



Richtig essen – keine Hexerei

Hintergrundinformationen und Handzettel zur Präsentation „Richtig essen – keine Hexerei“

Diese Präsentation wurde in Zusammenarbeit mit der GIVE Servicestelle für Gesundheitsbildung und mit freundlicher Unterstützung vom schulärztlichen Dienst im BMUKK und Unilever/Rama erarbeitet. Die Inhalte der Präsentation werden außerdem von der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs befürwortet und eine Verwendung als sehr nützlich betrachtet.



Kontakt:

GIVE Servicestelle für Gesundheitsbildung

Eine Initiative von BMUKK, BMG und ÖJRK

Dipl. Päd.ⁱⁿ Mag.^a Andrea Lehner, andrea.lehner@give.or.at

Unilever Austria GmbH

Mag.^a Bernadette Arnoldner, bernadette.arnoldner@unilever.com

Die Inhalte basieren auf dem aktuellen Wissensstand zum Zeitpunkt der Erstellung.

Text und Grafik: essenziell Ernährungskommunikation GmbH, www.essenziell.at

Wien, im September 2010

Gemüse wird vom Körper heiß begehrt

Gemüse ist v. a. wichtig für	Hitliste der Spezialisten
Wachstum ← Vitamin Folsäure	Erbisen → Eisen
Abwehrkräfte ← sek. Pflanzenstoffe	Spinat, Brokkoli → Folsäure
Verdauung ← Ballaststoffe	Paprika, Kraut → Vitamin C
Knochenaufbau ← Vitamin D	Pilze → Vitamin D
	Karotten, Kürbis → Carotinoide
	Bohnen, Linsen → Ballaststoffe

Es gibt keinen Alleskönner
→ Sortenvielfalt ist wichtig!

Handzettel zu Folie 1:

Gemüse wird vom Körper heiß begehrt

Der Österreichische Ernährungsbericht zeigt klare Versorgungslücken bei der Ernährung von Kindern und Jugendlichen auf: U. a. kommen Wachstumsvitamin Folsäure und Knochenvitamin D bei den meisten Kindern zu kurz. Gemüsekonsum liegt weit unter den Empfehlungen.

Sind Vitaminpräparate ein Ausweg aus der Mangelsituation?

Isst ein Kind zu wenig Gemüse, sind Vitaminpräparate kein

100%iger Ersatz, denn sekundäre Pflanzenstoffe sind in diesen Präparaten nicht enthalten. Sekundäre Pflanzenstoffe haben ein enormes gesundheitsförderndes Potential. Jede einzelne Substanz hat jeweils eine spezifische Wirkung auf den Körper. Die Schutzwirkung scheint aber auf der Gesamtheit aller Inhaltsstoffe einer Pflanze zu beruhen. Einzelsubstanzen haben nicht die gleiche Wirkung. Aus diesem Grund ist es aus heutiger Sicht in jedem Fall besser und empfehlenswert, Gemüse den Vortritt vor Nährstoffpräparaten zu geben! Grundsätzlich haben Lebensmittel das größte gesundheitsfördernde Potenzial.

Abwechslung ist Trumpf!

Jede Gemüsesorte enthält eine jeweils andere Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Daher ist es wichtig, Kinder möglichst früh auf den Geschmack verschiedenster Gemüsesorten zu bringen und für Abwechslung im Essalltag zu sorgen.

"Mein Kind kommt niemals auf 3 Portionen Gemüse täglich!"

- Tarnen und täuschen**
Gemüse in Nudelsaucen, Suppen und Strudel 'verstecken'
- Knabberspaß beim Fernsehen**
mundgerechte Gurken'pommes', Karotten- oder Kohlrabisticks
- Fertigpizza verfeinern**
vor dem Backen zusätzlich mit Erbsen, Champignon- oder Zucchinischeiben bzw. Mais belegen
- Kinder einbeziehen**
selbst pflanzen, selbst aussuchen, selbst mitkochen lassen



3 Portionen = 3 x eine Handvoll, die der jeweiligen Hand des Essers entspricht!

Handzettel zu Folie 2:

„Mein Kind kommt niemals auf 3 Portionen Gemüse täglich!“

Es ist oft schwierig, Kinder vom Geschmack von Gemüse zu überzeugen. Viele Sorten schmecken bitter und dagegen besteht eine angeborene Abneigung. Kinder brauchen 10-12 positive Kontakte mit einem Lebensmittel, bis sie es nachhaltig akzeptieren. Es kann daher gut sein, dass ein Jugendlicher, der als Kleinkind Brokkoli abgelehnt hat, mit 14 dann ein begeisterter Brokkoli-Esser wird. Vorausgesetzt, die Eltern haben bis dahin nicht aufgegeben das Gemüse immer wieder anzubieten. Wichtig ist, dass auch Sie als Eltern mit positivem Beispiel vorangehen.

Tipps und Tricks für mehr Gemüse

- Karotte, Erbse & Co in pürierter Form in Suppen und Saucen verstecken.
- Wenn schon naschen, dann verleitet ein Teller schön arrangierter Gemüse- oder Obststücke vor dem Fernseher eher zum Zugreifen.
- Gemeinsames Planen, Einkaufen und Essen am Wochenende.
- Teens in die Speisenzubereitung einbeziehen – einfache Gerichte alleine zubereiten lassen.
- Vorliebe für Fast Food respektieren – es spricht nichts gegen Palatschinken mit Gemüsefüllung und Kräutersauce – zu Wraps gewickelt – legen Jugendliche sicher auch gerne selbst Hand an.

3 am Tag

Unter "3 Portionen" sind 3 Hände voll zu verstehen. Ein 10-jähriges Mädchen kommt daher mit einer kleineren Gemüsemenge aus, als ihr 14-jähriger Bruder. Eine Gemüsehauptmahlzeit z. B. Spinat mit Spiegelei und Kartoffeln oder ein Gemüsestrudel zählt dann bereits als eine Tagesration. Ein Smoothie oder ein Glas Gemüsesaft kann hin und wieder eine Gemüseportion ersetzen.

Fett ist lebensnotwendig – in der richtigen Qualität

Dafür braucht der Körper essentielle Fettsäuren:

■ Zellaufbau	→ Zellhüllen bleiben flexibel
■ Hormonbildung	→ Botenstoffe u. a. für Abwehrkräfte
■ Herzgesundheit	→ verbessern den Blutfluss
■ Wasserdurchlässigkeit der Haut	→ regulieren die Körpertemperatur
■ Sehprozess	→ Signalübertragung im Auge
■ Gedächtnis und Konzentration	→ Bestandteil der Gehirnzellen

→ täglich 1 EL Raps-, Walnuss- oder Leinöl + 20 g Margarine



Handzettel 1 zu Folie 3:

Fett ist lebensnotwendig – in der richtigen Qualität

In Österreich wird zu viel Fett gegessen – jedoch meist vom falschen. Fette sind aus unterschiedlichen Fettsäuren aufgebaut, gesättigten und ungesättigten. Ungesättigte Fettsäuren üben zahlreiche positive Funktionen im Körper aus (siehe Folie). Vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren kommen in Österreich nachweislich zu kurz. Von den gesättigten Fettsäuren wird zu viel gegessen. Sie haben einen ungünstigen Einfluss auf z. B. die Herzgesundheit. Will man Fett einsparen, ist es daher wichtig zu

wissen, wo man am besten einspart (siehe nächste Folie).

Zwei essentielle Fettsäuren sind besonders wichtig

Um die auf Folie 3 genannten Funktionen im Körper erfüllen zu können, müssen über die Nahrung zwei bestimmte essentielle Fettsäuren zugeführt werden:

- ✓ Linolsäure
- ✓ Alpha-Linolensäure

Alle anderen Fettsäuren können aus diesen beiden hergestellt werden. Viele Öle enthalten verhältnismäßig viel Linolsäure und zu wenig Alpha-Linolensäure, deswegen ist Abwechslung bei den Ölen wichtig.

Quellen für essentielle Fettsäuren sind:

Walnuss-, Raps-, Lein-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl und auch hochwertige Markenmargarine. Der Vorteil von Rapsöl ist seine gute Hitzebeständigkeit → kann auch zum Kochen und Braten verwendet werden. Wird Butter als Brotaufstrich bevorzugt, soll zumindest zum Verfeinern in der warmen Küche Margarine verwendet werden (Kartoffelpüree, Gemüse, Germ- und Fruchtknödel, Mohnnudeln, Kaiserschmarrn, etc.)

Handzettel 2 zu Folie 3: Fragen & Antworten zu Ölen & Fetten

Wie soll man Öle am besten lagern?

Je mehr essentielle Fettsäuren ein Öl enthält, desto empfindlicher ist es. Um es vor Sauerstoff, Wärme und Licht zu schützen, werden hochwertige Öle daher stets gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt.

Ist Margarine künstlich?

Ebenso wie Butter benötigt Margarine Emulgatoren, um Fett und Wasser zu einer Emulsion zu verbinden. Während Butter milcheigene Emulgatoren enthält, werden für Margarine pflanzliche Emulgatoren verwendet (wie z.B. Sonnenblumenlecithin). Darüber hinaus wird den Streichfetten für die gelbe Farbe β -Carotin (= Provitamin A) zugesetzt. Um sie vor Verderb zu schützen, wird Milchsäure, Zitronensäure oder Zitronensaft verwendet. Bei fettreduzierten Streichfetten kann zusätzlich die Verwendung von Sorbinsäure zum Schutz vor Schimmelbildung sinnvoll sein.

Enthält Margarine bedenkliche Transfettsäuren?

In Österreich enthalten handelsübliche Margarinen bereits seit einigen Jahren dank modernster Herstellungsverfahren so gut wie keine Transfettsäuren mehr (< 1%). Zudem gilt seit Herbst 2009 eine strenge Transfettsäure-Verordnung, die den Anteil dieser schädlichen Fettsäuren stark limitiert.

Margarine ist schlecht, weil sie gehärtete Fette enthält

Das ist längst Schnee von gestern. Heute werden kaum noch Margarinesorten mit gehärteten Fetten produziert. Um die streichbare Konsistenz zu erreichen, werden die pflanzlichen Öle mit einem Anteil an festem Fett gemischt und sorgfältig geknetet.

Was ist der Unterschied zwischen Butter und Margarine?

In Bezug auf den Fett- und damit den Kaloriengehalt gleichen sich Butter und Margarine. Beide enthalten etwa 80 % Fett und somit ca. 720 kcal/100g. Es gibt auch Margarineprodukte mit reduziertem Fettgehalt von 60, 40, 39 und sogar 28 Prozent für jene Personen, die Fett sparen möchten. Der eigentliche Unterschied liegt im Ursprung dieser Fette: Während für Margarine hochwertige Pflanzenöle die Basis sind, wird Butter aus tierischem Milchfett hergestellt. Demzufolge unterscheiden sich Butter und Margarine in Bezug auf den Anteil schlechter gesättigter und guter ungesättigter Fettsäuren. Margarine enthält naturgemäß höhere Mengen einfach und lebenswichtiger mehrfach ungesättigter Fettsäuren als Butter, die überwiegend gesättigte Fettsäuren sowie bis zu 5 % Transfettsäuren enthält.

Fett in richtigen Maßen ...

... ohne auf essentielle Fettsäuren zu verzichten

- Geschälte Tomaten und Rama-Cremefine statt Obers für Nudelsaucen
- Fleisch, Fisch, Gemüse im eigenen Saft garen (im Rohr, Dämpfeinsatz)
- Fettarmen Schinken und Käse bevorzugen, Wurst und Würstel selten
- Süßigkeiten (= meist auch 'Fettigkeiten') sind in Maßen erlaubt
- Margarine lässt sich dünner aufstreichen als Butter
- Gebackenes maximal 1 x wöchentlich
- Leberkäsemmel mit nur 5 dag Leberkäse
- Löffelmaße verwenden statt 'nach Gefühl'
- Fast Food ohne Pommesbegleitung
- Marmelade statt Nussnougatcreme



Handzettel zu Folie 4:

"Fett in richtigen Maßen ohne auf die essentiellen Fettsäuren zu verzichten"

Ergänzende Informationen zu einzelnen Empfehlungen:

- Als fettarm gelten z. B. Sauna- oder Pressschinken, Krakauer, Putenwurst, Käse bis 45% F.i.T.
- Bei Würstel besser Putenwürstel wählen, denn Käsekrainer, Bratwürstel oder Berner Würstel sind sehr fett!
- Streichfett immer nur so dünn aufstreichen, dass das Brot darunter noch sichtbar ist – geht mit Margarine besonders einfach, weil diese auch bei Kühlschranktemperatur gut streichbar ist.
- als Löffelmaß gilt: ca. 1 EL Öl pro Person für Salatmarinaden und 1 EL Fett pro Person zum Braten oder für andere warme Gerichte verwenden.
- Weder zum Schnitzel noch zum Fast Food-Burger immer Pommes tolerieren. Gesundere Alternativen: Petersilerdäpfel oder geviertelte Erdäpfel auf einem leicht befetteten Blech gebraten.
- Nussnougatcreme besteht zu 1/3 aus Fett!

Mit den genannten Empfehlungen bleibt das Kalorienkonto im Lot. Das ist von großer Bedeutung, denn viele Kinder und Jugendliche sind bereits übergewichtig. Zudem wird mit diesen Tipps am richtigen Platz, nämlich bei den gesättigten Fettsäuren, gespart.

"Mein Kind trinkt keine Milch!"

Empfohlene Kalzium-Tagesmenge (10 – 13 Jahre)
steckt ca. in...

- 2 Scheiben Hartkäse
- + 1 Haferl Kakao/Milch
- + 1 Becher Joghurt
- = ca. 1.100 mg Kalzium



- 1 Glas Fruchtmolke
- + 2 Gläser Mineralwasser*
- + 1 Packung Sauermilch
- + ½ Becher Hüttenkäse
- + 200 g Brokkoli
- = ca. 1.100 mg Kalzium

*mit mindestens 150 mg Kalzium pro Liter

Handzettel zu Folie 5:

"Mein Kind trinkt keine Milch!"

Bekommt der Körper zu wenig Kalzium über die Nahrung, greift er auf seine Reserven im Knochen zurück. Die Folgen zeigen sich erst Jahrzehnte später. Frühzeitige Osteoporose ist eine langfristige Auswirkung jugendlicher Kalziumdefizite. Die maximale Knochenmasse wird mit etwa 30 Jahren erreicht, bis zu diesem Zeitpunkt überwiegt der Kalziumeinbau, danach der Kalziumabbau.

Wofür braucht der Körper Kalzium?

Knochengesundheit, Reizübertragung im Nervensystem, Muskelkontraktion (steuert z. B. die Herzmuskelkontraktion), Stabilisierung der Zellhüllen

Milchprodukte sind mit Abstand die beste Kalzium-Quelle. Vorurteile gegen diese Lebensmittelgruppe sind unbegründet. Milch verschleimt z. B. nicht die Atemwege! Gesteigerter Schluckreiz, Filmbildung im Mund- und Rachenbereich, zäher Speichel sind nicht typisch für Kuhmilch, sondern hängen mit sensorischer Eigenschaft milchähnlicher Getränke (auch Sojamilch) zusammen.

So versorgt man Kinder, die pure Milch ablehnen, mit Kalzium

- Pudding und Kakao aus Halbfettmilch kochen und evt. die Zuckermenge reduzieren, damit Kinder langsam an einen weniger süßen Geschmack gewöhnt werden.
- Obstsalat bzw. Beeren mit Joghurt oder Acidophilusmilch verfeinern
- Milde Käsesorten für Käseeinsteiger – auch warm zum Überbacken
- Öfter Fruchtmolke statt Fruchtsaft aufgespritzt
- Mineralwasser mit mindestens 150mg Kalzium pro Liter wählen

Ein Glas Milch entspricht etwa 200 – 250 ml.

"Mein Kind isst keinen Fisch!"

1 Fischmahlzeit pro Woche liefert jede Menge...

■ Eiweiß	→ unerlässlich im Wachstum
■ Vitamin D	→ wichtig für gesunde Knochen
■ Omega-3-Fettsäuren	→ unterstützen Blutfluss und Abwehrkräfte
■ Jod	→ unentbehrlich für die Schilddrüse
■ Vitamin B ₁₂	→ begünstigt die Blutbildung

Es müssen nicht immer Fischstäbchen sein
→ Fisch hat viele Gesichter am Teller!



Handzettel zu Folie 6:

„Mein Kind isst keinen Fisch!“

Fisch liefert Nährstoffe, die bei der hierzulande üblichen Ernährungsweise häufig zu kurz kommen - insbesondere das für die Knochengesundheit wichtige Vitamin D als Partner von Kalzium. Omega-3-Fettsäuren rücken seit einigen Jahren verstärkt in das wissenschaftliche Interesse: da sie im Körper entzündungshemmend wirken, kommen Infektionen und Bronchitis bei jenen Kindern seltener vor, die ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt sind. Die Empfehlung der Ernährungswissenschaft lautet daher mindestens ein Mal pro Woche Fisch zu essen.

Es müssen und sollen nicht immer Fischstäbchen sein

Fischarten mit mildem Eigengeschmack (z. B. Polardorsch oder Pangasius) eignen sich besonders gut für bisherige Fischabstinenten. Fischessen wird nie langweilig, der Fantasie in der Fischküche sind keine Grenzen gesetzt.

- **Fischgulasch oder Fischsuppe**
- **Gegrillter Fisch** – z. B. am Spieß oder in der Folie
- **Fisch im WOK mit reichlich Gemüse**
- **Fischburger** – statt einem Fleischlaibchen kann man auch ein Fischlaibchen in den Burger füllen und mit frischen Tomatenscheiben und Joghurtsauce garnieren
- **Kalter Fisch** – Rollmöpfe, geräucherte Forelle, Räucherlachs oder Sushi
- **Lachs-Wraps** – Palatschinken gefüllt mit Frischkäse, Räucherlachs und Salatblättern
- **Nudeln mit Fischsauce** (z. B. Lachssauce)

Bei besonders hartnäckigen Fischverweigerern muss Alpha-Linolensäurereichen Lebensmitteln besonderes Augenmerk geschenkt werden (Raps-, Walnuss-, Leinöl, Walnüsse, geschrotete Leinsamen, hochwertige Markenmargarine).

Warum ist die Jause wichtig?

Eine Jause ist wichtig ...

- füllt Energiespeicher wieder auf
- hält den Blutzucker im Lot
- beugt Leistungstiefs vor
- kann Nährstofflücken schließen
- sättigt und verleitet damit weniger zum Naschen



Handzettel zu Folie 7:

Warum ist die Jause wichtig?

Immer mehr Kinder und Jugendliche gehen ohne Frühstück aus dem Haus. Für viele ist die Jause daher die 1. Mahlzeit nach der nächtlichen ‚Hungerphase‘. Wenn kein Frühstück gegessen wird, sollte die erste Jause spätestens nach der 1. Schulstunde gegessen werden, nicht erst in der großen Pause und sie darf ruhig größer ausfallen.

- **füllt Energiespeicher wieder voll**
Kinder und Jugendliche haben einen hohen Energieumsatz. Es gilt, die Speicher in Leber und Muskel schnell wieder zu füllen.
- **hält den Blutzucker im Lot**
Wird länger als 3 Stunden nichts gegessen, besteht die Gefahr von Heißhunger durch den fallenden Blutzuckerspiegel.
- **beugt Leistungstief vor**
Das Gehirn ist auf die Zufuhr von Kohlenhydraten angewiesen. Fehlen diese, sind Konzentrationsschwäche und Müdigkeit vorprogrammiert.
- **kann Nährstofflücken schließen**
Obst, Milchprodukte und Vollkorngebäck werden meist ‚nur‘ vormittags oder nachmittags gegessen und enthalten viele unentbehrliche Nährstoffe.
- **sättigt und verleitet damit weniger zum Naschen**
Wer hungrig ist, nascht öfter und größere Mengen. Jause daher am besten von zu Hause mitgeben und nur in Ausnahmefällen Geld.

Praxistipps für die Jause

Jausenidee 1
Doppeldeckerbrot mit Schinken
Radieschen
Gespritzte Fruchtmolke

Jausenidee 2
Kornweckerl mit Margarine,
Eierscheiben und Salat
Karottensticks
Buttermilch mit Orangensaft

Jausenidee 3
Mohnweckerl mit Camembert
Birnenhälften oder Smoothie
(Mineral)Wasser



Handzettel zu Folie 8: Praxistipps für die Jause

Mit dem 4er-Kombipack
Getreide + Milch + Obst oder Gemüse + Getränk
ist jede Schülerin und jeder Schüler bestens versorgt.
Wichtig: Auf Jause auch nachmittags nicht vergessen!

- **Die Basis** → Doppeldeckerbrot oder Kornweckerl: mit Margarine bestreichen, Salatblatt oder dünne Gurkenscheiben, 1-2 Blatt Schinken oder Käse oder hartgekochtes Ei (in Scheiben). Je öfter Vollkornbrot verwendet wird, desto besser.
- **Für den kleinen Hunger** → frisches Obst und Gemüse nach Saison, am besten mundgerecht portioniert (Apfel, Birne, Beeren, Mandarine, Weintrauben, Karottensticks, Radieschen, Cocktailtomaten, Kohlrabi) oder als Smoothie, Milchprodukte wie Acidophilusmilch oder Buttermilch im wieder verschließbaren Tetrapack. Im Winter bringen Trockenfrüchte oder Fruchtmus Abwechslung in den Jausenalltag.
- **Immer** → ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser, verdünnten Fruchtsäften oder -molke. Damit die Schultasche nicht zu schwer wird, kann auch eine leere Alu-Trinkflasche mitgenommen und in der Schule mit frischem Leitungswasser befüllt werden.

Siehe auch: Factsheet „Die optimale Schuljause“

(http://give.or.at/fileadmin/template01/download/download_factsheets/optimale_schuljause.pdf)

Was in keiner Küche fehlen darf

Vollkorn - Rundkornreis
Dinkel - Vollkornmehl
Kichererbsen, Bohnen, Linsen
geschälte Tomaten
Tiefkühlgemüse - Erbsen
Rapsöl, Walnussöl
Margarine
Nüsse, Mandarinfrüchte
Trockenfrüchte
Milch, Haferflocken



Handzettel zu Folie 9: Was in keiner Küche fehlen sollte

Aufgrund der zunehmenden Berufstätigkeit beider Elternteile und wachsender Eigenständigkeit von Jugendlichen ist es nicht möglich, ganztags ein Auge auf ihre Essgewohnheiten zu haben. Es ist daher günstig, wenn Vorrats- und Kühlschränke mit einigen sinnvollen Lebensmitteln gefüllt sind.

Wenn das Kind nachmittags alleine zu Hause ist, kann es aus einem Angebot an gesunden Grundnahrungsmitteln auswählen. Hier eine Liste an Lebensmitteln, die in keiner Küche fehlen sollten: Vollkorn-Rundkornreis, Dinkel-Vollkornmehl, Haferflocken, Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen), geschälte Tomaten, Tiefkühlgemüse, Rapsöl, Walnussöl, hochwertige Markenmargarine, Nüsse, Studentenfutter, Trockenfrüchte und Müsli.

Ein stets gut gefüllter Obstkorb bzw. Fruchtmuse im Glas oder Becher, Naturjoghurt, Halbfettmilch und Käse ergänzen den gesunden Lebensmittelvorrat im Haushalt.

Kevin allein zu Haus

Leicht aufzuwärmen ...	Auch für ungeübte Hände ...
<ul style="list-style-type: none">Risi Pisi oder GemüserisSuppen mit Nudeln und GemüseAuflauf, Eintopf (Kürbisgulasch,...)Geschneitztes, Sattfleisch mit Gemüse und Reis oder ErdäpfelnTomatensauce mit Teigwaren	<ul style="list-style-type: none">Spiegelei oder EierspeisGebratene Putenstreifen mit SalatCouscous mit gegartem GemüseAusgewählte TK-Fertiggerichte (Linsen mit Knödel, Cremespinat mit Rosti, Krautfleckerl, Fruchtknödel, etc.)Vorgekochter Milchreis mit Obststücken und MandelsplitternGrießkoch aus Vollkorngrieß (z. B. mit Beeren)



Handzettel 1 zu Folie 10: Kevin allein zu Hause

Leicht aufzuwärmen...

- Risi Pisi oder Gemüseris vom Vortag (in Pfanne oder Mikrowelle wärmbar).
- Suppen mit Teigware und Gemüse (direkt in mikrowelltauglichem Geschirr mit Deckel lagern).
- Flach gebacken erwärmt sich der Auflauf in der Mikrowelle oder im Backrohr rascher.
- Eintöpfe sind gute Möglichkeiten Hülsenfrüchte einzuplanen. Kichererbsen kommen bei Kindern sehr gut an.
- Fleisch und Naturreis, Nudeln, Kartoffeln oder Couscous am besten gleich mit Saft bedecken, damit nichts austrocknen kann.
- Spiralen oder andere kleine Teigwaren können auch von den Kindern selbst frisch gekocht und mit vorbereiteter Sauce gemischt werden.

Stichwort Mikrowelle

Das Aufwärmen im Mikrowellengerät hat nach aktuellem Kenntnisstand keine negativen Auswirkungen auf Nährstoffanteil der Speisen oder die Gesundheit. Mikrowellenstrahlung regt die Moleküle im Lebensmittel zur Bewegung an. Diese Bewegung erzeugt Wärme, was zum Erwärmen des Gerichts führt. Zahlreiche Untersuchungen beweisen, dass es darüber hinaus zu keiner Veränderung des Lebensmittels und dessen Inhaltsstoffen kommt.

Literatur: <http://www.bfr.bund.de/cd/847> + <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=268>

Handzettel 2 zu Folie 10: Kevin allein zu Hause

Einfach auch für ungeübte Kinderhände...

Mädchen wie auch Buben sollen nach Möglichkeit frühzeitig kleine Gerichte selbst zubereiten können. Denn: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr! Am besten werden sämtliche Gerichte das erste Mal gemeinsam mit dem Kind zubereitet.

- gebratene Putenstreifen mit buntem Salat: Puten – oder Hühnerstreifen können bereits am Vorabend gebraten werden. Ein Beutel mit fertig gewaschenem Salat wird vom Kind mit der fertig zubereiteten Marinade (im Schraubglas) mariniert.
- Couscous mit gegartem Gemüse: Wasser nur im Wasserkocher erhitzen und über Couscous leeren. Dazu ein Packerl TK-Gemüse oder Gemüse vom Vortag. Evt. geriebenen Käse darunter mischen.
- ausgewählte TK-Fertiggerichte: Am besten greift man zu solchen, die einen nennenswerten Gemüse- oder Fischanteil enthalten. Bei den süßen Gerichten dürfen es auch ab und zu Fruchtknödel sein.
- am Vorabend vorgekochter Milchreis, vom Kind mit Obststücken (Bananen, Beeren) und Mandelsplittern vermischt
- Grießkoch aus Vollkorngrieß (z. B. mit Beeren)

Naschen ja – aber richtig!

1/10 der täglichen Energie für's Naschen

- Süßigkeiten sind kein Erziehungsmittel
- Cornflakes den stark gesüßten Cerealien vorziehen
- Süße Getränke einschränken
- Naschen wenn möglich nach dem Essen
- nach dem Naschen Zähne putzen
- zuckerfreier Kaugummi statt Zahnbürste für unterwegs
- Umfeld der Kinder muss mitmachen + Vorbildwirkung
- Ausnahmen dürfen sein



Handzettel zu Folie 11: Naschen ja – aber richtig!

Naschen ist erlaubt, es kommt dabei auf die Menge an! Süßigkeiten gehören zu den so genannten geduldeten Lebensmitteln. Ein Zehntel der Gesamtenergie ist für Zucker (aus Süßigkeiten, Cerealien, Getränken, etc.) "reserviert", d.h. diese Menge wird toleriert. Süßigkeiten ganz zu verbieten wäre der falsche Weg – was verboten ist, hat bekanntlich einen besonderen Reiz. Dann wird heimlich oder völlig maßlos genascht. Gesundheitsargumente sind

bei Jugendlichen kaum effektiv. Sie sind oft auch schon an einen sehr süßen Geschmack und häufiges Naschen gewöhnt. Hier ist es sinnvoll, den Zuckerzusatz und den Süßigkeitenkonsum schrittweise zu reduzieren.

Tipps für das "richtige" Naschen

- Nicht als Erziehungsmittel (Lob, Strafe, Belohnung, Zuneigung) einsetzen
- Süße, koffeinhaltige Getränke meiden (z. B. Cola, Energydrinks)
- Süßigkeiten als Dessert → Süßigkeiten sollten nicht vor dem Essen verzehrt werden.
- 10- bis 14-Jährige sollten es schon wissen, erinnern schadet aber nicht: Nach dem Naschen gründlich Zähne putzen! Alternative unterwegs: zuckerfreien Kaugummi kauen.
- Mitbringsel der Verwandtschaft müssen nicht immer essbar sein. Kinder freuen sich mit Sicherheit genauso über eine CD, ein paar Euros für die Handyrechnung oder Ähnliches.
- Zu Weihnachten, Ostern oder im Fasching darf es ruhig mal etwas mehr sein.
- Eltern sind Vorbilder

Zucker ist keine Nervennahrung – im Gegenteil: Durch die überschießende Insulinproduktion infolge des Zuckerkonsums kommt es rasch wieder zu einem Blutzuckerabfall und neben Heißhunger auch zu Konzentrationsstörungen und Leistungseinbußen.