

Gesunde Kinderernährung

Ernährung bei Kindern ist ein viel diskutiertes Thema. Jeder scheint eine andere Meinung dazu zu haben was gesunde Ernährung ausmacht. Auch die Fülle von Büchern, Ratgebern und Foren zum Thema sind offenbar wenig hilfreich. Was ist gesunde Kinderernährung? Diese Frage stellen sich Eltern genauso wie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Die perfekte Lösung gibt es nicht – schließlich ist kein Kind gleich. Wir zeigen Ihnen aber einige Grundregeln gesunder Ernährung, die Sie auch im Schulalltag einsetzen können.



Foto | © anaumenko, stock.adobe.com

Gesunde Ernährung auch in der Schule

Spätestens im Grundschulalter haben sich die Essgewohnheiten gefestigt und die Experimentierfreude an neuen Geschmackserlebnissen nimmt ab. Doch noch ist es nicht zu spät, die Freude an gesunder Ernährung zu entfachen. Aber wie...? Und wie funktioniert gesunde und leckere Kinderernährung eigentlich?

Diese Frage stellen sich Eltern und Lehrkräfte genauso wie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Die perfekte Lösung für eine gesunde Ernährung gibt es nicht – schließlich ist kein Kind gleich. Dennoch möchten wir Ihnen hier einige Grundregeln gesunder Ernährung präsentieren, auch für den Schulalltag nützlich sein können. Vielleicht können Sie die Neugier nach gesunder Ernährung bei Ihren Schülerinnen und Schülern wecken und so eine gute Basis für ein gesundes Ernährungsverhalten schaffen.

Ausgewogen: die Ernährungspyramide

Die „aid-Ernährungspyramide“ zeigt anschaulich, wie eine ausgewogene gesunde Ernährung aussieht. Jedes Kästchen stellt dabei eine Portion dar. Die Farben zeigen, ob man die Lebensmittel reichlich (grün), mäßig (gelb) oder doch eher sparsam (rot) zu sich nehmen sollte. Mehr zur Ernährungspyramide finden Sie beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Besonders praktisch: mit den Farben und Symbolen ist die Pyramide auch schon für Kinder sehr gut verständlich.

Eine Portion entspricht einer Hand voll

Wer braucht schon eine Waage, wenn man das beste Messinstrument immer dabei hat? In der Ernährungspyramide entspricht eine Portion einer Hand voll. Besonders praktisch: Die Hand wächst mit dem Alter genauso wie der Nahrungsbedarf, deshalb eignet sich das Maß sowohl für Kinder als auch für Sie selbst. Sie können zum Mittagessen also zum Beispiel zwei Hände voll Gemüse mit einer Hand voll Kartoffeln und einer Hand Kräuterquark einplanen. Die entsprechenden Portionen lassen sich dann

einfach auf Ihrer Ernährungspyramide abhaken.



Foto II © PernilleQvist, stock.adobe.com

Kein Tabu: Süßes und Fettiges

Kinder sollten einen maßvollen Umgang mit Süßigkeiten und weniger gesundem Essen lernen. Genau eine Portion am Tag ist in der Ernährungspyramide hierfür vorgesehen. Verbote sind häufig wenig zielführend, da von den „verbotenen“ Lebensmitteln dann besonders viel gegessen wird, sobald sich eine Gelegenheit bietet (zum Beispiel an Kindergeburtstagen).

Mit guten Rezepten Neues ausprobieren!

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung hat in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) das Logo „Empfohlen von IN FORM“ entwickelt. Rezepte, die zur Zubereitung von Mahlzeiten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung besonders geeignet sind, dürfen das Logo tragen. Dafür ist Folgendes entscheidend: Wie ist das Gericht zubereitet? Wie viel Fett und Kalorien stecken drin? Welche Zutaten wurden verwendet?

Genuss und Geschmack sind ebenfalls wichtig: Um eine ausgewogene Ernährung im Alltag gut umsetzen zu können hat IN FORM auf verschiedenen Partner-Kochseiten Rezeptsammlungen zusammengestellt, die den Grundsätzen gesunder Ernährung entsprechen. Dabei werden nur beliebte Rezepte geprüft, die eine gute Bewertung erhalten haben. Somit ist sichergestellt, dass die Gerichte auch wirklich schmecken.

Partner-Kochseiten von IN FORM

- CHEFKOCH.de: [Seite besuchen](#)
- EAT SMARTER: [Seite besuchen](#)
- eathealthy: [Seite besuchen](#)
- 5 am Tag: [Seite besuchen](#)

Quellen:

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (2018). Die Ernährungspyramide: Eine für alle: Ampel, Bausteine und Handmaß. Abgerufen von <https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html> [19.04.2018].

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2018). Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Abgerufen von <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/> [19.04.2018].