

DGUV Lernen und Gesundheit

Gesundes Frühstück

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Gesunde Ernährung für Kinder

Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Kinder. Dazu gehört, dass die Kinder vor und in der Schule frühstücken und genug trinken.

Auch das Pausenbrot sollte zur gesunden Ernährung beitragen – ebenso wie die Speisen, die in der Schule angeboten werden.

Im Rahmen der Ganztagsbetreuung gibt es hier mehr und mehr Verpflegungsangebote in Schulkantinen.



Foto: Fotolia/Somenski



Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Bereits Kinder sind – ebenso wie Erwachsene – in Deutschland zunehmend von Übergewicht und Adipositas bedroht. Daraus ergeben sich teilweise schon im Schulalter Folgekrankheiten wie Typ-2-Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Gelenkbeschwerden. Bei den 7 bis 10-Jährigen sind 15 Prozent übergewichtig. In einer umfangreichen Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland lassen sich hierzu detaillierte Informationen finden, zum Beispiel zur Veränderung der Ernährungsweise mit zunehmendem Alter der Kinder, zu körperlichen Aktivitäten und der motorischen Leistungsfähigkeit: www.kiggs.de.



Die Ernährungspyramide

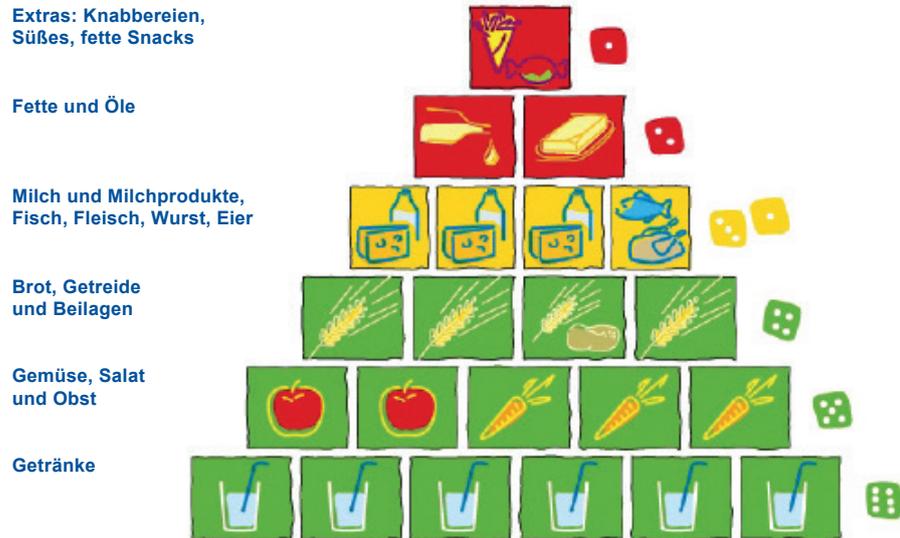
Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide des aid infodienstes Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. bietet Kindern anschauliches Wissen, das ihnen hilft, in unserem Schlaraffenland den Überblick zu bewahren. Welche Lebensmittelgruppen gibt es eigentlich? Welche davon brauche ich zum gesunden Wachsen? Von welchen Lebensmitteln kann ich auch mal mehr essen? Was esse ich zwar gerne, aber es schadet meinem Körper eher? Was macht dick?



Foto: Fotolia/goldenangel

Etwa einen Liter Mineralwasser oder ungesüßten Tee sollten Grundschul Kinder am Tag trinken.



Die Pyramide zeigt Kindern, was und wie viel sie täglich essen sollten. Sie sortiert die Lebensmittel in acht Gruppen, gibt durch die Anzahl der Bausteine für jede Gruppe Portionsempfehlungen, bewertet die Lebensmittel nach Ampelfarben und sagt, welche „Vorfahrt“ haben sollten.

Grün steht für: Vorfahrt – zum Sattessen!
 Gelb steht für: Langsam – nicht zu viel!
 Rot steht für: Halt – einmal genügt!

- Die Pyramidenbasis bilden Getränke. Hauptsächlich Wasser sollte es sein, Kräutertees oder stark verdünnter Fruchtsaft. Kinder sollten ein bis zwei Liter pro Tag trinken.
- Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe und so genannte sekundäre Pflanzenstoffe. Hiervon sollten Kinder fünf Portionen täglich essen.
- Getreideprodukte wie Brot, Reis oder Nudeln sind jeweils in der Vollkorn-Variante wertvoller. Getreideprodukte und Kartoffeln liefern Stärke, wichtige B-Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Daran können Kinder sich satt essen: drei Portionen am Tag dürfen es sein.
- Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch oder Eier liefern Eiweiß, Calcium für die Knochen (Milchprodukte), B-Vitamine und Eisen (Fleisch), Jod (Fisch). Hier sollten Kinder drei Portionen Milchprodukte und eine Portion Fleisch/Fisch/Eier/Wurst zu sich nehmen.
- Pflanzenöle und Streichfette liefern wertvolle Fettsäuren, sind aber sehr energiereich. Sie sollten sehr sparsam auf dem Speiseplan stehen. Pflanzliche Öle und Fette sind zu bevorzugen.
- Süßes und Salziges, braucht der Körper eigentlich nicht. Einmal am Tag Süßigkeiten oder Snacks dürfen es aber schon sein.



10 Regeln
der DGE

Hilfreiche Anhaltspunkte, auch für die Information der Eltern im Rahmen von Elternabenden und Elternbriefen, bieten die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf

Werbung für „Kinderprodukte“

Bei Lebensmittelindustrie wirbt für Produkte, die speziell für Kinder eignet sein sollen. Das sind zum Beispiel Süßigkeiten, Milchprodukte, Frühstücksflocken, Getränke, Fertiggerichte, die in Werbung und Verpackung direkt die Kinder als Konsumenten ansprechen. Die Eltern werden mit einem angeblichen gesundheitlichen Nutzen geworben.

Vor diesen Lebensmitteln ist Vorsicht geboten. Sie bieten keinen ernährungsphysiologischen Vorteil gegenüber „normalen“ Lebensmitteln, sondern meist Nachteile. Sie enthalten oft viel Zucker und Fett, so dass sie zu Übergewicht führen können, sind mit einem Zuviel an Vitaminen und Mineralstoffen angereichert (teilweise die doppelte Tagesdosis). Zusätzlich sind sie häufig mit Geschmacksverstärkern, Aroma-, Farbstoffen versehen und „verderben“ so das natürliche Geschmackempfinden der Kinder. Sie sind meist teuer und oft aufwändig verpackt, so dass viel Müll anfällt.



Foto: Fotolia/Sonne Fleckl

Beim Schneiden und Schnippeln werden feinmotorische Fähigkeiten geschult.

Manche Kinder denken, dass Kinderlebensmittel und Fertigprodukte gesund sind, weil es in Werbespots so dargestellt wird. Es ist wichtig, den Kindern zu erklären, dass die Hersteller mit der Werbung nur ihr Produkt verkaufen wollen. Für Grundnahrungsmittel wie Wasser, Gemüse, Obst und Brot wirbt kaum jemand.

Seit Ende 2012 dürfen Lebensmittelhersteller nur noch mit von der EU erlaubten gesundheitsbezogenen Aussagen für ihre Produkte werben, die durch die so genannte Health-Claims-Verordnung ausdrücklich zugelassen sind.



Lebensmittel mit
Gesundheitsversprechen

Mehr Informationen dazu unter <https://www.verbraucherzentrale.de/lebensmittel-mit-gesundheitsversprechen>.

Frühstück und Pausenbrot

Das Frühstück füllt die nachts geleerten Reserven wieder auf. Es sollte etwa ein Viertel der Tagesenergie liefern. Zu einem guten Frühstück können gehören: frisches Obst und Rohkost, Vollkornbrot, Müsli, Joghurt, Quark, Käse, Milch, zuckerfreier Tee, Saftschorle. Für das Pausenfrühstück gilt dasselbe.

Frühstück und Pausenbrot können sich dabei gut ergänzen: Wenn Kinder früh morgens noch nicht viel Hunger haben, essen sie beim zweiten Frühstück in der Pause mehr. Wenn morgens schon gut gefrühstückt wurde, kann das Pausenfrühstück auch kleiner ausfallen.



Arbeitsblatt 2

Wenn morgens schon Milch getrunken oder Joghurt gegessen wurde, können auch z. B. Gurkenscheiben statt Käse auf das Pausenbrot.



Arbeitsblatt 3

Auch das Schaubild „Leistungskurve“ zeigt, wie wichtig das Frühstück ist: Die Leistungskurve verläuft deutlich höher nach einem Frühstück. Damit sie nicht zu stark abfällt, sollte das zweite Frühstück nicht zu spät gegessen werden.



Foto: Fotolia/luchs 07



Rezepte für Pausenbrote

Falls Eltern nach Anregungen für Pausenbrote fragen, finden sie hier gute Rezepte: <http://www.auf-das-fruehstueck-fertig-los.de/>

Ansonsten gilt: Der Fantasie kann – auch mit Hilfe der Kinder – freien Lauf gelassen werden. Die oben genannten Zutaten für ein gesundes Frühstück lassen sich beliebig untereinander kombinieren.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesundes Frühstück, 07/2017
 Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin
 Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden Text: Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf
 Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Tafelbild/Whiteboard



Lehrmaterialien