

verbraucherzentrale

Bärenstarke Kinderkost

Einfach, schnell
und lecker



2.
Auflage

GABRIELE JANTHUR | URSULA PLITZKO | URSULA TENBERGE-WEBER

**Bärenstarke
Kinderkost**
Einfach, schnell
und lecker

Immer aktuell

Wir informieren Sie über wichtige Aktualisierungen zu diesem Ratgeber. Wenn sich zum Beispiel die Rechtslage ändert, neue Gesetze oder Verordnungen in Kraft treten, erfahren Sie das unter:

www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktualisierungsservice

Bärenstarke Kinderkost

Einfach, schnell und lecker

GABRIELE JANHUR, URSULA PLITZKO, URSULA TENBERGE-WEBER

verbraucherzentrale



17

Kinder und Essen



37

Was Sie über Lebensmittel wissen sollten

Inhalt

10 Die wichtigsten Fragen und Antworten

14 Wie isst Ihre Familie? Eine Momentaufnahme

17 Kinder und Essen

17 Einflüsse: Familie, Kita, Schule, Werbung

19 Was und wie viel brauchen Kinder?

25 Was essen Kinder?

27 Wie wird die Gewichtsentwicklung von Kindern beurteilt?

31 Richtig essen mit der Ernährungspyramide

34 Portionen und Mengen: das Handmodell

37 Was Sie über Lebensmittel wissen sollten

37 Getränke

40 Gemüse und Obst

42 Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

48 Fleisch, Fisch, Eier

52 Speisefette und Speiseöle

52 Süßigkeiten und Snacks

54 Exkurs: Lebensmittelunverträglichkeiten

57 Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag

58 Essen und Trinken mit Genuss

60 Fünf Mahlzeiten

69 In Kindertagesbetreuung und Schule essen



57

Die Verteilung der Mahlzeiten



73

Süß - ein besonderer Geschmack



93

Der Vorrats- und Einkaufsplan

73 Süß – ein besonderer Geschmack

- 73 Reizschwelle für Süßes
- 74 Braucht der Körper Süßes?
- 76 Wo Zucker überall drinsteckt
- 76 Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker
- 80 Umgang mit Süßigkeiten

83 Brauchen Kinder eine Extrawurst?

- 83 Kinderlebensmittel auf Erfolgskurs
- 88 Mit Kindern unterwegs

91 Die Küche: Gut geplant ist halb gekocht

- 91 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo?
- 93 Der Vorrats- und Einkaufsplan
- 95 Die Hygiene: Mahlzeiten tiptopp zubereitet
- 98 Täglich kochen: kreativ und durchdacht
- 100 Kinder helfen in der Küche
- 101 Exkurs: Lebensmittelabfälle

102 Rezepte

209 Anhang

- 210 Register
- 212 Zutatenregister
- 214 Adressen der Verbraucherzentralen
- 216 Bildnachweis und Impressum



Rezepte

103 Allgemeine Hinweise

104 Löffelmaße

106 Frühstück

- 107 Knusprige Weizenbrötchen
- 108 Würziger Basilikum-Tomatenaufstrich
- 110 Frisch gebackene Rosinenbrötchen
- 111 Saftige Möhrenbrötchen
- 113 Selbst gebackene Müslibrötchen
- 114 Schnelle Paprikacreme
- 114 Apfel-Curry-Brottaufstrich
- 115 Früchtebrot mit Mandeln
- 117 Blitzbrot mit Kernen und Saaten
- 118 Möhren-Hummus
- 119 Avocadocreme
- 121 Nuss-Nougatcreme
- 122 Müsli Mischung
- 123 Knuspermüsli

124 Suppen & Salate

- 125 Gemüsesuppe
- 126 Endiviansalat mit Orangen
- 127 Möhren-Apfel-Rohkost mit Joghurt
- 129 Omas Lieblingssuppe mit Grießklößchen
- 130 Rote-Bete-Salat
- 131 Chinakohlsalat mit Kichererbsen

- 132 Bunter Bohnensalat mit Schafskäse

- 134 Eintopf mit Hülsenfrüchten

- 135 Gelbe Linsensuppe

- 136 Saisonale Rohkostplatte

- 137 Fruchtige Tomatensuppe

- 139 Couscoussalat mit Avocado und Tomaten

- 140 Pastinaken-Kartoffel-Süppchen

- 141 Sahnige Kürbissuppe

- 142 Weißer Bohneneintopf aus dem Ofen

- 144 Dressings & Soßen

146 Hauptgerichte

- 147 Würzige Paprikafrikadellen

- 148 Polenta mit Pilzsoße

- 149 Curry-Blumenkohl mit bunter Hirse

- 151 Knusprige Pizzaschnecken

- 152 Nudel-Gemüse-Auflauf

- 153 Gemüseauflauf

- 154 Gemüsequiche

- 155 Ofenkartoffeln mit Kräuterdip

- 157 Bärenstarke Wraps

- 158 Orientalische Linsenspuffer

- 159 Fischburger mit Dillsoße

- 161 Panierter Tofu mit Sesam

- 162 Cremiges Gemüserisotto mit Parmesan



- 163 Heiß geliebte Kürbislasagne
- 164 Schlemmerfilet mit Naturreis
- 165 Pilzpfanne mit Hähnchenstreifen
- 167 Fenchel-Tomatenauflauf
- 168 Kartoffel-Gemüsepuffer mit Joghurtdip
- 169 Kichererbsenbällchen mit Frühlingsgemüse und Kräutercreme
- 170 Süßkartoffel-Zucchini-Tortilla
- 172 Kartoffelsalat mit Würstchen
- 173 Pikante Bratlinge
- 174 Nudel-Spinatauflauf
- 175 Gefüllte Zucchini mit Bulgur
- 177 Lachsfilet im Gemüsebett mit Kartoffelstampf
- 178 Pizza-Pfannkuchen für Kids
- 179 Vegetarische Bolognese mit roten Linsen
- 180 Maisplätzchen mit Möhrensoße
- 182 Gefüllte Pfannkuchenrollen mit Spinat
- 183 Möhren-Kräuter-Tarte
- 184 Würzige Süßkartoffeln aus dem Ofen
- 185 Saftiges Gulasch mit Gemüse
- 187 Quarkknödel in Butterbröseln
- 188 Allerlei Pfannkuchen
- 189 Kartoffelplätzchen mit Käse

190 Süßspeisen & Desserts

- 191 Apfel-Quark-Auflauf
- 192 Vollkornwaffelherzen
- 193 Saftiger Möhren-Nusskuchen
- 194 Aprikosenkuchen vom Blech
- 196 Schneller Schokoladenkuchen
- 197 Birnen-Crumble
- 198 Süße Quark-Öl-Bärschen
- 200 Nussecken mit Marzipan
- 201 Rhabarber-Streuselkuchen vom Blech
- 202 Knusprige Apfelschnecken mit Mandeln
- 203 Einfacher Kirschkuchen
- 205 Fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren
- 206 Lieblingskäsekuchen vom Blech
- 207 Muffins
- 208 Bratäpfel mit Rosinen und Zimt





Zu diesem Buch

Den Kindern ein ausgewogenes, vielfältiges Essen anzubieten ist kein Hexenwerk. Wir zeigen Ihnen, wie es gelingt, eine gute Auswahl zu treffen und wünschen uns, dass Sie gemeinsam mit den Familienmitgliedern den Kochlöffel schwingen und bärenstarke Gerichte zaubern. Unser Bär begleitet Ihre Kinder vom zweiten bis zum 14. Lebensjahr. Für die Säuglingsernährung empfehlen wir den Ratgeber „Gesunde Ernährung von Anfang an“. Mehr Informationen finden Sie unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de.

Sie können verschiedene Einstiegsmöglichkeiten nutzen:

Der erste Teil des Ratgebers enthält die wichtigsten Informationen rund um das Thema Ernährung für Kinder. Grundlage unserer Empfehlungen sind die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei der Lebensmittelauswahl für unsere Rezepte berücksichtigen wir darüber hinaus die Aspekte der Vollwerternährung nach Prof. Dr. Claus Leitzmann.

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet demnach, gering verarbeitete, pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen – und heißt auch, Produkte aus der Region, nach der Saison, fair und in Bio-Qualität zu kaufen. Auf einen einfachen Nenner gebracht und egal, ob für Kinder oder Erwachsene, bedeutet dies: Viel Gemüse, Obst, Getreide, Milch und Milchprodukte und durchaus auch Fisch, Fleisch und Eier gehören auf den Tisch. Die Ernährungspyramide (→ Seite 31) erleichtert die Auswahl von Lebensmitteln und deren gezielten Einkauf.

Im zweiten Teil finden Sie 85 köstliche und mit Kindern erprobte Rezepte, auch für süße Speisen. Bei den Vorbereitungen und beim Kochen können Ihre Kinder – je nach Alter und Geschick – gut mit-helfen → Seite 100.

Viel Spaß und guten Appetit!



Die wichtigsten Fragen und Antworten

→ Jährlich beantworten wir in unseren bundesweit rund 200 Beratungsstellen, am Telefon oder per E-Mail viele Fragen und helfen bei der Lösung von Problemen, die Verbraucherinnen und Verbraucher an uns herantragen. Aus dieser täglichen Praxis wissen wir, wo der Schuh drückt und wie konkrete Unterstützung aussehen kann.

Diese Erfahrungen sind Grundlage unserer Ratgeber, mit präzisen, verbraucherorientierten Informationen, zahlreichen Tipps und Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis.

Während unsere Ratgeber die besten Empfehlungen für Sie zusammenfassen, finden Sie auf unserer Webseite Kommentare und Kritiken zu aktuellen Trends und Themen.

Sollte sich eine spezielle Frage nur individuell klären lassen, hilft unsere Beratung weiter. Eine Übersicht über unser umfassendes Beratungsangebot finden Sie unter:

www.verbraucherzentrale.de

Profitieren Sie von unserer Beratungspraxis!

Müssen Kinder Fleisch essen?

Nein! Eine vegetarische Ernährung, bei der Milch, Milchprodukte und auch Fisch und Eier auf dem Speiseplan stehen, ist kein Problem. Sie sollten allerdings auf eine eventuelle Unterversorgung mit Eisen achten und diese vermeiden. Besonders eisenreich sind Vollkorngetreide (Roggen, Hirse, Hafer) und die Gemüsearten Spinat, Fenchel, Rosenkohl und Grünkohl.

Deswegen sind Getreide und Hülsenfrüchte ein guter Fleischersatz. Vor allem die Kombination mit Vitamin-C-haltigem Obst und Gemüse sorgt dafür, dass das Eisen aus dem Getreide besser aufgenommen und umgesetzt wird.

Nicht zu empfehlen ist eine streng vegane Ernährung, bei der sämtliche tierische Lebensmittel fehlen. Kinder haben ein höheres Risiko für einen Nährstoffmangel. Die Folge können Entwicklungsstörungen sein.

→ Seite 25 f.

Mein Kind mag kein Gemüse – fehlt ihm was?

Lehnt Ihr Kind Gemüse völlig ab, können Sie eine Zeit lang einen Ausgleich durch mehr Obst und Kartoffeln herstellen. Aber auf Dauer ist Gemüse unverzichtbar. Erfahrungsgemäß kommt es nur sehr selten vor, dass Kinder gar kein Gemüse mögen, oft lehnen sie nur bestimmte Arten ab, weil sie „zu hart sind“ oder „komisch schmecken“.

Diese Kniffe überzeugen auch Gemüsemuffel: Pürierte Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Kürbis, Zucchini) in Soßen „verstecken“ und so als ideale Ergänzung zu Reis- oder Nudelgerichten servieren, Gemüsesuppen mit Kartoffeln zubereiten, rohes Gemüse als Fingerfood mit Dip anbieten oder ein mit Frischkäse oder Quark bestrichenes Vollkornbrot mit Gemüsestücken zu einem Gesicht verzieren.

→ Seite 40 ff.

Mein Kind isst in der Kita/ Schule warm. Können wir abends noch gemeinsam warm essen?

Zwei warme Mahlzeiten am Tag sind kein Problem. Vielleicht können Sie sich für die Abendmahlzeiten am Speiseplan der Kita oder Schule orientieren, damit es nicht zweimal am Tag ein und dasselbe, zum Beispiel Spaghetti Bolognese, gibt. Bieten Sie dann eher ein vegetarisches Abendessen an. Die Auswahl an warmen Speisen ist automatisch vielfältiger, unter anderem weil Gemüse, Reis und Kartoffeln zubereitet werden, die sehr nährstoffreich sind. Am besten fragen Sie Ihre Kinder einfach nach ihren Vorlieben.

→ Seite 60 ff.

Mein Kind liebt Süßigkeiten. Was kann ich gegen das ständige Naschen tun?

Achten Sie auf Ihr eigenes Naschverhalten, um auszuschließen, dass Ihr Kind nur das nachahmt, was Sie ihm vormachen. Überprüfen Sie, ob eventuell der Abstand zwischen den Hauptmahlzeiten zu lang ist. Kleine herzhaft-Imbisse beugen gut vor. Und wie sieht's mit möglicher Langeweile aus? Wenn sie ein Grund sein könnte, hilft es, wenn Sie mit Ihrem Kind überlegen, was man außer Naschen noch (gemeinsam) tun könnte.

Wird in Ihrer Familie Süßes als Trostpflaster bei Schwierigkeiten oder als Belohnung für besondere Leistungen eingesetzt? Versuchen Sie, das zu vermeiden. Denn wenn Sie Lob und Tadel mit Süßigkeiten erteilen, konditionieren Sie Ihr Kind mit dieser „süßen“ Art von Problemlösung für sein späteres Leben.

→ Seite 73 ff.

Braucht mein Kind Vitamintabletten, angereicherte Säfte oder Produkte, die speziell für Kinder sind?

Nein. Eine abwechslungsreiche Ernährung enthält alle wichtigen Nährstoffe. In Deutschland leidet in der Regel kein normal essendes Kind an einem Vitamin-C- oder Vitamin-B-Mangel, und doch werden diese Vitamine besonders häufig angeboten. Eine Kombination angereicherter Produkte wie zum Beispiel Saft, Bonbons, Milchprodukte oder Cerealien kann im Gegenteil zu einer Überdosierung einzelner Vitamine und Mineralstoffe führen. Auch Vitamintabletten enthalten teilweise zu viel oder zu wenig der angepriesenen Nährstoffe und sind nicht sinnvoll zusammengestellt.

Kinder, die im Alltag und in der Schule fit sein sollen, brauchen ausreichend Schlaf, Bewegung sowie vollwertiges Essen und Trinken nach der Ernährungspyramide.

→ Seite 31 ff.

Soll ich Bio-Obst und Bio-Gemüse kaufen?

Nach Möglichkeit ja. Bio-Obst und -Gemüse, aber natürlich auch alle anderen Lebensmittel aus dem ökologischen Landbau, werden umweltschonend erzeugt. Bei der Produktion wird auf leicht lösliche Stickstoffdünger und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet. Aus diesem Grund sind Rückstände von Pflanzenschutzmitteln in Öko-Lebensmitteln normalerweise nicht enthalten. Allgegenwärtige Umweltschadstoffe aus Kraftfahrzeugen oder industrieller Produktion sind jedoch auch auf und in ökologisch erzeugten Lebensmitteln nachzuweisen.

Dennoch: Wenn Sie Lebensmittel aus dem ökologischen Landbau kaufen, tun Sie der Umwelt und Ihrer Gesundheit langfristig etwas Gutes.

→ Seite 40 f.

Wie isst Ihre Familie?

Eine Momentaufnahme

Die nachfolgenden Fragen sind eine Anregung zum Nachdenken: Was und wie isst Ihre Familie? So finden Sie vielleicht einen Aspekt, den Sie verbessern möchten und können direkt quer in das Thema einsteigen, das Ihnen am Herzen liegt.

Schauen Sie in einigen Monaten noch einmal in diese Tabelle und stellen Sie fest, ob sich etwas verändert hat.

Wie oft isst oder trinkt Ihr Kind was?

			
Getränke	5–6 x täglich	3–4 x täglich	1–2 x täglich
Gemüse und Obst	4–5 x täglich	2–3 x täglich	1 x täglich
Brot, Getreide, Kartoffeln	3–4 x täglich	2 x täglich	1 x täglich
Milchprodukte	3 x täglich	1–2 x täglich	1 x täglich
Fisch	1 x/Woche	alle 2 Wochen	selten
Fleisch	2–3 x/Woche	4–5 x/Woche	täglich
Eier	2–3 x/Woche	4–5 x/Woche	täglich
Süßigkeiten und Snacks	3–4 x/Woche wenig	täglich wenig	täglich viel



Kinder und Essen

Die Essgewohnheiten gehören zu den beständigsten Verhaltensmustern eines Menschen. Sie entwickeln sich vorwiegend in der Familie, werden aber auch bei der Tagesmutter, im Kindergarten, in der Schule, in der Freizeit am Nachmittag von Freunden und durch Werbung beeinflusst. Ein Kind orientiert sich an seinen Bezugspersonen und ahmt sie nach – so auch beim Essen und Trinken.

Einflüsse: Familie, Kita, Schule, Werbung

Die ersten Bezugspersonen sind natürlich die Eltern. Deren Einstellung gegenüber bestimmten Produkten, ihr Umgang mit Lebensmitteln und ihre Essgewohnheiten, sprich das familiäre Ernährungsmuster, übertragen sich automatisch auf das Kind. Für das Essverhalten eines Kindes ist es deshalb wichtig, womit es aufwächst: mit Pausenbrotten von zu Hause oder Snacks vom Kiosk, mit Mahlzeiten aus frischen Lebensmitteln oder aus der Tiefkühltruhe. Egal, was Kindern angeboten wird, ob Limo, Kekse oder

Würstchen, ob Müsli, Vollkornbrot, Rohkost oder Säfte – sie betrachten diese Lebensmittel als normal und akzeptieren sie.

In der Tagespflege oder Kita kommen neue Einflüsse und Vorbilder hinzu. Das Kind probiert Neues und Unbekanntes, die Lebensmittelauswahl wird größer und das Essverhalten ändert sich. Ihr eigener Einfluss auf die Ernährung des Kindes wird geringer. Umso wichtiger wird es, zu Hause eine gute Auswahl mit viel Gemüse und Obst auf den Tisch zu bringen.

In der Schule spielen zunehmend die Freunde eine Rolle. Deren Vorlieben und der allgemeine Trend beeinflussen dann das Essverhalten, dazu kommen Lebensmittel und Getränke, die in den Schulen angeboten werden. Immer mehr Kinder besuchen Ganztagschulen und essen dort ein bis zwei Mahlzeiten. Das Angebot in der Schule übt somit über einen langen Zeitraum Einfluss auf die Essgewohnheiten aus.

Auf dem Schulweg finden sich oft Bäcker oder Supermärkte, die zum Einkauf eines Snacks verleiten. Zusätzlich bieten Schulen die Möglichkeit, ein Pausenfrühstück zu kaufen. Die Auswahl fällt dabei meist auf helle Brötchen mit Wurst, Süßigkeiten, Limonade oder Fruchtsaftgetränke anstatt auf Vollkornbrötchen, frisches Obst, Rohkost oder eine Milch. Da bleiben selbst gemachte Pausenbrote in der Schultasche oder wandern in den Mülleimer.

Mit Werbung im Fernsehen und in sozialen Medien werden Produkte oft in Verbindung mit eingängigen Liedern, besonderen Figuren und Helden oder in Verbindung mit wagemutigem, akrobatischem Können gezeigt. Markennamen prägen sich so sehr gut ein und werden dann bevorzugt gekauft.

Nach einer neueren Untersuchung der Universität Hamburg enthalten 60 Prozent der Webseiten zur Vermarktung von Lebensmitteln Elemente, die besonders Kinder ansprechen sollen. Dazu gehören sogenannte Advergames (Spiele), eine YouTube-Anbindung, Downloads oder eine Smartphone-App. Bereits die Hälfte der Kinder zwischen sechs und 13 Jahren ist mit einem eigenen Handy oder Smartphone ausgestattet und so über solche Angebote erreichbar (KidsVerbraucher-Analyse 2015).



Was und wie viel brauchen Kinder?

Die körperliche und geistige Entwicklung, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie die Widerstandskraft gegen Krankheiten werden entscheidend beeinflusst durch das, was Kinder essen und trinken. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Gesund und fit bleibt man in aller Regel mit einer vollwertigen Ernährung. Vollwertig heißt: Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe werden in ausreichender Menge gegessen. Die Menge an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß als Energielieferanten ist dem Bedarf angepasst und steht in einem bestimmten Verhältnis zueinander. Mehr erfahren Sie unter www.dge.de unter den Stichpunkten Ernährungspraxis / Vollwertige Ernährung.

Kinder weisen im Unterschied zu Erwachsenen intensive und schnelle Stoffwechsellvorgänge auf, die durch das Wachstum und den Bewegungsdrang entstehen (Kasten → Seite 20). Sie benötigen, unabhängig von Alter, Körpergröße, Körpergewicht und Bewegungsintensität, Energie. Bezogen auf ein Kilogramm Körpergewicht ist ihr Energiebedarf höher als der von Erwachsenen.

Normales Wachsen heißt: Es geht mal in die Breite, mal in die Länge. Das normale Wachstum im ersten Lebensjahr ist vor allem ein Größenwachstum und erstreckt sich

gleichzeitig in die Länge und in die Breite. Am Ende des ersten Lebensjahres haben alle Organe, die mit der Nahrungsaufnahme und Verdauung zu tun haben, eine gewisse Stabilisierung erfahren. Das Kind nimmt jetzt wesentlich langsamer an Gewicht zu als in seinen ersten Lebensmonaten. Sobald es laufen lernt, schwindet das Fettpolster zugunsten der Muskelbildung.

Im Kleinkindalter geht es wieder mehr in die Fülle als in die Höhe. Manches Kind wirkt dann richtig pummelig. Zwischen dem fünften und siebten Lebensjahr steht das Längenwachstum im Vordergrund. Das Kind sieht schlanker aus, bevor es vom achten bis zum zehnten Lebensjahr wieder eher an Gewicht und weniger an Größe zulegt. Zwischen dem elften und 15. Lebensjahr gibt es dann wieder ein Längenwachstum. Kinder sind in dieser Zeit häufig mager, hoch aufgeschossen und haben eine schwache Muskulatur.

Diese natürlichen Wachstumswellen sollten Eltern berücksichtigen, bevor sie sich möglicherweise unnötige Sorgen wegen des Gewichts ihrer Kinder machen oder gar korrigierende Maßnahmen einleiten.

In der folgenden Übersicht wird der Energiebedarf von Kindern dargestellt. Die Kalorienangaben sind Mittelwerte und gelten für Kinder mit durchschnittlichem Gewicht und durchschnittlicher Größe.

Richtwerte für den Energiebedarf von Kindern (in kcal/Tag)

ALTER	MÄDCHEN	JUNGEN
1–3 Jahre	1.100	1.200
4–6 Jahre	1.300	1.400
7–9 Jahre	1.500	1.700
10–12 Jahre	1.700	1.900
13–14 Jahre	1.900	2.300

Quelle: D-A-C-H Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/ (Stand Mai 2018)

Worauf kommt es an?

Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sind die Hauptnährstoffe und Energie- und damit Kalorienlieferanten. Wenn Sie wissen wollen, wie viel Kinder davon benötigen, können Sie dies mithilfe der folgenden Informationen selbst abschätzen. Diese Prozentzahlen sind auch die Basis für die Berechnung der Lebensmittelmengen in der Tabelle auf → Seite 53.

Die Energielieferanten

Den größten Teil der Nahrungsenergie, mehr als 50 Prozent, liefern die **Kohlenhydrate**. Stärke, Zucker und Ballaststoffe gehören zu dieser Gruppe. Vor allem Getreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse sollten die Zufuhr bestimm-

men. Diese Lebensmittelgruppen sichern auch eine ausreichende Ballaststoffzufuhr. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert rund vier Kilokalorien.

Fette liefern ca. 30 Prozent der Nahrungsenergie. Sie sollten vorwiegend pflanzlicher Herkunft, zum Beispiel aus Nüssen und Ölen sein. Der Rest, also 15 Prozent der Energie, kommt aus **Eiweiß**, je zur Hälfte aus Pflanzen wie Getreide und Kartoffeln und von tierischen Produkten wie Milch, Eier, Fleisch und Fisch. Ein Gramm Fett liefert rund neun Kilokalorien und ein Gramm Eiweiß rund vier Kilokalorien.

Mithilfe dieser Prozentzahlen können Sie individuell und altersgerecht die Grammengen für die einzelnen Energielieferanten errechnen.

Beispiel: Mädchen, 8 Jahre

ENERGIEBEDARF	1.500 KCAL
<i>zum Beispiel</i>	
55 % Kohlenhydrate	= 825 kcal : 4 kcal/g = 206 g
30 % Fett	= 450 kcal : 9 kcal/g = 50 g
15 % Eiweiß	= 225 kcal : 4 kcal/g = 56 g

Aufgaben und Vorkommen der Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate

NÄHRSTOFF	AUFGABEN	VORKOMMEN
Stärke	Energielieferant	Getreide, Brot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
Ballaststoffe	Verdauung regulierend, vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen, z.T. cholesterinsenkend und entzündungshemmend	Getreideprodukte aus Vollkorn, z.B. Brot, Nudeln, Müsli und Reis; Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse, Pilze
Zucker und andere Süßungsmittel	Energielieferant	u.a. Haushaltszucker, Honig, Ahornsirup, süße Lebensmittel, Obst