Richtig essen –
keine Hexerei

Gemüse wird vom Körper heiß begehrt

Gemüse ist v. a. wichtig für

- Wachstum ← Vitamin Folsäure
- Abwehrkräfte ← sek. Pflanzenstoffe
- Verdauung ← Ballaststoffe
- Knochenaufbau ← Vitamin D

Hitliste der Spezialisten

Erbsen	=	Eisen
Spinat, Brokkoli	=	Folsäure
Paprika, Kraut	=	Vitamin C
Pilze	=	Vitamin D
Karotten, Kürbis	=	Carotinoide
Bohnen, Linsen	=	Ballaststoffe

Es gibt keinen Alleskönner
→ Sortenvielfalt ist wichtig!

"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!

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**

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
- Leberkässemmel mit nur 5 dag Leberkäse
- Löffelmaße verwenden statt "nach Gefühl“
- Fast Food ohne Pommesbegleitung
- Marmelade statt Nussnougatcreme

"Mein Kind trinkt keine Milch!"

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

2 Scheiben Hartkäse

\+ 1 Häferl 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

"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!

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

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
Birnenspalten oder Smoothie
(Mineral)Wasser

4er-Kombipack

Getreideprodukt
+ Milchprodukt
+ Obst/Gemüse
+ Getränk

Was in keiner Küche fehlen darf

Vollkorn – Rundkornreis
Dinkel – Vollkornmehl
Kichererbsen, Linsen, Bohnen
geschälte Tomaten
Tiefkühlspinat, – Erbsen
Rapsöl, Walnussöl
Margarine
Nüsse, Studentenfutter
Trockenfrüchte
Müsli, Haferflocken

Kevin allein zu Haus

Leicht aufzuwärmen …

- Risi Pisi oder Gemüsereis
- Suppen mit Nudeln und Gemüse
- Auflauf, Eintopf (Kürbisgulasch,...)
- Geschnetzeltes, Saftfleisch mit Gemüse und Reis oder Erdäpfeln
- Tomatensauce mit Teigwaren

Auch für ungeübte Hände …

- Spiegelei oder Eierspeis
- Gebratene Putenstreifen mit Salat
- Couscous mit gegartem Gemüse
- Ausgewählte TK-Fertiggerichte (Linsen mit Knödel, Cremespinat mit Rösti, Krautfleckerl, Fruchtknödel, etc.)
- Vorgekochter Milchreis mit Obststücken und Mandelsplittern
- 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

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Mit freundlicher Unterstützung von Unilever/Rama
und GIVE Servicestelle für Gesundheitsbildung.

Rückfragen:
GIVE Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von BMUKK, BMG, ÖJRK
Dipl. Päd.in Mag.a Andrea Lehner
Ernährungswissenschafterin & Gesundheitspädagogin
andrea.lehner@give.or.at

Rückfragen:
Unilever Austria GmbH
Mag.a Bernadette Arnoldner
Ernährungswissenschafterin
bernadette.arnoldner@unilever.com

Die Inhalte der Präsentation werden von der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs befürwortet und eine Verwendung als sehr nützlich betrachtet.