

# **10 gesunde Ernährungstipps für Kinder**

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.

## **1. Essen macht Spaß. Iss mit Genuss!**

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. Wie viel verschiedene Sorten Obst und Gemüse gibt es dort?

## **2. Ein neuer Tag bricht an. Das Frühstück ist eine sehr wichtige Mahlzeit.**

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 Müsli oder Cornflakes mit Magermilch, Obst oder Joghurt, Toast oder Brot. Auch etwas magere Wurst oder Schinken können dabei sein.

## **3. Iss jeden Tag viele verschiedene Lebensmittel! Abwechslung bedeutet Gesundheit.**

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.

## **4. Was steht bei Dir an erster Stelle? Ernähre Dich kohlenhydratreich!**

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!

## **5. Gib mir fünf! Iss Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit und als schmackhafte Snacks!**

Obst und Gemüse gehören zu den wichtigsten Lebensmitteln und liefern uns Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Wir sollten versuchen, fünfmal täglich Obst oder Gemüse zu essen. Zum Beispiel ein Glas Saft zum Frühstück, vielleicht einen Apfel und eine Banane als Zwi-

schenmahlzeit und zwei Sorten Gemüse zu der Hauptmahlzeit - dann hast Du schon dein "Soll" erfüllt. Wie viel verschiedene Obst- und Gemüsesorten kannst Du im Supermarkt finden? Wie wär's, wenn Du etwas Neues probieren würdest?

## **6. Fette Tatsachen. Zuviel gesättigte Fettsäuren sind ungesund!**

Zu viel leckere, fettige Nahrung (wie Butter und andere fetthaltige Brotaufstriche, frittierte Nahrungsmittel, Kuchen und Kekse) ist nicht so gut für Deinen Körper. Besser wäre schon eine große Portion Brot, aber bitte nicht mit zu viel Butter! Obwohl auch Fett zu den 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.

## **7. Snack-Attacke! Iss regelmäßig und ernähre Dich abwechslungsreich!**

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!

## **8. Stille Deinen Durst! Trinke reichlich!**

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, solltest 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.

## **9. Denk an die Zähne! Mindestens zweimal täglich Zähneputzen!**

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.

## **10. Etwas Bewegung gefällig? Sei jeden Tag körperlich aktiv!**

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.

Quelle: <http://www.eufic.org/article/de/expid/10-gesunde-ernahrungstipps-fur-kinder/#10>