



Inhalt:

Ernährung von Kindern

- S. 2** Früh übt sich...
- S. 2** Vorbildfunktion der Eltern
- S. 2** Gesundes Körpergewicht – die Energiebilanz
- S. 3** Die richtige Ernährung für Kinder
- S. 7** Ernährung von Kindern – das merke ich mir
- S. 8** Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder
- S. 9** Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder
- S. 10** Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder
- S. 11** Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9-jährige Kinder
- S. 12** Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder
- S. 13** Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14-jährige Jugendliche
- S. 14** Ernährungsempfehlungen für 15- bis 18-jährige Jugendliche
- S. 15** Quellen
- S. 16** Impressum



Früh übt sich...

Die Förderung der Gesundheit beginnt bereits im Kindesalter. In jungen Jahren werden die Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil eines Menschen gesetzt, auf die er als Erwachsener aufbauen kann. So werden vom Kind auch Normen und Werte der Umwelt im Umgang mit der Ernährung und der Gesundheit übernommen und prägen das (Ess- und Trink-) Verhalten und den Lebensstil im Erwachsenenalter. Daher gilt: Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will!

Vorbildfunktion der Eltern

In den ersten Lebensjahren des Kindes bestimmen die Eltern das Lebensmittelangebot für ihre Sprösslinge. In diesem Spektrum entwickeln Kinder dann ihren Geschmack und ihre Vorlieben. Süss ist die einzige Präferenz, die Kinder von Geburt an mitbringen. Alle anderen Geschmacksvorlieben werden erlernt. Dabei sind Eltern und andere Bezugspersonen Vorbilder: Was mögen Mutter, Vater, Bruder, Grossmutter, Betreuerin oder Betreuer im Kindergarten, Lehrerinnen, Lehrer etc.? Und was nicht? Was kommt wann auf den Tisch, wo wird gegessen? Die Ernährungserfahrungen, die Kinder in den ersten Lebensjahren machen, bleiben; die Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten.

Gesundes Körpergewicht – die Energiebilanz

Kinder brauchen Energie für die Bewegung und zum Wachsen. Der Stoffwechsel arbeitet bei Kindern auf Hochtouren. Deshalb brauchen sie – bezogen auf das Körpergewicht – mehr Energie als Erwachsene. Beispiel: Ein 8-jähriges Mädchen mit 25 Kilogramm Körpergewicht benötigt täglich etwa 1700 kcal; ihre Mutter wiegt gut das zweieinhalbfache, braucht aber nur 600 kcal mehr als ihre Tochter.

Die Energiebilanz sollte immer ausgeglichen sein. Wenn über die Nahrung gleich viel Energie zugeführt wird, wie vom Kind wieder verbraucht wird, ist die Energiebilanz ausgeglichen. Isst das Kind über längere Zeit mehr, als es verbraucht, so führt dies zu Übergewicht. Isst es hingegen weniger, als es verbraucht, tritt Untergewicht ein.

Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Kinder, die ständig auf den Beinen sind, brauchen mehr Energie als Kinder, die sich kaum bewegen. Kinder sollten so aktiv wie möglich sein. Dazu gehören einerseits Aktivitäten im Alltag und andererseits sportliche Aktivitäten.

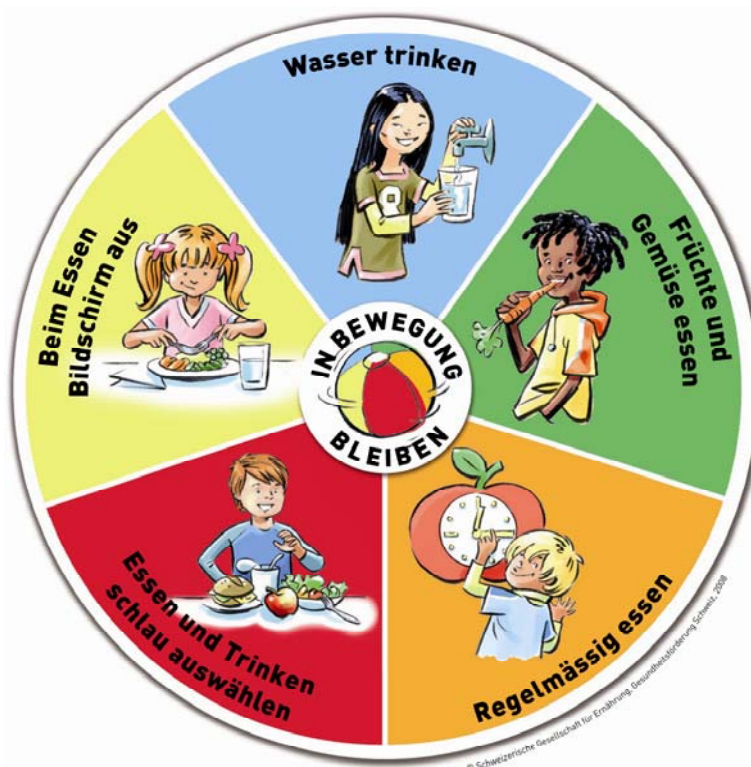


Die richtige Ernährung für Kinder

Kindern nach dem Säuglingsalter – das heisst nach dem 1. Lebensjahr – bis zum Eintritt in die Pubertät wird eine abwechslungsreiche Mischkost empfohlen, gleich wie Erwachsenen. In den richtigen Mengen konsumiert sind alle Nahrungsmittel erlaubt.

Neben der Luft zum Atmen brauchen kleine (wie grosse) Menschen verschiedenste Nährstoffe, um gesund und leistungsfähig zu sein, zu wachsen und sich optimal zu entwickeln. Eiweiss, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Wasser sind lebensnotwendig. Sie werden in unterschiedlichsten Mengen benötigt. Wasser bzw. Flüssigkeit müssen wir am allermeisten aufnehmen, von Vitaminen und Mineralstoffen genügen dagegen vergleichsweise Minimengen. Für die Gesundheit scheinen darüber hinaus auch Duft-, Farb- und Aromastoffe der Pflanzen eine Rolle zu spielen, die so genannten sekundären Pflanzenstoffe.

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken gibt die SGE-Ernährungsscheibe für Kinder.



© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Wasser trinken

Genug trinken ist gesund! Geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken oder künstlich gesüssten Light-Getränken. Süssgetränke sind ungeeignete Durstlöscher, weil sie viel Zucker enthalten und weil sich Ihre Kinder an den süssen Geschmack gewöhnen. Zur Abwechslung eignen sich ungesüsster Früchte- oder Kräutertee oder ein verdünnter Fruchtsaft.



Früchte und Gemüse essen

Entdecken Sie die Vielfalt des Angebots an Früchten und Gemüse. Bringen Sie zu jeder Saison frische Abwechslung in Ihre Küche und begeistern Sie Ihre Kinder mit verschiedensten Geschmacksrichtungen. Früchte und Gemüse sind reich an gesunden Inhaltsstoffen. Sie werten jede Mahlzeit auf und sind zudem der ideale Snack für zwischendurch.



Regelmässig essen

Ein ausgewogenes Frühstück ist der beste Start in einen fitten Tag. Müesli, Vollkornbrot, Früchte, Gemüse und Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Milch versorgen Ihre Kinder mit dem nötigen Schwung für den ganzen Morgen. Verteilen Sie die folgenden Mahlzeiten regelmässig über den Tag. Regelmässige Haupt- und zusätzlich gesunde Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähiger, als wenn laufend zwischendurch Süsses und Fettiges gegessen wird.



Essen und Trinken schlau auswählen

Viele Esswaren und Getränke wecken durch ihren einfachen, aber verführerischen Geschmack oder durch laute Werbung das Interesse der Kinder. Versuchen Sie Ihren Kindern eine schlaue und abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln zu bieten – täglich Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte und regelmässig Fisch, Eier und Fleisch. Abwechslung ist wichtig, damit der Körper mit genügend Nährstoffen versorgt wird. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn sie ab und zu und in kleinen Mengen genossen werden.



Beim Essen Bildschirm aus

Wer Fernsehen schaut, bewegt sich nicht. Wer dabei noch isst, liegt gleich doppelt falsch. Das Problem: vor dem Fernseher merkt man oft gar nicht, wenn man satt ist. Die Folge: Man isst zu viel. Lassen Sie Ihre Kinder nicht am Fernseher oder Computer essen und nehmen Sie sich bei Tisch Zeit für eine gesunde Mahlzeit. Beim Essen spielen auch der Genuss und das Gespräch in der Familie eine wichtige Rolle.

Sind spezielle Kinderprodukte erforderlich?

Kinderjogurt, Kindermüesli, Kinderwurst, Kinderschnitten, Kinderriegel – Lebensmittel fürs Kind gibt's reichlich. Kleine, handliche Portionen, lustige Verpackungen, bunte Aufmachung, ein Spielzeug als Beigabe locken die Kleinen, der Hinweis auf spezielle Nährstoffe die Mütter und Väter. Geworben wird mit deren Gehalt an «guter Milch», «wertvollen Vitaminen», «nützlichen Nahrungsfasern» usw. Den Ernährungswert dieser Lebensmittel generell zu beurteilen ist nicht möglich, zu verschieden sind sie. Eines lässt sich aber sagen: Kinderlebensmittel sind in der Regel zwar teurer, aber keinesfalls notwendig, um den Sprössling mit allen Nährstoffen zu versorgen. Das können Sie mit ganz normalen Lebensmitteln sehr gut. Eine Überprüfung der Produkte lohnt sich. Lesen Sie die Zutatenliste, denn darin sind die Zutaten nach ihren Mengen in absteigender Reihenfolge aufgelistet. Achten Sie besonders auf Fett, Zucker, Honig und andere Süssungsmittel und vergleichen Sie mit «normalen» Lebensmitteln. Da kann sich dann vieles bei genauerer Betrachtung als Süssigkeit entpuppen. Behandeln Sie es dann wie eine solche.

Können Kinder vegetarisch ernährt werden?

Es gibt verschiedene Arten vegetarischer Ernährung, die unterschiedlich zu beurteilen sind. Die lactovegetabile Ernährung (ohne Fleisch/Fisch, jedoch mit Milch und Milchprodukten) oder die ovo-lactovegetabile Ernährung (ohne Fleisch/Fisch, jedoch mit Milch und Milchprodukten und Eiern) sind für Kinder möglich, wenn die Auswahl der Lebensmittel abwechslungsreich ist und das Kind mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird. Eine vegetarische Ernährung ist somit nur dann bedarfsdeckend, wenn das Kind ausreichend Milch und Milchprodukte konsumiert und der restliche Speiseplan stimmt, damit v.a. kein Mangel an Eiweiss, Vitamin B12, Vitamin D und Eisen auftritt.

In der veganen Ernährung werden nicht nur Fleisch, sondern überhaupt alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs wie Milch, Milchprodukte, Eier, Honig usw. gemieden. Diese Ernährungsweise ist wegen der Gefahr schwerer Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Folgeschäden für Kinder nicht zu empfehlen.

Spass und Genuss gehören dazu

Bei allen guten Vorsätzen für eine gesunde Ernährung gehören auch Spass und Freude zum Essen dazu! Kinder beurteilen das Essen nicht nach dem Gesundheitswert. Sie wollen das Essen mit allen Sinnen erleben; Aussehen, Geschmack und Geruch sind für Kinder von grosser Bedeutung. Auch ältere Kinder wollen nicht in erster Linie gesund essen – ihnen sind körperliche oder psychische Leistungsfähigkeit, Fitness, gutes Aussehen usw. viel wichtiger. Kinder wollen also keine «theoretisch gesunde

Ernährung» sondern ein fantasievolles, abwechslungsreiches Essen, welches auch einmal «Fast Food» und «Ethno Food» (fremdländische Gerichte) umfassen darf.

Auch die Zahngesundheit ist wichtig

Es ist empfehlenswert, den Zuckerkonsum auf die Hauptmahlzeiten zu beschränken und danach die Zähne zu reinigen. Wenn zwischendurch Süssigkeiten genossen werden, dann nur zahnfremdliche Süsswaren wählen.

Tipps für Eltern

- ⇒ Eine gemeinsame Esskultur pflegen und so oft wie möglich miteinander essen – der Familientisch ist viel mehr als nur eine Essgelegenheit.
- ⇒ Für eine möglichst freundliche Atmosphäre beim Essen sorgen und Kinder in das Gespräch mit einbeziehen.
- ⇒ Die Menüwünsche der Kinder in den Speiseplan einbeziehen, daneben aber die eigenen Menüs nicht vergessen. Mit abgemachten „Spielregeln“ und Kompromissen kommt weder die Freude am Essen noch die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu kurz.
- ⇒ Essen nie als Druckmittel (zur Strafe oder als Drohung) einsetzen – aber auch nicht zur Belohnung oder zum Trost. Das Kind lernt dadurch falsche Verhaltensmuster, die es bis ins Erwachsenenalter begleiten (z.B. etwas Süsses als Belohnung, wenn eine Leistung erbracht ist usw.).
- ⇒ Respektieren, wenn sich das Kind satt fühlt; Kinder sollen lernen, sich auf ihr Sättigungsgefühl zu verlassen, und nicht gezwungen werden, den Teller immer leer zu essen.
- ⇒ Das Kind soll möglichst oft an der Menüplanung, am Einkauf und an der Zubereitung teilhaben.
- ⇒ Speisen phantasievoll, abwechslungsreich und spannend gestalten. Kinder wollen mit allen Sinnen das Essen erleben.
- ⇒ Ungewohnte Speisen öfter wieder anbieten und sich nicht entmutigen lassen, wenn das Kind beim ersten Mal nicht begeistert ist. Kinder essen gerne Gewohntes, und zudem ist das Geschmacksempfinden von Kindern starken Schwankungen ausgesetzt.
- ⇒ Ganz wichtig: Eltern sollen vorleben, was sie von ihren Kindern erwarten. Kinder lernen weniger durch Vorschriften und Verbote als durch das Vorbild der Eltern.
- ⇒ Kinder essen oft sehr unregelmässige Mengen. Manchmal mögen sie viel, dann wieder wenig. Auch ändern sich ihre Vorlieben sehr rasch. Solange der Speiseplan abwechslungsreich und ausgewogen ist, Kinder gesund gedeihen, leistungsfähig sind und auch kein Unter- oder Übergewicht entwickeln, gibt es keinen Grund zur Sorge.



Ernährung von Kindern – das merke ich mir

- Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will.
- Wasser trinken.
- Früchte und Gemüse essen.
- Regelmässig essen.
- Essen und Trinken schlaue auswählen.
- Beim Essen Bildschirm aus.
- Eltern und Erziehende sind immer Vorbilder.

Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.

Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14-jährige Jugendliche

Ernährungsempfehlungen für 15- bis 18-jährige Jugendliche



Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Kinder. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 1-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Pro Tag 6 dl Flüssigkeit trinken, ungesüßte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetee).

Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen (1 Portion = 40 g Gemüse).

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 60 g), möglichst roh und gut gereinigt.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 3-4 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 40 g Brot oder 30 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] oder 120 g Kartoffeln oder 25 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]).

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche maximal 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 40 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro Woche 1 Portion Fisch (1 Portion = 40 g).

Pro Woche 1-2 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Tag zusätzlich 3-4 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 1 dl Milch oder 1.5 dl spezielle Kindermilch oder 100 g Joghurt oder 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse).

Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 2 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Olivenöl) einsetzen, davon mindestens 1 Kaffeelöffel unerhitztes Öl reich an Omega-3-Fettsäuren (Raps-, Baumnuss- oder Sojaöl).

Bei Bedarf pro Tag 1 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich.

Der tägliche Verzehr von 1 Kaffeelöffel gemahlener Nüssen (Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse) ist zu empfehlen.

Süssigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z.B. ½ Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stk. Petit beurre, 1 kleine („Mini“-)Glacekugel, 3-5 Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl). Süßigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll genießen. Keine alkoholhaltigen oder koffeinhaltigen Getränke (z.B. Cola, Eistee oder Kaffee)!

Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Kinder. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 2-3-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Pro Tag 7 dl Flüssigkeit trinken, ungesüßte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetee).

Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen (1 Portion = 50 g Gemüse). Viele Kinder mögen rohes, geschnittenes Gemüse oder Gemüsesaucen.

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 75 g), möglichst roh und gut gereinigt.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 3-4 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 45 g Brot oder 35 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] oder 140 g Kartoffeln oder 30 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]).

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche maximal 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 50 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro Woche 1 Portion Fisch (1 Portion = 50 g).

Pro Woche 1-2 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Tag zusätzlich 3-4 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 1 dl Milch oder 1.5 dl spezielle Kindermilch oder 100 g Joghurt oder 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse).

Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 3 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Olivenöl) einsetzen, davon mindestens 1 Kaffeelöffel unerhitztes Öl reich an Omega-3-Fettsäuren (Raps-, Baumnuss- oder Sojaöl).

Bei Bedarf pro Tag 1 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich.

Der tägliche Verzehr von 1 Kaffeelöffel Nüssen (Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse) ist zu empfehlen (bis zum Ende des 2. Lebensjahres in gemahlener Form).

Süssigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit oder Snack konsumieren, z.B. 1 Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stk. Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 20 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl).

Süssigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll geniessen. Keine alkoholhaltigen oder koffeinhaltigen Getränke (z.B. Cola, Eistee oder Kaffee)!

Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Kinder. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 4-6-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Pro Tag 8 dl Flüssigkeit trinken, ungesüßte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit Kohlensäure, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee).

Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen (1 Portion = 70 g Gemüse). Viele Kinder mögen rohes, geschnittenes Gemüse oder Gemüsesaucen.

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 100 g), möglichst roh und gut gereinigt.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1-1.5 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 3-4 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 50 g Brot oder 40 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] oder 180 g Kartoffeln oder 40 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]).

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche max. 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 50 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro Woche 1 Portion Fisch (1 Portion = 50 g).

Pro Woche 2 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 1 dl Milch oder 100 g Joghurt oder 100 g Quark/Hüttenkäse oder 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse).

Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 2 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag 2 Kaffeelöffel Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen einsetzen.

Bei Bedarf pro Tag 1 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich.

Pro Tag 1 Portion Nüsse (1 Portion = 20 g Mandeln/Baumnüsse/Haselnüsse).

Süssigkeiten, salzige Knabberien und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z.B. 1 Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stk. Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 20 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee und Cola nur als Ausnahme und in kleinen Mengen! Süßigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll genießen. Keine alkoholhaltigen Getränke!



Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Kinder. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 7-9-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Pro Tag 9 dl Flüssigkeit trinken, ungesüßte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit Kohlensäure, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee).

Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen (1 Portion = 70 g Gemüse). Viele Kinder mögen rohes, geschnittenes Gemüse oder Gemüsesaucen.

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 110 g), möglichst roh und gut gereinigt.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1-1.5 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 3-4 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 65 g Brot oder 50 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] oder 220 g Kartoffeln oder 45 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]).

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche max. 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 70 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro Woche 1 Portion Fisch (1 Portion = 75 g).

Pro Woche 2 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Tag zusätzlich 2-3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 2 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag 2 Kaffeelöffel Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen einsetzen.

Bei Bedarf pro Tag 1-2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich.

Pro Tag 1 Portion Nüsse (1 Portion = 20 g Mandeln/Baumnüsse/Haselnüsse).

Süssigkeiten, salzige Knabberien und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z.B. 1 Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stk. Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 20 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee und Cola nur als Ausnahme und massvoll! Süßigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll genießen. Keine alkoholhaltigen Getränke!

Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Kinder. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 10-12-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Pro Tag 1 Liter Flüssigkeit trinken, ungesüßte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit Kohlensäure, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee).

Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen (1 Portion = 80 g Gemüse). Viele Kinder mögen rohes, geschnittenes Gemüse oder Gemüsesaucen.

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 120 g), möglichst roh und gut gereinigt.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1-1.5 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 3-4 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 100 g Brot oder 65 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] oder 270 g Kartoffeln oder 60 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]).

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche max. 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 85 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro Woche 1 Portion Fisch (1 Portion = 90 g).

Pro Woche 2-3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 180 g Joghurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 2 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag 2 Kaffeelöffel Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen einsetzen.

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich.

Pro Tag 1 Portion Nüsse (1 Portion = 20 g Mandeln/Baumnüsse/Haselnüsse).

Süssigkeiten, salzige Knabberien und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z.B. 1 Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stk. Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 20 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee und Cola nur als Ausnahme! Süßigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll genießen. Keine alkoholhaltigen Getränke!



Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14-jährige Jugendliche

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Jugendliche. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem jugendlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 13-14-jährige Jugendliche angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Jugendlichen abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Pro Tag 1-1.5 Liter Flüssigkeit trinken, ungesüßte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit Kohlensäure, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetee).

Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen (1 Portion = 100 g Gemüse).

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 120 g), möglichst roh.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1½-2 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 4-5 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 100 g Brot oder 65 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] oder 270 g Kartoffeln oder 70 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]).

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche max. 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 100 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro Woche 1 Portion Fisch (1 Portion = 100 g).

Pro Woche 2-3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 180 g Joghurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 2-3 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag 2-3 Kaffeelöffel Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen einsetzen.

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich.

Pro Tag 1 Portion Nüsse (1 Portion = 20 g Mandeln/Baumnüsse/Haselnüsse).

Süssigkeiten, salzige Knabberien und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 Süssigkeit oder Snack konsumieren, z.B. 1 Schokoriegel, 1 Stück Kuchen, 1 Glacekugel, 30 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (3 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee, Cola und Energy Drinks nur als Ausnahme! Süssigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll geniessen. Keine alkoholhaltigen Getränke!



Ernährungsempfehlungen für 15- bis 18-jährige Jugendliche

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Jugendliche. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem jugendlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 15-18-jährige Jugendliche angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Jugendlichen abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Pro Tag 1-1.5 Liter Flüssigkeit trinken, ungesüßte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit Kohlensäure, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetee).

Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens ein Mal roh (1 Portion = 120 g Gemüse).

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 120 g), möglichst roh.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 4-6 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 125 g Brot oder 100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] oder 300 g Kartoffeln oder 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]).

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche max. 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 120 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro Woche 1 Portion Fisch (1 Portion = 120 g).

Pro Woche 2-3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 180 g Joghurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 2-3 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag 2-3 Kaffeelöffel Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen einsetzen.

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich.

Pro Tag 1 Portion Nüsse (1 Portion = 20-30 g Mandeln/Baumnüsse/Haselnüsse).

Süssigkeiten, salzige Knabberien und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 Süssigkeit oder Snack konsumieren, z.B. 1 Schokoriegel, 1 Stück Kuchen, 1 Glacekugel, 30 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (3 dl). Süssigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll geniessen. Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee, Cola und Energy Drinks massvoll konsumieren.

Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen und daraus hergestellte Mixgetränke) sollten von unter 16-Jährigen gar nicht und von älteren Jugendlichen - wenn überhaupt - nur ausnahmsweise getrunken werden.



Quellen

1. Monika Cremer, Dr.med. Josef Laimbacher, „Ernährung von Schulkindern“, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 1. Auflage 2008, Bern
2. Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE, Dortmund



Impressum

© 2010 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF - SGE-Geschäftsstelle

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Honegger Marianne, dipl. Ernährungsberaterin HF

Dr. Laimbacher Josef – Ostschweizer Kinderspital St.Gallen – SGE-Vorstandsmitglied

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.