

Handout

Ernährungswissen kompakt

Mit dem was Kinder und Erwachsene zum Essen brauchen, setzt sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auseinander. Sie nutzen Daten aus wissenschaftlichen Erhebungen und erstellen daraus die Empfehlungen für alle Altersgruppen.

Die DGE berechnet genau, wie viel Kinder und Erwachsene von den verschiedenen Nährstoffen benötigen. Kein Lebensmittel enthält alles, daher gibt es Modelle, die zeigen, wie viel Obst, Gemüse, Getreide usw. wir essen sollten.

Die Ernährungspyramide

Das Modell der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung bietet eine einfache Möglichkeit, unsere Ernährung im Auge zu behalten und Portionen abzumessen. Die Ernährungspyramide zeigt verschiedene Lebensmittelgruppen auf sechs Ebenen mit den Ampelfarben grün, gelb und rot.

- Grün steht dabei für Lebensmittel, die täglich reichlich genossen werden können. Dazu zählen Getränke zum Durst löschen und pflanzliche Lebensmittel zum satt Essen.
- Die gelb gefärbte Ebene enthält tierische Lebensmittel, die als Ergänzung gesehen werden.
- Die Bausteine in den obersten beiden Ebenen der Pyramide sind rot gefärbt und enthalten Fette und Öle und – in der Spitze – Süßigkeiten und salzige Snacks für das sparsame Naschen.

Jeder Baustein steht für eine Portion, die sich an der Größe der Hand orientiert – je kleiner die Hände, desto kleiner die Portionen und umgekehrt.

Je nach Lebensmittel zählen entweder die Handfläche oder beide Hände, die zur Schale geformt werden. So würde man z. B. bei einem Müsli oder einem Apfel den Handteller als Maß nehmen. Bei Blattsalat werden beide Hände zur Schale geformt, um eine Portion zu messen. Das Handmaß ist praktisch, da es automatisch unterschiedliche Körpergrößen berücksichtigt und sich dem steigenden Bedarf anpasst.

Natürlich schafft man nicht täglich alle Portionen. Mal ist es mehr Obst und manchmal weniger Käse oder Gemüse. Daher sind die Bausteine kein Muss, sondern eine gute Orientierung.

Energiegewinnung

Mit den Bausteinen aus der Ernährungspyramide kann man sich ausgewogen ernähren. Dabei steht die Gewinnung von Energie aus den verschiedenen Lebensmitteln im Vordergrund. Denn jede Bewegung des Körpers, der Erhalt der Körpertemperatur oder das Gehirn brauchen ständig Energie. Als Energiequelle nutzen wir **Kohlenhydrate**, **Fette** und **Eiweiß**.

Am leichtesten fällt uns die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, weshalb es davon auch etwas mehr sein darf. In der Ernährungspyramide kann man das leicht an den Portionen für z. B. Kartoffeln, Nudeln oder Brot erkennen.

Eine kleine Menge der **Kohlenhydrate** kann im Körper gespeichert werden, aber wenn die verbraucht ist, wird Nachschub z. B. in Form von Brot oder Müsli benötigt.

Auch **Ballaststoffe** zählt man zu den Kohlenhydraten, obwohl wir daraus gar keine Energie gewinnen. Sie unterstützen aber die Gesundheit des Darms sowie das Wachstum der guten Darmbakterien.

Fette enthalten reichlich Energie, und sind Baustoff für Körperzellen und Gewebe. Außerdem liefern sie lebenswichtige Fettsäuren. Wer sich sehr viel bewegt, kann mehr Energie aus Fett verbrauchen. Bei geringer Aktivität sollte eher weniger davon gegessen werden. Nicht gebrauchtes Fett aus dem Essen wird nämlich leicht als Fett-Depot im Körper gespeichert.

Eiweiß in Lebensmitteln liefert uns zwar auch Energie, viel wichtiger daran sind aber die unterschiedlichen und lebenswichtigen Eiweißbausteine, die Aminosäuren genannt werden. Sie sind bei allen möglichen Vorgängen im Körper beteiligt. Über tierische Produkte wie Fleisch und Wurst essen wir allerdings oft mehr Eiweiß als wir brauchen.

Vitamine und Mineralstoffe werden oft mit Gemüse, Obst und Mineralwasser in Verbindung gebracht. Sie liefern allerdings keine Energie, sondern sind nötig, um die körperlichen Funktionen aufrecht zu erhalten, Infekte abzuwehren sowie den Wasserhaushalt im Körper zu regulieren.

Wie die Ernährungspyramide zeigt, deckt eine abwechslungsreiche Ernährung in der Regel den individuellen Nährstoffbedarf ausreichend ab. Dennoch ist die Ergänzung mit Nahrungsergänzungsmitteln weit verbreitet und ein lukratives Geschäft für die Hersteller. Besser ist es, vielfältig und frisch zu essen, anstatt auf Pillen und Pulver zurückzugreifen, um eine Überdosierung zu vermeiden.

Vegetarisch essen in der Kita

Abwechslungsreiches Essen gewährleistet ein gesundes Aufwachsen von Kindern. Bei vegetarischer Ernährung bieten Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen oder Kichererbsen eine wertvolle Quelle für Eiweiß, Eisen, B-Vitamine und Ballaststoffe. Dabei kann man sich an der vegetarischen Ernährungspyramide orientieren.

Grundsätzlich ist eine vegetarische Ernährung bei Kindern gut möglich, auch in der Kita. Dafür gibt es im DGE-Qualitätsstandard konkrete Empfehlungen zur Auswahl und zu Mengen der Lebensmittel sowie verschiedene Rezepte.

Eine ausschließlich vegane Ernährung von Kindern ist aus Sicht der Ernährungswissenschaft nicht empfehlenswert. Trotzdem gibt es Kitas und Eltern, die diese Form bevorzugen und umsetzen. Einrichtungen, die eine ausschließlich vegane Verpflegung anbieten, sollten besonders sorgfältig bei der Qualität, der Auswahl und der Kombination von Lebensmitteln sein und sich entsprechend gut informieren.

Was tun?

Integriere die Ernährungspyramide mit dem Handmodell doch mal auf spielerische Art und Weise in deinem Kita-Alltag und du wirst sehen, dass es Kindern Spaß macht, mit Materialien des BZfE zur Ernährungspyramide die Bausteine zu kombinieren und Lebensmittel mit den Händen selbst abzumessen.

Auf einen Blick

- Die Ernährungspyramide gibt eine gute visuelle Darstellung der empfohlenen Lebensmittelgruppen und deren Verzehrhäufigkeit wieder. Die Pyramide zeigt, wie eine ausgewogene Ernährung aufgebaut sein sollte, um die Bedürfnisse des Körpers optimal zu decken. Vielleicht nutzt du diese in Zukunft häufiger zur Ernährungsbildung in deiner Kita und hast auch dein eigenes Essen damit gut im Blick.
- Auch vegetarisches Essen ist für Kinder gut machbar. Hier bieten zum Beispiel Hülsenfrüchte wertvolle Nährstoffe wie Eiweiße und Ballaststoffe.
- Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag hinweg ist für Kinder besonders wichtig, damit sie gut mit Energie versorgt sind.
- Mithilfe des Handmodells zur Pyramide, lässt sich das Thema Ernährung als ein relevanter Punkt im Bildungsbereich mit Bezug zur Gesundheit gut in den Kita-Alltag integrieren.

Ernährungspyramide: www.bzfe.de

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de