpizza oder Gemüsequiche sind schmackhafte Alternativen. Ist die Zeit mal sehr knapp, sollte zumindest Gemüse, z.B. Tomaten, in Scheiben geschnittene Gurke oder ein Glas Rote Beete Salat, die Abendmahlzeit aufwerten.

Brauchen Kinder spezielle Lebensmittel?

Glaubt man den heutigen Werbeaussagen, so brauchen Kinder speziell für sie hergestellte Lebensmittel, die als Snack für Zwischendurch verzehrt werden sollen, um die Entwicklung und das Wachstum zu unterstützen. Auffällig sind die bunten und ansprechenden Verpackungen dieser Produkte, die die Attraktivität dieser Lebensmittel für Kinder erhöht. Trotz der zahlreichen positiven Werbeaussagen gilt bei diesen Lebensmitteln jedoch eher: mehr Schein als Sein. Denn häufig unterscheiden sich Kinderlebensmittel bezüglich ihrer Inhaltsstoffe nicht von Produkten, die für Erwachsene hergestellt werden oder fallen durch einen sehr hohen Zuckergehalt eher negativ auf. Leider handelt es sich meist auch um stark verarbeitete Produkte (Fertigprodukte), denen Aromastoffe, Farbstoffe und Konservierungsstoffe zugesetzt worden sind. Solche Produkte bieten daher keinerlei Vorteile für die Ernährung des Kindes und zeichnen sich oft durch einen überhöhten Preis aus.

Beispiel:

Ferrero wirbt für ihre Kinder-Riegel mit dem Slogan „Für die Extra-Portion Milch“. Allerdings müsste ein 7-jähriger Junge 14 Kinder-Riegel essen, um seinen Tagesbedarf von 900 mg Calcium pro Tag zu decken. Dies entspricht mit 1600 kcal fast dem Tagesenergiebedarf, fast einem halben Päckchen Butter und 50 Stücken Würfelzucker. 750 ml fettarme Milch hingegen liefern bei der gleichen Menge Calcium nur 350 kcal, 11 Gramm Fett und keinen zugesetzten Zucker.

Fazit:

Die Kinderernährung sollte nach den Regeln der optimierten Mischkost erfolgen. Spezielle Kinderlebensmittel sind nicht notwendig, da sie zu süß, zu fett und häufig viel teurer sind als herkömmliche Produkte. **Die Ernährung von Kindern unterscheidet sich von der Erwachsenenernährung ausschließlich in den empfohlenen Mengen.**



Ihre Monika Brenz-Rickert informiert:

Richtig essen in Schule und KiTa

- ⇒ **Frühstück** zu Hause:
Müsli aus Haferflocken, frischem Obst, Milch oder Joghurt oder Vollkornbrot/Vollkorntoastbrot mit Marmelade oder Honig, dazu ein Glas Milch. Achtung: Fertigmüslis enthalten viel Zucker!
- ⇒ **2. Frühstück** in der KiTa/Schule:
Vollkornbrot und klein geschnittenes Obst und Gemüse.
- ⇒ **Mittagsverpflegung** in der KiTa/Schule:
Eltern und Kinder haben ein Mitspracherecht bei der Gestaltung der Schul- und Kindergartenverpflegung. Die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung können Sie downloaden unter: www.schuleplussessen.de/qualitaetsstandards. So sollte beispielsweise **max. 8-mal pro Monat mageres Fleisch** auf dem Speiseplan stehen und **mind. 4-mal pro Monat Fisch**.
- ⇒ **Zwischenmahlzeit**
Nüsse und Trockenfrüchte sind ideal, aber auch Vollkornbrot, frisches Obst und Milchprodukte.
- ⇒ **Abendessen** zu Hause:
Leicht verdauliche Speisen – ob warm oder kalt – sind optimal. Brot mit Belag z.B. Kräuterquark oder vegetarischer Brotaufstrich. Pikant gefüllte Pfannkuchen, Vollkornpizza oder Gemüsequiche sind schmackhafte Alternativen.

Kinderlebensmittel, Sinn oder Unsinn?

Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel. Sie enthalten oft viel mehr Fett und Zucker und sind darüber hinaus teurer als die herkömmliche Variante.

Hinterfragen Sie die Werbeversprechen:

Um den Calciumbedarf eines 7-jährigen Jungen mit Kinder-Riegeln zu decken, müsste er 14 Riegel essen. Dies entspricht fast 1600 kcal, 100 g Fett (10 EL) und 50 Zuckerwürfeln.

Sie haben noch mehr Fragen zur Kinderernährung?
Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern weiter!



Ihre Monika Brenz-Rickert informiert:

Richtig essen in Schule und KiTa

- ⇒ **Frühstück** zu Hause:
Müsli aus Haferflocken, frischem Obst, Milch oder Joghurt oder Vollkornbrot/Vollkorntoastbrot mit Marmelade oder Honig, dazu ein Glas Milch. Achtung: Fertigmüslis enthalten viel Zucker!
- ⇒ **2. Frühstück** in der KiTa/Schule:
Vollkornbrot und klein geschnittenes Obst und Gemüse.
- ⇒ **Mittagsverpflegung** in der KiTa/Schule:
Eltern und Kinder haben ein Mitspracherecht bei der Gestaltung der Schul- und Kindergartenverpflegung. Die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung können Sie downloaden unter: www.schuleplussessen.de/qualitaetsstandards. So sollte beispielsweise **max. 8-mal pro Monat mageres Fleisch** auf dem Speiseplan stehen und **mind. 4-mal pro Monat Fisch**.
- ⇒ **Zwischenmahlzeit**
Nüsse und Trockenfrüchte sind ideal, aber auch Vollkornbrot, frisches Obst und Milchprodukte.
- ⇒ **Abendessen** zu Hause:
Leicht verdauliche Speisen – ob warm oder kalt – sind optimal. Brot mit Belag z.B. Kräuterquark oder vegetarischer Brotaufstrich. Pikant gefüllte Pfannkuchen, Vollkornpizza oder Gemüsequiche sind schmackhafte Alternativen.

Kinderlebensmittel, Sinn oder Unsinn?

Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel. Sie enthalten oft viel mehr Fett und Zucker und sind darüber hinaus teurer als die herkömmliche Variante.

Hinterfragen Sie die Werbeversprechen:

Um den Calciumbedarf eines 7-jährigen Jungen mit Kinder-Riegeln zu decken, müsste er 14 Riegel essen. Dies entspricht fast 1600 kcal, 100 g Fett (10 EL) und 50 Zuckerwürfeln.

Sie haben noch mehr Fragen zur Kinderernährung? Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern weiter!



Fax: