

10 Tipps für Kids



Zur Gesunden Ernährung

Weißt du noch, wie du Rad fahren lerntest?
Das Wichtigste dabei war zu lernen
das Gleichgewicht zu halten.

Sobald es gefunden war, konntest du
die Pedale gleichmäßig treten, die Räder
drehten sich und das Rad begann zu fahren.

Das Gleiche gilt für die Auswahl unserer
Lebensmittel. Sobald wir einmal gelernt
haben, das richtige Gleichgewicht zwischen
Art und Menge unserer Lebensmittel zu
finden, können alle Organe unseres Körpers
gleichmäßig arbeiten und unser Körper
wird reibungslos funktionieren.

Die folgenden 10 Tipps helfen dir,
fit und gesund zu bleiben.
Das ist so leicht wie Rad fahren.



Wähle die Antwort, die deiner
Ernährung am meisten entspricht.

1 - Jeden Tag nimmst du zu dir:



a eine Frucht



b nur Fruchtsaft



c mehr als zwei Früchte

Essen macht Spaß. Iss mit Genuss!

1

Essen
schmeckt in Gesellschaft
besser, ob mit der Familie zu
Hause oder mit Freunden in der
Schule. Es macht Spaß zu wissen,
was die anderen essen, z. B. was sie
auf ihrem Schulbrot haben.
Ist dein Brot jeden Tag anders belegt?
Schau in deine Schulbrotdose oder
auf deinen Teller.
Wieviel verschiedene Sorten
Obst und Gemüse gibt
es dort?



2 - Zum Frühstück gibt es:



a Toast mit Butter und Marmelade oder Honig

b gar nichts



c Müsli oder Cornflakes mit Banane und Milch

Ein neuer Tag bricht an. Das Frühstück

2

Unser Körper benötigt Energie. Morgens, nach dem Schlafen sind seine Vorräte jedoch erschöpft und er kann nicht richtig arbeiten, etwa so wie Autos, Busse und Züge, deren Tank leer ist. Also erst einmal richtig frühstücken, egal, ob du hinterher zur Schule musst oder am Wochenende toben kannst. Viele Kohlenhydrate sind genau das Richtige: nimm dir Müsli oder Cornflakes mit Magermilch, Obst oder Joghurt, Toast oder Brot. Auch etwas magere Wurst oder Schinken können dabei sein.



ist eine sehr wichtige Mahlzeit des Tages.

3 - Wie oft isst du Fastfood (Burger, Pommes frites, Pizza)



- a ungefähr einmal die Woche
- b täglich

Iss jeden Tag viele verschiedene Lebensmittel!

Um gesund zu bleiben, benötigt dein Körper jeden Tag ungefähr 40 verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Da es bis jetzt kein einziges Lebensmittel gibt, in dem sie alle enthalten sind, ist es wichtig sich jeden Tag abwechslungsreich zu ernähren. Es gibt keine "guten" oder "schlechten" Lebensmittel. du brauchst daher auf Deine Lieblingsspeise nicht zu verzichten. Am besten isst du jeden Tag abwechslungsreich, dann wird Deine Ernährung auch richtig ausgewogen sein.



Abwechslung bedeutet Gesundheit.

4 - Isst du jeden Tag:



a zwei Scheiben Brot



b gar kein Brot

c viel Brot, wenn
du hungrig bist

Was steht bei dir an erster Stelle?

4

Viele Menschen essen nicht genug Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind in grossen Mengen enthalten in z.B. Müsli, Cornflakes, Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Brot. Mindestens die Hälfte der Kalorien, die du täglich zu dir nimmst, sollten aus Kohlenhydraten stammen. Am besten isst du zu jeder Mahlzeit eines dieser Lebensmittel. Versuch es einmal mit Vollkornbrot, Nudeln oder anderen Getreideprodukten für die Extra-Portion Ballaststoffe. Hast du schon einmal selbst Brot gebacken? Das macht Spaß und duftet wunderbar!



Ernähre dich kohlenhydratreich!

5 - Isst du jeden Tag:



a 2 – 3 Portionen Gemüse
(roh oder gekocht)

b nur Pommes frites



c kein Gemüse

Gib mir
Iss Obst und Gemüse zu jeder

5

Obst und Gemüse gehören zu den wichtigsten Lebensmitteln, die uns Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe liefern. Wir sollten versuchen fünfmal täglich Obst oder Gemüse zu essen. Zum Beispiel ein Glas Saft zum Frühstück, vielleicht einen Apfel und eine Banane als Zwischenmahlzeit und zwei Sorten Gemüse zu der Hauptmahlzeit – dann hast du schon dein "Soll" erfüllt. Wieviel verschiedene Obst- und Gemüsesorten kannst du im Supermarkt finden? Wie wär's, wenn du etwas Neues probieren würdest?



fünf!

Mahlzeit und als schmackhafte Snacks!

6 - Dein Pausen- bzw. Vesperbrot ist im allgemeinen belegt:



a dick mit Butter und Marmelade



b mit Thunfisch oder magerem Fleisch und Salat



c mit Käse und eingelegten Gurken

Fette Tatsachen. Zu viel

6

Zu viel leckere, fettige Nahrung (wie Butter und andere fetthaltige Brotaufstriche, frittierte Nahrungsmittel, Kuchen und Kekse) ist nicht immer so gut für deinen Körper. Besser wäre schon eine große Portion Brot, aber bitte nicht mit zu viel Butter! Obwohl auch Fett zu den notwendigen, unverzichtbaren Nährstoffen zählt, ist es doch besser für unsere Gesundheit, wenn wir davon nicht zu viel verzehren. Ist zum Beispiel das Mittagessen sehr fett, sollte das Abendbrot um so magerer sein.



gesättigte Fettsäuren ist ungesund!

7 - Nach der Schule isst du am liebsten:



a Obst



b Brot oder Toast



c Schokoladenkekse

Snack-Attacke! Iss regelmäßig und

7

Auch wenn deine Mahlzeiten gleichmäßig über den Tag verteilt sind, kann es vorkommen, dass du auch zwischendurch Hunger bekommst, z. B. nach dem Sport. Dann sind Snacks richtig. Die sollen aber eine richtige Mahlzeit nicht ersetzen, sondern nur ein kleines Extra sein. Für die kleine Zwischenmahlzeit bieten sich viele Lebensmittel an. Du könntest dich z. B. für Chips, Nüsse, Schokoriegel, Kekse, Kuchen oder andere abgepackte Snacks entscheiden. Bei anderen Gelegenheiten hast du vielleicht eher Appetit auf ein Sandwich, frisches Obst oder auch getrocknete Früchte, auf Karotten- oder Sellerie-Sticks! Für welchen Snack du dich auch entscheidest, denk daran, dass auch hier Abwechslung wichtig ist, damit nichts aus dem Gleichgewicht gerät!



ernähre dich abwechslungsreich!

8 - Trinkst du jeden Tag :



a 2 - 3 Gläser Milch



b nur ganz wenig



c reichlich und viele verschiedene Getränke

Stille deinen Durst!

Wusstest du, dass mehr als die Hälfte deines Körpers aus Wasser besteht? So wie du jeden Tag alle für den Körper notwendigen Nährstoffe essen musst, wenn du gesund bleiben willst, musst du mindestens 5 große Gläser Flüssigkeit täglich zu dir nehmen. Das ist besonders wichtig, wenn es draußen warm ist oder wenn du dich viel bewegt hast. Dann musst du sogar noch mehr trinken, um nicht auszutrocknen. Im Allgemeinen – aber nicht immer – sagt dir Dein Körper schon, wenn er Flüssigkeit benötigt, dann bist du nämlich durstig. Leitungswasser ist o.k., aber auch Tafel- oder Mineralwasser, Fruchtsäfte, Tee, Erfrischungsgetränke, Milch usw. sind gut.



Trinke reichlich!

9 - Wie oft zuckerst du Getränke und Müslis?

- a einmal täglich
- b nie
- c häufig, den ganzen Tag über



Denk an die Zähne! Mindestens

9

Putze deine Zähne zweimal täglich. Zu häufiger täglicher Verzehr von zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln kann zur Kariesbildung beitragen. Also nicht den ganzen Tag lang knabbern oder ständig etwas trinken! Die beste Garantie für dein hübsches Lächeln ist zweimal täglich Zähneputzen mit einer fluorhaltigen Zahncreme. Nach dem abendlichen Zähneputzen vor dem Schlafengehen solltest du nichts mehr essen oder trinken, höchstens Wasser.



zweimal täglich Zähneputzen!

10 - Isst du Knabberzeug, Schokolade und Snacks:



- a nie
- b gelegentlich
- c täglich

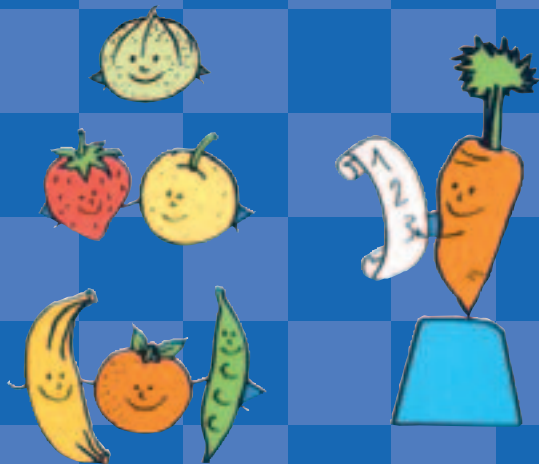
Etwas Bewegung gefällig?

So wie ein Fahrrad rosten kann, weil es lange nicht benutzt wurde, brauchen auch Deine Muskeln und Knochen Bewegung, durch Bewegung bleiben Dein Herz gesund und Deine Knochen stark. Außerdem kann es großen Spaß machen. Baue kleine Bewegungsübungen in Deinen Tagesablauf ein. Das kann der Gang zur Schule sein oder ein Sprint die Treppen hinauf. Beim Seilspringen oder Fußball in der Pause kann sich Dein Körper prima austoben. Schwimmen ist für die Gesundheit ganz besonders gut.



Sei jeden Tag körperlich aktiv!

Und jetzt: Rechne Deine Punktzahl aus...



1

- a : 2 Punkte Noch nicht genug
- b : 1 Punkt Iss auch ganzes Obst
- c : 3 Punkte Eine ausgezeichnete Wahl

2

- a : 2 Punkte Besser wäre ein dickes Brot dünn belegt
- b : 0 Punkte Ein erfolgreicher Tag beginnt mit einem Frühstück
- c : 3 Punkte Gut ausgewogen

3

- a : 3 Punkte Zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung kann auch das gehören
- b : 0 Punkte Vergiss nicht: Abwechslungsreichtum heißt das Zauberwort

4

- a : 2 Punkte Jeden Tag Brot essen ist eine gute Idee
- b : 0 Punkte Brot ist ein hervorragender Energielieferant
- c : 3 Punkte Die beste Idee

5

- a : 3 Punkte Gut gemacht, du isst viel Vitamine und Ballaststoffe
- b : 0 Punkte Das zählt nicht als Gemüse, weil das Kohlenhydrate sind
- c : 0 Punkte Iss mehr Gemüse, um dich ausgewogen zu ernähren

6

- a : 2 Punkte** Sei sparsam mit der Butter
b : 3 Punkte Eine hervorragende Wahl
c : 2 Punkte Versuch auch mal Halbfettkäse

7

- a : 3 Punkte** Eine hervorragende Wahl
b : 2 Punkte Auch gut gewählt
c : 2 Punkte Iss auch etwas Obst

8

- a : 3 Punkte** Deine Knochen bleiben gesund und stark
b : 0 Punkte du brauchst mindestens 5 Gläser Flüssigkeit täglich
c : 3 Punkte Eine gute Idee

9

- a : 3 Punkte** Eine gutes Gleichgewicht
b : 2 Punkte Zucker kann zu einer guten Ernährung gehören
c : 1 Punkt Immer Zähneputzen-mindestens zweimal täglich

10

- a : 1 Punkt** Du brauchst diese Lebensmittel nicht ganz wegzulassen
b : 3 Punkte Zu einer gesunden Ernährung können auch solche Snacks gehören
c : 2 Punkte Bewege dich ausreichend, um alle Kalorien zu verbrennen

Deine Punktzahl:



22 – 30

Deine Ernährung ist gesund und ausgewogen.
Gut gemacht!

13 – 21

Ein guter Anfang, könnte aber besser sein.

Weniger als 13

Um deine Punktzahl zu verbessern,
musst du einiges verändern.



EUROPEAN
FEDERATION OF
THE ASSOCIATIONS
OF DIETITIANS



EUROPEAN
FOOD
INFORMATION
COUNCIL