

## Der Ernährungskreis

GESUND ERNÄHREN IST KINDERLEICHT!

Du willst wissen, was in einer Woche auf deinem Teller landet?  
Dann schnapp dir deine Lieblingsstifte und male los:

Für jedes **Glas** oder für jede **Handvoll** darfst du **ein Kästchen** bunt machen. Ein Apfel passt in deine Hand? Dann ist es eine Portion!  
Du darfst ein Kästchen beim Obst ausmalen.

Am Morgen gab es ein Brot mit Käse? Das macht zwei Kästchen, ein Kästchen beim Brot und ein Kästchen beim Käse.

In der Schule hast du einen Teller Lasagne gegessen? Male alles aus, was du siehst. Ein Kästchen beim Getreide für die Nudeln, ein Kästchen beim Fleisch für die Bolognesesauce und ein Kästchen für den Käse. Und falls du mal nicht genau weißt, woraus das Essen besteht, frag einfach einen Erwachsenen.

So wird der Kreis von Tag zu Tag bunter!  
Sind einige Stellen noch sehr weiß?  
Dann darfst du davon mehr essen.



## Was ist der Ernährungskreis?

Unser Ernährungskreis ist eine Orientierungshilfe, wie eine ausgewogene Ernährung funktioniert. Abgebildet sind die verschiedenen Lebensmittelgruppen:

- Milch und Milchprodukte
- Eier, Fleisch, Fisch
- Süßspeisen und herzhafte Snacks
- Kartoffeln und Getreideprodukte
- Gemüse und Obst
- Wasser

Fette, die Ihr Kind auf sein Brot streicht oder die Sie für die Zubereitung von Mahlzeiten benötigen, müssen in diesem Ernährungskreis nicht mitberücksichtigt werden. Gewöhnen Sie Ihr Kind von vornherein an die sparsame Verwendung von Fetten (sowohl dünn aufs Brot streichen als auch Bratfett mit dem Teelöffel dosieren). So wird sich diese Angewohnheit im Erwachsenenalter höchstwahrscheinlich fortsetzen.

Für viele Kinder ist eine „ausgewogene Ernährung“ etwas sehr Abstraktes. „Alles in Maßen essen“, Portionen von unterschiedlicher Größe, das alles können Kinder schwer begreifen. Dazu kommt noch, dass die Auswirkungen einer ausgewogenen Ernährung erst in vielen Jahren bemerkbar werden. Unser Ernährungskreis soll dieses Thema spielerisch aufgreifen: Kinder haben Spaß am Ausmalen und lernen gleichzeitig, mit den verschiedenen Lebensmittelgruppen umzugehen und sie zu portionieren.

## Was soll der Ernährungskreis bewirken?

Eine Woche lang kann Ihr Kind den Ernährungskreis ausmalen. So kann man schon nach wenigen Tagen sehen, ob es Abschnitte gibt, die schon vollständig ausgemalt sind, oder auch Abschnitte, die fast völlig weiß geblieben sind. Ihr Kind erkennt schnell und einfach, ob es Lebensmittelgruppen gibt, die bisher auf seinem Speiseplan zu wenig oder auch zu viel Platz eingenommen haben. So können alle zusammen noch während dieser Woche den Speiseplan anpassen. Aber bitte nehmen Sie die einzelnen Mahlzeiten nicht zu

ernst. Es ist nicht schlimm, wenn der ein oder andere Snack vergessen wird. Eine Tendenz wird sich zeigen.

Die Definition eines Kästchens zum Ausmalen ist nicht immer einfach. Hier einige Beispiele:

- Bei einer Banane, einer Scheibe Brot mit Käse gestaltet sich das Ausmalen noch relativ einfach.
- Bei einer Lasagne Bolognese wird ein Kästchen von jeder Zutat ausgemalt, die Ihr Kind sehen kann: ein Kästchen bei Getreide für die Nudeln, ein Kästchen bei Fleisch für die Bolognesesauce und ein Kästchen bei Milch und Milchprodukten für den Käse. Das Gemüse und die Zwiebel in der Sauce können vernachlässigt werden.
- Bei einem Möhre Eintopf mit Fleischbällchen wird ein Kästchen bei Gemüse und eins bei Fleisch ausgemalt.

Eine Frage bleibt noch offen: Was ist eine Portion? Eine Faustregel besagt: Eine Portion ist das, was in eine Hand passt. Dies gilt für Obst, Gemüse und Milchprodukte. Bei Fetten und Süßigkeiten ist ein Esslöffel eine Portion. Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann werfen Sie doch einen Blick auf die Ernährungspyramide im Onlinetext zur Kids-Initiative. Hier finden Sie weitere Informationen zu diesem Thema.

## Milch und Milchprodukte

Milch hat viele Gesichter: Neben Joghurt und Quark gibt es unzählige Sorten Käse. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit zwei Portionen am Tag hat Ihr Kind seinen Bedarf an Calcium für starke Knochen gedeckt. Die Portionen können sich zusammensetzen aus:

- 1 großem Glas Milch (ca. 200 ml), auch als Milchshake oder Kakao
- 1 großem Joghurt (ca. 150 g)
- 1 Portion Quark mit Früchten oder Kräutern
- 1 Scheibe Käse
- 1/2 Pizza mit Käse



## Eier, Fleisch, Fisch



Mit je dreimal pro Woche Fleisch und Wurst, einmal Fisch und maximal zwei Eiern pro Woche deckt Ihr Kind seinen Eiweißbedarf. Bei der Bemessung der Eier zählen nicht nur Frühstücks- oder Rühreier, sondern auch die Eier in Kuchen, Pfannkuchen und Aufläufen. Bei Fleisch sind die fettarmen Produkte zu bevorzugen. Beispiele für eine Portion sind:

- 1 kleines Schnitzel
- 1 kleine Bratwurst
- 1 Scheibe gekochter Schinken, 2 Scheiben Aufschnitt
- 5 Fischstäbchen
- 1 Hamburger oder 2 kleine Frikadellen



## Süßspeisen und herzhafte Snacks

Ihr Kind liebt Süßes oder knusprige Snacks? Auch darauf muss nicht gänzlich verzichtet werden. In Maßen können auch Süßigkeiten und Snacks Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. So lässt sich eine Portion pro Tag in die bewusste Ernährung integrieren.

Eine Portion Süßes oder Herzhaftes ist:

- 1 Speiseeis
- 1 Schokoriegel
- 1 kleine Portion Frittiertes
- 2 Schokoküsse
- 40 g Kartoffelchips



## Kartoffeln und Getreideprodukte

Kartoffeln, Reis und Getreideprodukte wie Nudeln und Müsli liefern Ihrem Kind die Energie, die es täglich zum Spielen und Toben braucht. Am besten eine Portion zu jeder Mahlzeit: ob als Hauptbestandteil beim Käsebrot oder als Beilage wie Kartoffeln zu Fleisch und Gemüse. So kommt Ihr Kind pro Tag auf vier bis fünf Portionen:

- 1 Scheibe Brot, 1 Brötchen
- 2 Scheiben Knäckebrot
- 1 Handvoll Nudeln, Reis, 2 Kartoffeln
- 1 Kartoffelkloß
- 1 Kloß oder Knödel
- 1 Handvoll Backofenpommes, ein Teller Nudelauflauf/Kartoffelauflauf

## Gemüse



Kinder sagen oft: „Ich mag kein Gemüse.“ Hier ist Einfallsreichtum gefragt. Zum einen gibt es verschiedenste Geschmacksrichtungen bei Gemüse, zum anderen unterschiedliche Zubereitungsarten wie Dünsten, Backen, Kochen, Braten oder auch zum Rohverzehr. So sind ruckzuck drei Portionen Gemüse verzehrt:

- 1 Schälchen Salat
- 1 Teller Gemüsesuppe, eine Portion Gemüseeintopf/-auflauf
- 1 Stück/eine Handvoll Gemüse: eine Tomate, ein Stück Gurke, eine Handvoll Radieschen
- 1 Portion gekochtes Gemüse: Brokkoli, Möhren, Erbsen, Linsen ...
- 1 Glas Gemüsesaft

## Obst



Zweimal am Tag Obst ist perfekt. Gerade diese Lebensmittelgruppe ist besonders abwechslungsreich – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei. Eine Portion ist:

- 1 Apfel/Banane/Birne/Beeren
- 1 Handvoll Melone, Mango, Papaya
- 1 Schälchen Kompott (ohne Zuckerzusatz)
- 1 Portion Obstsmoothie

## Wasser



Ihr Kind soll ca. fünf Gläser Wasser pro Tag trinken. Für ein Kind der 3. bis 4. Klasse sind das pro Glas 180 bis 200 ml. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen (1 Teil Saft auf mind. 3 Teile Wasser) als Durstlöscher. Für den Wasserkreis gelten besondere Regeln:

- für 1 Glas Wasser soll 1 Feld blau
- für 1 Glas Tee oder Saftschorle grün
- für 1 Glas Limonade rot ausgemalt werden.
- Maximal 7 rote Felder sind bis zum Ende der Woche erlaubt.