

**Grundlagen und Empfehlungen  
für die Ernährung  
von Kindern und Jugendlichen**

**schnitz und drücker**

Verpflegung mit Qualität  
für Kinder und Jugendliche

## Impressum

---

### Herausgeber

Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft, Gesundheitsförderung Baselland  
Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain  
2. Auflage: RADIX Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention

---

### Die Ernährungsgrundlagen wurden zusammengestellt von

Maya Mohler Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain / Hauswirtschaftliche Fachstelle

---

### Fachliche Mitarbeit

Christine Tschudin Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain / Hauswirtschaftliche Fachstelle  
Irène Renz Gesundheitsförderung Baselland  
Ksenija Zabiello Gsünder Basel  
2. Auflage:  
Angelika Hayer Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Cornelia Conrad Zschaber RADIX  
Sophie Frei Suisse Balance

---

### Redaktion

Ksenija Zabiello Gsünder Basel  
Colette Grafe Gsünder Basel  
Claudia Bosshardt wortgewandt, Basel  
2. Auflage:  
Cornelia Conrad Zschaber RADIX

---

### Gestaltung

formsache, Sylvia Pfeiffer  
2. Auflage: kuenggrafik.ch, Thomas Küng

---

### Fotografie

Titel: Regine Flury, Basel  
Seiten 10, 12, 14, 20, 22, 24: fotolia, Seiten 31, 34: Sylvia Pfeiffer

---

## 2. Auflage 2012

«schnitz und drunder» wurde vom Kanton Baselland initiiert und für die Multiplikation an RADIX übertragen.



Gesundheitsförderung  
Schweiz



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion  
Kanton Basel-Landschaft  
aktion gesundes körperrgewicht



# Einleitung

Die Gesundheitsförderung Baselland und die Hauswirtschaftliche Fachstelle Ebenrain haben das Projekt «schnitz und drunder» entwickelt. Das Ziel ist, dass sich Organisationen wie Kinderkrippen, Tagesheime, Gemeinden mit Mittagstischen, Tagesmütter etc. durch ein gesundes Verpflegungsangebot mit saisonalen Nahrungsmitteln aus der Region auszeichnen und dadurch Vorbildfunktion erlangen können. «schnitz und drunder» ist heute in Baselland Teil des Angebots der Hauswirtschaftlichen Fachstelle Ebenrain und wird durch RADIX in anderen Kantonen multipliziert.

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme: Essen ist Genuss und Lebensfreude, Essen ist Entspannung, Essen gibt körperliche und geistige Energie – vorausgesetzt, das Essen kann in einer entspannten, freundlichen Atmosphäre eingenommen werden und die Zusammensetzung der Mahlzeit entspricht einer ausgewogenen Ernährung. Essen und Trinken ist jedoch nicht nur aus gesundheitlicher Sicht wichtig, es fördert auch die Ausgeglichenheit und Konzentration der Kinder. Dies wiederum sind Voraussetzungen, um in der Schule gute Leistungen zu erbringen.

Ernährungserziehung, die bereits bei Kleinkindern beginnt, bei Jugendlichen nachfasst und die Erwachsenen gleichzeitig einschliesst, ist Erfolg versprechend. Das gemeinsame Essen bietet zudem ein Übungsfeld, um soziales Verhalten zu fördern. Das Essen soll gut schmecken und sättigen. Kinder und Jugendliche sollen nicht mit dem Argument «gesund» oder «ungesund» zum Essen motiviert oder davon abgehalten werden.

Auswahl und Einkauf der Lebensmittel berücksichtigen wirtschaftliche, ernährungsphysiologische, qualitative und insbesondere ökologische Kriterien. Dazu gehören die Verwendung von Lebensmitteln aus regionaler und ökologischer Landwirtschaft sowie die Orientierung am saisonalen Angebot. Kinder und Jugendliche erleben dadurch den Wechsel der Jahreszeiten und entwickeln ein Bewusstsein für die Natur und einen Bezug zu ihr.

Verpflegungskonzepte in Kindertagesstätten, an Mittagstischen, bei Tagesmüttern und in Schulen sollten aus diesen Gründen unbedingt aus ganzheitlicher Sicht angegangen werden. Die Umsetzung eines gesundheitsfördernden Verpflegungsangebotes erfordert Fachwissen und ein angemessenes Budget. Das Essen sollte uns heute etwas wert sein, damit langfristig ein gesundheitlicher Nutzen für die ganze Gesellschaft daraus resultiert.

---

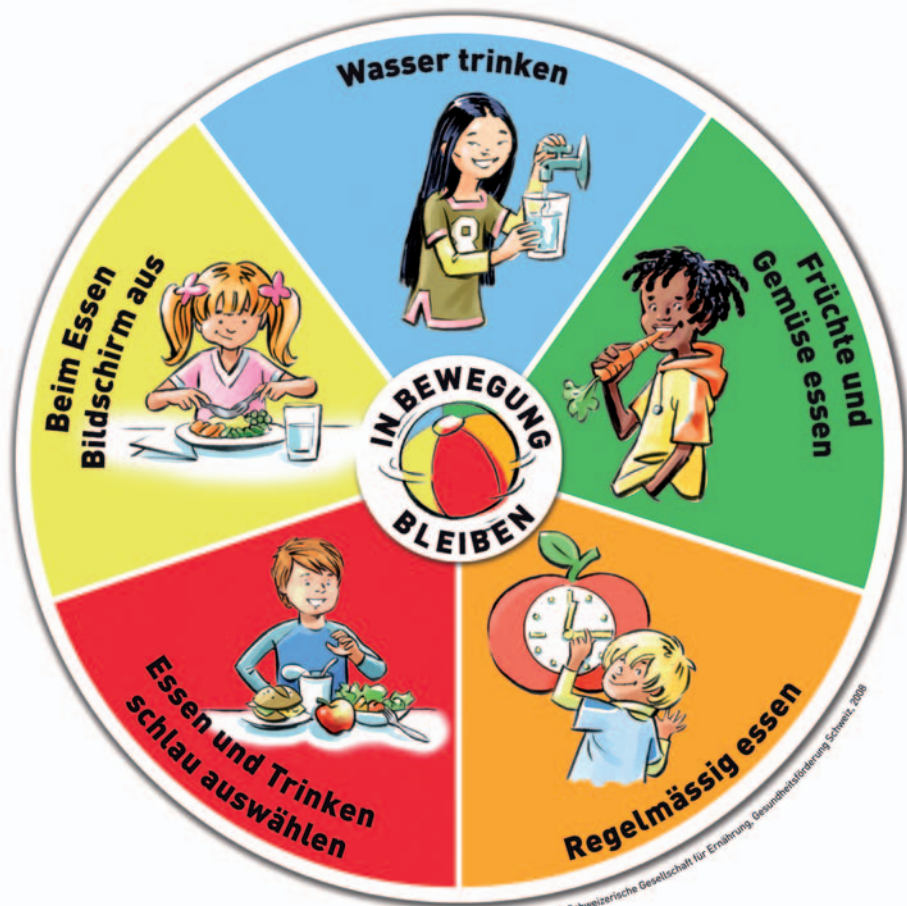
## Inhaltsverzeichnis

<b>Ernährungsscheibe</b>	<b>6–7</b>
<b>Auswahl der Nahrungsmittel</b>	<b>8–35</b>
Die Lebensmittelpyramide spricht für sich	8–9
Wasser und Getränke	10–11
Früchte und Gemüse	12–13
Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	14–15
Nahrungsfasern	16–17
Milch und Milchprodukte	18–19
Fleisch, Fisch, Eier	20–22
Öl und Fett	23–27
Nüsse, eine gesunde Alternative	28
Süßigkeiten	29–31
Zahngesundheit	31
Kindernahrungsmittel	32–33
Fertiggerichte und Tiefkühlkost	34
Kalorien und Sättigungsgefühl	34
Umgang mit Allergien und Lebensmittel-Intoleranzen	35
<b>Leistungskurve und Verteilung der Mahlzeiten über den Tag</b>	<b>36–37</b>
<b>Zubereitung der Mahlzeiten</b>	<b>38–39</b>
Schonend kochen	38
Benzyphen	39

Gesunde Ernährung beginnt beim Einkauf der Lebensmittel	40–42
Woher kommt die Nahrung?	40
Saisontabellen: Wann welches Gemüse und Obst kaufen?	41–42
Wer bezahlt den Preis für ein Lebensmittel?	43–44
Labels für Lebensmittel	43–44
Richtige Menuplanung spart Zeit und Geld	45–53
Preisgünstig und trotzdem gesund für Mensch und Umwelt	45
Wer isst wie viel – Tabelle mit Richtwerten	46
Menuberechnung – Vorlage	47
Auch Zeit ist Geld – rationelle Arbeitsweise	48–51
Menuplanung – das Wichtigste in Kürze	52–53
Ess- und Tischkultur	54–62
Tipps zur Mahlzeitengestaltung	54–55
Kinder in der Küche!	56
Esstheater? – Nein danke!	56
Keine Machtkämpfe beim Essen	57
So werden Kinder zu Allesessern	57
Essverhalten	58
Tischsitten und Regeln	58–60
Integration «Integration ist gegenseitiges Schenken und Beschenkt-Werden»	61–62
Quellenangabe/Weiterführende Literatur	65

# Ernährungsscheibe

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder





### **Wasser trinken**

Von Wasser kannst du nie genug kriegen: Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon. Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk: Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke.



### **Früchte und Gemüse essen**

Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse. Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.



### **Regelmässig essen**

Ein guter Start in den Tag: Ein gesundes Frühstück gibt dir die Energie dazu. Fit durch den ganzen Tag: Nimm regelmässige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.



### **Essen und Trinken schlau auswählen**

Entdecke das Angebot: Iss abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben. Nimm es leichter: Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.



### **Beim Essen Bildschirm aus**

Sei aktiv: Spielen, Basteln, Lesen, Sport treiben – kehre dem Bildschirm öftersden Rücken und unternimm etwas anderes, was dir Spass macht. Iss nicht nebenbei: Nimm dir Zeit zum Essen – genieesse es und mache gleichzeitig nichts anderes.



sgē Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung  
Schweiz

# Auswahl der Nahrungsmittel

## Die Lebensmittelpyramide spricht für sich



Die Pyramide zeigt alle Lebensmittelgruppen, die zu einer gesunden Ernährung gehören. Die einzelnen Lebensmittel einer Gruppe haben alle einen ähnlichen Nährwert. Wer also Lebensmittel einer Gruppe nicht mag, kann sie ohne Probleme durch andere derselben Gruppe ersetzen. Sie können aber nicht durch Lebensmittel einer anderen Gruppe ersetzt werden.

Lebensmittel in der Spitze sollen **sparsam** gegessen werden. Im unteren Teil befinden sich Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Wasser und anderen lebenswichtigen Inhaltsstoffen. Diese können **grosszügig** gegessen und getrunken werden.



## Wer täglich alle Gruppen der Pyramide berücksichtigt, ernährt sich:

**Angemessen**, denn die Pyramide erfüllt die Energie- und Nährstoffansprüche der durchschnittlichen Bevölkerung.

**Ausgewogen**, denn die Hauptnährstoffe Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate sollten in unserer Nahrung in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen. Genug Eiweiss, wenig Fett und Kohlenhydrate, je nach Appetit und körperlicher Aktivität genossen, garantieren uns eine ausgewogene Kost.

**Abwechslungsreich**, denn alle Lebensmittelgruppen liefern mehrere, aber nicht alle Nährstoffe, deshalb sollte auch innerhalb der einzelnen Lebensmittelgruppen für möglichst viel Abwechslung gesorgt werden.

Wer abwechslungsreich isst und trinkt, versorgt sich mit allen lebenswichtigen Nährstoffen.

## Tägliche Bewegung

Ausgewogene Ernährung und genügend tägliche Bewegung gehören zusammen. Kinder und Jugendliche im Schulalter sollen sich mindestens eine Stunde pro Tag vielseitig bewegen, kleinere Kinder mehr. Ideen für die Umsetzung: [www.anspiel.ch](http://www.anspiel.ch)

# ENERGIEBILANZ



---

Die einzelnen Stufen der Lebensmittelpyramide

# Wasser und Getränke



Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Körpers. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Ein Flüssigkeitsmangel führt zu einer Belastung von Kreislauf und Nieren, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen.

Je jünger ein Kind ist, umso empfindlicher reagiert es auf einen Flüssigkeitsmangel.

## Tägliche Empfehlung für Kinder und Jugendliche

(Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung)

1 Jahr:	0,6 l
2–3 Jahre:	0,7 l
4–6 Jahre:	0,8 l
7–9 Jahre:	0,9 l
10–12 Jahre:	1 l
13–14 Jahre:	1 bis 1½ l
15–18 Jahre:	1 bis 1½ l

## Geeignete Getränke

Empfehlenswerte Getränke sind Leitungswasser (enthält auch Mineralstoffe), Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure (stilles Wasser), verdünnte Fruchtsäfte aus Früchten (z.B. Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:2 oder 1:1), ungesüsste Kräuter- und Früchtetees. Achten Sie auf den Mineralstoffgehalt: Je kalziumreicher das Wasser, umso besser für die Knochen. Als kalziumreich gelten Mineralwasser mit mindestens 300 mg Kalzium pro Liter.

## Nicht geeignete Getränke

Nicht empfehlenswerte Getränke sind Fruchtnektar (25–50% Saft), Fruchtsaftgetränke (6–30% Saft) und Limonaden (bis 0% Saft). Sie enthalten nur geringe Teile Saft, dafür viel zahnschädigende Zitronensäure als geschmacklichen Gegenpol zum zugesetzten Zucker (bis 24 Würfelzucker pro Liter), ausserdem Farb- und Aromastoffe. Auch Koffein hat in der Kinderernährung nichts zu suchen. Deshalb sind Kaffee, schwarzer und grüner Tee (auch fruchtig aromatisierte Sorten) ebenso wie Eistee und koffeinhaltige Limonaden tabu.



# Früchte und Gemüse

Ohne Früchte, Gemüse und Salat ist eine gesunde Ernährung kaum möglich. Studien zeigen, dass ein hoher Verzehr von frischem Gemüse und Obst langfristig gesehen das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie z.B. Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt. Zudem liefern diese Nahrungsmittel wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe. Eine Faustregel sagt, dass man täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse und Salat essen sollte, davon etwa die Hälfte roh. Das gilt auch für Kinder! Eine Portion ist so gross wie die eigene Faust. Als Portion zählen auch 1–2 dl frische Frucht- und Gemüsesäfte sowie 30–50 g Dörrfrüchte. Säfte und Dörrfrüchte sind vor allem im Winter eine sinnvolle Ergänzung.

## Tägliche Empfehlung für Kinder und Jugendliche

(Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung)

### Früchte

**2 Portionen pro Tag**, möglichst roh und gut gereinigt.



### Gemüse

**3 Portionen pro Tag**. Viele Kinder mögen rohes, geschnittenes Gemüse und Gemüsesaucen. Gemüse möglichst roh und gut gereinigt essen.

Alter	Anzahl Portionen pro Tag	Portionengrößen	
		Früchte	Gemüse
1 Jahr:	5 <sup>1</sup>	60 g	40 g
2–3 Jahre:	5 <sup>1</sup>	75 g	50 g
4–6 Jahre:	5 <sup>1</sup>	100 g	70 g
7–9 Jahre:	5 <sup>1</sup>	110 g	70 g
10–12 Jahre:	5 <sup>1</sup>	120 g	80 g
13–14 Jahre:	5 <sup>1</sup>	120 g	100 g
15–18 Jahre:	5 <sup>1</sup>	120 g	120 g

<sup>1</sup>2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse  
1 Portion kann täglich durch Saft ersetzt werden

Obst und Gemüse können Kinder essen, so viel sie mögen. Sie sollten zu jeder Mahlzeit angeboten werden!

Früchte und Gemüse sollten möglichst saisongerecht eingekauft werden. Sie sind geschmackvoller, ausgereift, enthalten mehr wertvolle Wirkstoffe und können umweltschonender produziert und transportiert werden.

Dass Kleinkinder bittere und saure Sachen meistens noch nicht mögen, süsse dagegen schon, sollte beim Gemüse- und Fruchteeinkauf berücksichtigt werden. Rohes, in mundgerechte Stücke geschnittenes Gemüse und Gemüse zum Dippen ist beliebter als Salat an einer sauren Sauce; Gemüsesäfte oder Gemüsesaucen werden eher akzeptiert als gekochtes Gemüse. Bieten Sie den Kindern verschiedene Früchte und Gemüse an, damit sie die Wahl haben.



# Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind wertvolle und preisgünstige Grundnahrungsmittel. Wie ein Auto Benzin braucht, um überhaupt fahren zu können, benötigt auch unser Körper Energie in Form von Kohlenhydraten, um zu funktionieren. Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind aber auch wichtige Proteinquellen für Vegetarierinnen und Vegetarier (in Kombination mit Milchprodukten und Eiern). Um von den wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern aus den Randschichten des Getreides zu profitieren, ist es empfehlenswert, Brot, Teigwaren und Gebäck aus Vollkornmehl sowie braunen Reis und Getreideflocken zu konsumieren. Ganze Hülsenfrüchte sollten Kinder unter 3 Jahren sehr zurückhaltend konsumieren, da sie schwer verdaulich sind und Blähungen hervorrufen können.

Das Kohlenhydrat Glucose (Traubenzucker) ist das Denkbenzin für Kinder; ohne regelmässigen Nachschub leisten sie körperlich und geistig nicht das Optimum. Deshalb brauchen sie stärkehaltige Kohlenhydrate, die der Körper zu Traubenzucker verarbeiten kann. Kartoffeln, gekochtes Getreide wie Reis, Hirse, Mais, Quinoa, Buchweizen, Hafer, Roggen, Dinkel, Getreideflocken, Brot, Hülsenfrüchten oder Teigwaren beim Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri und Abendessen liefern wertvolle Energie.

## Tägliche Empfehlung für Kinder und Jugendliche

(Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung)

### Brot, Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Alter	Anzahl	Portionengrösse			
	Portionen pro Tag	Brot <sup>1</sup>	Hülsenfrüchte <sup>2</sup>	Kartoffeln	Flocken, Teigwaren, Mais, Reis, andere Getreide <sup>1,2</sup>
1 Jahr:	3–4	40 g	30 g	120 g	25 g
2–3 Jahre:	3–4	45 g	35 g	140 g	30 g
4–6 Jahre:	3–4	50 g	40 g	180 g	40 g
7–9 Jahre:	3–4	65 g	50 g	220 g	45 g
10–12 Jahre:	3–4	100 g	65 g	270 g	60 g
13–14 Jahre:	4–5	100 g	65 g	270 g	70 g
15–18 Jahre:	4–6	125 g	100 g	300 g	75 g

<sup>1</sup> Vollkornprodukte bevorzugen

<sup>2</sup> Rohgewicht

# Nahrungsfasern

Ob Fett, Eiweiss oder Zucker – meist essen wir zu viel davon. Anders sieht es bei den Nahrungsfasern aus: Hier dürfen es laut dem letzten Schweizerischen Ernährungsbericht gut und gerne auch noch mehr sein.

## Was sind Nahrungsfasern

Nahrungsfasern kommen ausschliesslich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie sind das «Gerüstmaterial» der Pflanzen. Sie gehören zur grossen Familie der Kohlenhydrate, sind aber komplexer aufgebaut als ihre «kleineren Geschwister» Stärke und Zucker. Deshalb kann unser Körper sie auch nicht oder nur teilweise verdauen. Dennoch sind sie nicht überflüssig, sondern im Gegenteil sehr wertvoll für unsere Gesundheit: Sie helfen den Blutzucker- und Cholesterinspiegel im Gleichgewicht zu halten, sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl, aktivieren die Darmtätigkeit und regulieren die Verdauung. Sie tragen dazu bei, das Risiko für Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermindern.

## Nahrungsfasern sind enthalten in:

- Vollkorngetreide und deren Produkten (z.B. Brot, Teigwaren, Kleie, Schrot, Flocken, Mehl)
- Hülsenfrüchten (z.B. Linsen, weisse Bohnen, getrocknete Erbsen, Kichererbsen)
- Gemüsen, Salaten
- Früchten, Trockenfrüchten
- Nüssen und Samen

## Lösliche und unlösliche Nahrungsfasern

Nahrungsfasern werden in wasserlösliche und wasserunlösliche unterteilt:

### Lösliche Nahrungsfasern

Z.B. Pektin, Guar, Inulin oder Oligofructose bilden durch den Kontakt mit Wasser eine Art Gel. Bekannt ist zum Beispiel der Effekt von Pektin aus dem Apfel: Es hindert Konfitüre daran, vom Brot zu fließen. Im Dickdarm werden lösliche Nahrungsfasern weitgehend aufgespalten und dienen den Darmbakterien als Nahrung. Inulin und Oligofructose nähren nur die «guten» Darmbakterien und haben somit eine präbiotische Wirkung. Dies sorgt für eine intakte Darmschleimhaut, die so zur wirkungsvollen Barriere gegen Krankheitskeime wird.

### Unlösliche Nahrungsfasern

Sie nehmen im Darm Wasser auf und vergrössern so das Volumen. Dadurch fördern sie die Verdauung. Sie kommen z.B. als Cellulose in Vollkornprodukten vor und sind unentbehrlich für eine normale Darmtätigkeit. Bei ausreichendem Verzehr wirken sie einer Verstopfung und der Entstehung von Dickdarmkrebs entgegen. Mit der



Flüssigkeit binden Nahrungsfasern auch Giftstoffe, Cholesterin und Gallensäure, was sich positiv auf den Organismus auswirkt.

### **Tägliche Mindestempfehlung für Kinder und Jugendliche**

Kinder und Jugendliche sollten ca. 10 g Nahrungsfasern 1000 kcal zu sich nehmen. Die Hälfte sollte aus Getreide stammen, wobei Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Haferflocken besonders viel enthalten. Der Rest sollte mit Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Kartoffeln gedeckt werden. Wichtig dabei ist, dass genügend Flüssigkeit aufgenommen wird. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr optimiert den positiven Effekt auf die Verdauungstätigkeit. Eine geringe Flüssigkeitszufuhr kann hingegen zu Verstopfung führen.

### **So werden Vollkornprodukte zum Hit**

In der Regel mögen Kinder Vollkornprodukte, sofern sie sich von Anfang an daran gewöhnen können. Mit diesen Massnahmen können auch älteren Kindern Vollkornprodukte beliebt gemacht werden:

- Vollkornprodukte müssen mit genügend Flüssigkeit aufgenommen werden, damit darin enthaltene Nahrungsfasern quellen und so durch den Darm gleiten können, ohne Verstopfung mit Bauchschmerzen, Blähungen etc. zu verursachen.
- Die Umstellung in Richtung Vollkorn soll langsam und schrittweise angegangen werden, wenn bisher nur raffinierte Produkte konsumiert wurden. Das Verdauungssystem und der Geschmack müssen sich erst an die neue Kost mit Nahrungsfasern gewöhnen.
- Wenn Kinder Vollkornprodukte verweigern, liegt das oft an der Farbe. Das unscheinbare Braun ist für Kinder im Gegensatz zu Rot, Orange und anderen kräftigen Farben wenig anziehend. Vollkornteigwaren oder Reis können bereits mit der Tomatensauce gemischt werden. Dinkel-, Hirse- oder Sojateigwaren sind mild und fein im Geschmack und viel heller. Es gibt auch sehr unterschiedliche Vollreissorten; es gilt herauszufinden, welche am besten schmeckt.



# Milch und Milchprodukte

Bis ins junge Erwachsenenalter (ungefähr bis zum 30. Lebensjahr) wird die Knochenmasse bis zu einem individuellen Maximalwert aufgebaut. Wer bis dahin zu wenig Kalzium isst, kann dies nicht mehr gutmachen – die Knochen sind weniger dicht und brechen leichter, und das Risiko für Osteoporose im Alter ist grösser. Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten in der Kinderernährung. Daneben liefern sie Vitamine B2, Phosphor, Eiweiss, Jod und Zink.

Ohne Milch zu genügend Kalzium zu kommen ist äusserst schwierig. Studien gehen davon aus, dass Schweizer Kinder eher zu wenig Kalzium aufnehmen.

Am besten geeignet für normalgewichtige Kinder ist pasteurisierte Vollmilch oder teilentrahmte Milch. Jogurt enthält pro 100 g gleich viel Kalzium wie Milch, Käse enthält deutlich mehr. So enthalten 30 g Halbhartkäse oder 60 g Weichkäse gleich viel

Kalzium wie 2 dl Milch. Da gekaufte Milchprodukte wie Fruchtjogurt, aromatisierte Quarkspeisen usw. viel Zucker und andere Zusatzstoffe enthalten, wird am besten Naturjogurt gekauft und dieses mit frischen, zerdrückten oder pürierten Früchten und falls nötig mit wenig Zucker gemischt. Mag ein Kind die Milch nicht pur, kann sie mit wenig Kakao oder Ovomaltine gemischt werden. Auch frisch zubereitete Milchmoderträge, zum Beispiel mit Beeren, sind als Frühstück oder Zwischenmahlzeit geeignet und schmecken vielen Kindern. Spezielle Kindermilchprodukte sind teuer und überflüssig. Sie enthalten in der Regel grössere Mengen Fruchtzucker (Teil von Kristallzucker) und sind nicht gesünder als andere Milchprodukte.

### Tägliche Empfehlung für Kinder und Jugendliche

(Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung)

Alter	Anzahl Portionen pro Tag	Portionengrösse				
		Milch	Jogurt	Quark/Hüttenkäse	Hartkäse	Weichkäse
1 Jahr:	3-4	1 dl	100 g		15 g	30 g
2-3 Jahre:	3-4	1 dl	100 g		15 g	30 g
4-6 Jahre:	3	1 dl	100 g	100 g	15 g	30 g
7-9 Jahre:	3	2 dl	150-200 g	150-200 g	30 g	60 g
10-12 Jahre:	3	2 dl	150-200 g	150-200 g	30 g	60 g
13-14 Jahre:	3	2 dl	150-200 g	150-200 g	30 g	60 g
15-18 Jahre:	3	2 dl	150-200 g	150-200 g	30 g	60 g



# Fleisch, Fisch, Eier

**Alle Lebensmittel dieser Gruppe liefern hochwertiges Eiweiss für Wachstum und Aufbau.**

**Fleisch** liefert zudem Vitamin B1, B2, B12, Niacin, Zink und Eisen. Das Eisen aus dem Fleisch kann vom menschlichen Körper viel besser aufgenommen werden als dasjenige aus Pflanzen. Doch es reicht, etwa dreimal pro Woche Fleisch zu essen. Denn Fleisch enthält auch Stoffe wie Cholesterin, Purine und gesättigte Fette, welche an der Entstehung von Herz-Kreislaferkrankungen oder Gicht beteiligt sein können. Am besten wird im Wechsel Rind-, Schweine-, Geflügel- und Lammfleisch gegessen. Rindfleisch enthält besonders viel Zink, Schweinefleisch Vitamin B1. Magere Fleischsorten sollten bevorzugt und Wurstwaren nur selten gegessen werden.

**Fisch** liefert Jod; fettreiche Fische wie z.B. Lachs sind zudem eine optimale Quelle für gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren. Die aus ernährungsphysiologischer Sicht sinnvolle Empfehlung, wöchentlich mindestens einmal Fisch zu konsumieren, steht in einem gewissen Widerspruch zu den sinkenden Fischbeständen der Weltmeere. Fisch sollte aus ökologischen Zuchten oder aus nicht überfischten Beständen stammen.

**Eier** sind reich an fettlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen, und sie liefern ein sehr hochwertiges Eiweiss sowie Cholesterin und Fett (im Eigelb).

**Tofu, Quorn oder Seitan** liefern preiswertes pflanzliches Eiweiss. Das Eiweiss der Sojabohne ist unter den pflanzlichen Lebensmitteln das wertvollste. Produktion, Herkunft und Zusammensetzung dieser Produkte sollten jedoch auch kritisch hinterfragt werden. Die Produkte sind oft stark verarbeitet. Die Rohprodukte, vor allem Soja, stammen meist aus grossen Monokulturen und werden oft auf Kosten der traditionellen Grundnahrungsmittel und der Umwelt in Entwicklungsländern produziert.

### Wöchentliche Empfehlung für Kinder und Jugendliche

(Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung)

Alter	Anzahl	Portionengrösse		
	Portionen pro Woche	Fleisch <sup>1</sup>	Fisch	Eier <sup>2</sup>
1 Jahr:	<u>max.</u> 5	40 g		
	1		40 g	
	1–2			Stück
2–3 Jahre:	<u>max.</u> 5	50 g		
	1		50 g	
	1–2			Stück
4–6 Jahre:	<u>max.</u> 5	50 g		
	1		50 g	
	2			Stück
7–9 Jahre:	<u>max.</u> 5	75 g		
	1		75 g	
	2			Stück
10–12 Jahre:	<u>max.</u> 5	90 g		
	1		90 g	
	2–3			Stück
13–14 Jahre:	<u>max.</u> 5	100 g		
	1		100 g	
	2–3			Stück
15–18 Jahre:	<u>max.</u> 5	100–120 g		
	1		100–120 g	
	2–3			Stück

13–18 Jährige können anstelle von Fleisch, Fisch oder Eier auch Käse, Quark oder Hüttenkäse wählen (Mengen siehe Seite 19). Tofu, Quorn oder Seitan können hin und wieder anstelle von Fleisch (in den selben Mengen) gewählt werden.

<sup>1</sup> Fleisch oder Geflügel insgesamt maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

<sup>2</sup> inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

## **Es muss nicht immer Fleisch sein**

Immer mehr Menschen verzichten ganz oder teilweise auf Fleisch. Lediglich bei einer Kost, die alle Produkte tierischen Ursprungs meidet (vegane Ernährung), kann es rasch zu Unterversorgung mit wichtigen Nähr- und Wirkstoffen kommen. Auch Kinder können fleischlos ernährt werden, so lange sie noch Milch und Milchprodukte sowie Eier essen. Allerdings erfordert eine vegetarische Ernährung eine bewusste Planung und Nahrungsmittelauswahl. Um den Nährstoffbedarf trotzdem optimal zu decken, bieten sich folgende Alternativen an:

**Eisen** Vermehrt eisenreiche Gemüse (Fenchel, Erbsen, Brokkoli, Schwarzwurzeln, Rübli), Vollkornprodukte (vor allem Hirse, Hafer, Amaranth) und Hülsenfrüchte verwenden. Auch Nüsse und Sesam sind eisenhaltig. Die Aufnahme des pflanzlichen Eisens lässt sich durch die Kombination mit Vitamin C verbessern. Dazu eignet sich Vitamin-C-reiche Rohkost oder Obst, ein Vitamin-C-reicher Saft oder auch Sanddorn- oder Hagebuttenmus als Zusatz zum Müesli oder Dessert.

Schwarztee, Kaffee und kalziumhaltige Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte hemmen hingegen die Eisenaufnahme. Personen mit akutem Eisenmangel sollten dies beachten.

**Zink** ist in Vollkorn- und Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen enthalten.

**Vitamin B12** kann gut über Milchprodukte, vor allem angesäuerte Milchprodukte wie Joghurt oder Sauermilch und milchsaure Gemüse (z.B. Sauerkraut) sowie Hefe (als Flocken zum Würzen), zugeführt werden.

**Eiweiss** ist in hohen Mengen in Milch, Milchprodukten und Eiern enthalten. Daneben sind Hülsenfrüchte in Kombination mit Getreide oder Ei und Kartoffeln hervorragende Eiweissquellen!

Bei tierischen Lebensmitteln sind die Kriterien für tiergerechte Haltung und regionale Produktion zu beachten (s.S. 42/43).



# Öl und Fett

Zum besseren Verständnis der Empfehlungen rund ums Fett werden zu Beginn einige Begriffe erläutert.

## **Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren**

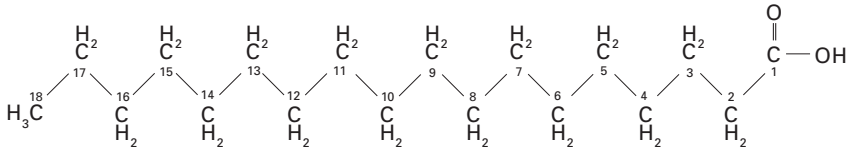
Fettsäuren werden auf Grund des chemischen Aufbaus in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren eingeteilt. Ungesättigte Fettsäuren haben mindestens eine Doppelbindung. Die Linolsäure und die Linolensäure werden auch als unentbehrliche oder essentielle Fettsäuren bezeichnet. Der menschliche Organismus kann sie nicht selber herstellen, er benötigt sie jedoch für den normalen Ablauf der Körperfunktionen.

## **Was sind Omega-3-Fettsäuren?**

Omega-3-Fettsäuren (z.B. Linolensäure) wie auch Omega-6-Fettsäuren (z.B. Linolensäure) sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie unterscheiden sich durch die Position der ersten Doppelbindung in der Fettsäurestruktur. Trotz der nur kleinen Abweichungen haben sie im Körper gegensätzliche Funktionen. Das eine Fett ist durch Botenstoffe zum Beispiel für die Steigerung, das andere für die Senkung des Blutdrucks verantwortlich. Wenn von einem Fett zu viel vorhanden ist, kommt es zum Verdrängungswettbewerb. Es ist deshalb wichtig, ein ideales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren über die Ernährung zu erhalten. Heute liegt das Verhältnis in den Industrieländern bei 20:1. Also zwanzigmal so viel Omega-6-Fettsäuren, z.B. aus Margarine, Sonnenblumenöl, Distelöl oder Maiskeimöl, und viel zu

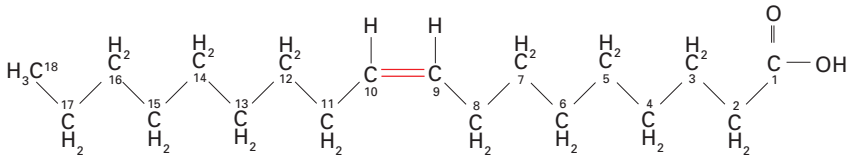
## Gesättigte Fettsäure

z.B. Stearinsäure



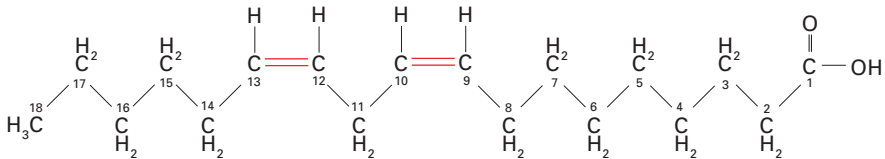
## Einfach ungesättigte Fettsäure

z.B. Ölsäure

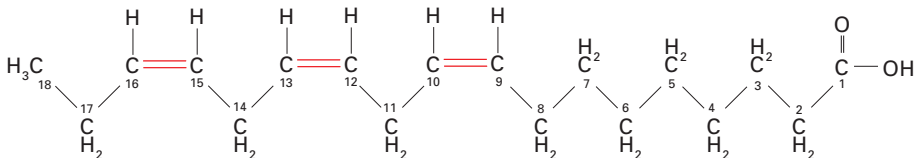


## Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

z.B. Linolsäure



z.B. Linolensäure





wenig Omega-3-Fettsäuren aus Nüssen, Rapsöl und fetthaltigen Fischen. Gemäss den aktuellen Empfehlungen ist das Verhältnis von 5:1 sinnvoll. Zu viele Omega-6-Fettsäuren blockieren die Produktion von wichtigen Gewebshormonen aus den Omega-3-Fettsäuren. Diese Hormone beeinflussen viele chronische Krankheiten wie z.B. Rheuma, Asthma, Depressionen, Herz-Kreislaufkrankungen oder Osteoporose.

### **Funktion von mehrfach ungesättigten Fettsäuren**

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden zum einen für den Aufbau von Zellmembranen benötigt. Zum anderen werden daraus im menschlichen Körper Gewebshormone gebildet. Die Gewebshormone der Omega-6-Fettsäuren wirken stark gefässerengend und fördern die Blutgerinnung, wodurch das Blut dickflüssiger wird. Ausserdem verstärken sie Entzündungsreaktionen. Die Abkömmlinge der Omega-3-Fettsäuren hingegen bewirken eher das Gegenteil, da sie gefässerweiternd wirken und die Blutgerinnung hemmen, wodurch das Blut flüssiger wird. Des weiteren wird ihnen eher eine entzündungshemmende Wirkung zugesprochen. Im Hinblick auf bestimmte Erkrankungen sind diese Eigenschaften von grosser Bedeutung, da sowohl Gefässerweiterung als auch Gerinnungshemmung günstige Faktoren für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen.

### **Wie entstehen Transfettsäuren?**

Transfettsäuren entstehen prinzipiell immer, wenn mehrfach ungesättigte Fettsäuren stark erhitzt werden. Zum Braten und Backen sollten daher nur gesättigte Fette in geringen Mengen (z.B. Butter) oder Fette mit vorwiegend einfach ungesättigten Fettsäuren wie Oliven- oder Rapsöl verwendet werden.

Heute werden Transfettsäuren weit negativer als gesättigte Fette eingestuft. Sie stehen in Verdacht, Arteriosklerose zu begünstigen und an der Zunahme von Herz-Kreislaufkrankungen beteiligt zu sein.

Transfettsäuren werden vom Körper nicht erkannt und wie normale essentielle Fettsäuren verwertet. Werden diese in die Zellmembran eingebaut, kann es zu Störungen der Zellfunktion kommen. Transfettsäuren befinden sich unter anderem in Chips, Fertiggerichten wie Pizza, in Haselnuss-Schokolade-Brotaufstrichen, in Guetzi oder in Blätterteigen. «Teilweise gehärtete Fette und Öle» werden auf den Nahrungsmittelverpackungen deklariert und die Angabe der Menge der Transfettsäuren ist in der Schweiz gesetzlich geregelt (max. 2% des Gesamtfetts). Gewisse Betriebe der Nahrungsmittelindustrie sind sehr bestrebt, mit neuen Verfahren und anderen Ausgangsprodukten die Fetthärtung zu optimieren und die Menge an Transfetten auf ein Minimum zu reduzieren.

## Sparsamer Umgang mit Streich-, Backfett und Öl

Der tägliche Bedarf an Fettstoffen ist schnell gedeckt. Streich- oder Backfett (Butter, Margarine etc.) soll nur in geringen Mengen verwendet werden, der Rest soll durch ein hochwertiges pflanzliches Öl gedeckt werden. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind hochwertige pflanzliche Öle grundsätzlich zu bevorzugen. Bei der Zubereitung von Gerichten werden gerne Fettstoffe zugegeben. Diese verstärken den Eigengeschmack der Speisen, erhöhen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine und verbessern das Mundgefühl, das heisst die Schmelzigkeit der Speisen. Beim Kochen soll darauf geachtet werden, dass die Fettmenge möglichst klein ist, die Fettqualität stimmt und dass fettarme Zubereitungsarten gewählt werden.

Vorsicht ist geboten bei den versteckten Fetten in Süsswaren, Wurstwaren, Fertigprodukten, Saucen und Doppelrahmprodukten.

## Tägliche Empfehlung für Kinder und Jugendliche

---

### Öle, Fette und Nüsse

Alter	Anzahl Portionen pro Tag	Portionengrösse			
		hochwertiges <sup>1</sup> Pflanzenöl kalte Küche	hochwertiges <sup>1</sup> Pflanzenöl warme Küche	Streich-, <sup>2</sup> Backfett	Nüsse <sup>3</sup>
1 Jahr:	2	KL			
	1		KL	KL	
	1				KL
2–3 Jahre:	3	KL			
	1		KL	KL	
	1				KL
4–6 Jahre:	4	KL			
	1		KL	KL	
	1				20 g
7–9 Jahre:	4	KL			
	1–2		KL	KL	
	1				20 g
10–12 Jahre:	4	KL		KL	
	2		KL		
	1				20 g
13–14 Jahre:	2–3	EL			
	1		EL	KL	
	1				20 g
15–18 Jahre:	2–3	EL			
	1		EL	KL	
	1				20–30 g

<sup>1</sup> mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl

<sup>2</sup> z.B. Butter oder Margarine nach Bedarf

<sup>3</sup> bis 2 Jahre gemahlen

KL = Kaffeelöffel

EL = Esslöffel

---

## Geeignete Öle und Fette

In jeder Küche sollten mindestens zwei Fette stehen: ein hochwertiges Öl für die kalte Küche und ein hoch erhitzbares Fett für die warme Küche.

Empfehlenswerte Öle wie Raps- und Olivenöl enthalten möglichst wenig gesättigte Fettsäuren, viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in einem ausgewogenen Verhältnis. Das Olivenöl zeichnet sich zudem durch eine sehr stabile Struktur aus, welche sich weder durch Erhitzen noch im Körper stark verändert.

### **Streichfett/Backen**

Butter wird zum grössten Teil aus einheimischem Rahm hergestellt. Sie besitzt ein ausgewogenes Verhältnis unterschiedlicher Fettsäuren, die leicht verdaulich sind. Margarinen bestehen in der Schweiz zu einem grossen Teil aus importiertem Palmfett und Sonnenblumenöl. Vom gesundheitlichen Standpunkt her sind beide den pflanzlichen Ölen aus Raps und Oliven unterlegen. In vielen Rezepten kann die angegebene Buttermenge reduziert oder durch Öl ersetzt werden.

### **Kalte Küche/Dämpfen/Dünsten**

Am besten geeignet und universell einsetzbar sind Rapsöl und Olivenöl. Beide haben sich hinsichtlich der Herzinfarktverbeugung als besonders gesund erwiesen, da sie eine optimale Fettsäurezusammensetzung aufweisen; sie eignen sich sowohl für die kalte Küche wie auch zum Dämpfen oder Dünsten.

### **Braten**

Zum heissen Braten eignen sich Erdnussöl, Bratbutter oder spezielles Bratöl wie z.B. Holl-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl. Bei diesen Ölen wurden die hitzeempfindlichen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu Gunsten der hochehitzbaren Ölsäure reduziert. Auch Olivenöl mit seiner stabilen Struktur ist sehr gut geeignet, da es beim Erhitzen nicht oxidiert.

Kalt gepresste Öle sollten nie stark erhitzt werden. Sie enthalten noch Trübstoffe, welche rasch verbrennen. Und ausserdem ist es schade, ein teures kalt gepresstes Öl zu erhitzen, da sich die ungesättigten Fettsäuren in ihrer Struktur verändern und sich mehrfach ungesättigte Fettsäuren sogar in unerwünschte Transfette umwandeln können.

Das Fritieren von Gerichten ist nach den «schnitt und drunder»-Grundsätzen nicht empfohlen, wenn es doch ab und zu angewendet wird, sollen dafür geeignete Fritieröle verwendet werden.

---

## Nüsse, eine gesunde Alternative

Auch Nüsse, Kerne und Samen sind wertvolle Öllieferanten, da sie ungesättigte Fettsäuren (vergleichbar mit Olivenöl), Nahrungsfasern, sekundäre Pflanzenstoffe, pflanzliches Eiweiss, Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen und Vitamin E enthalten. Baumnüsse sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Durch den hohen Nahrungsfasergehalt der Nüsse werden die Fette nur langsam in den Körper aufgenommen und sorgen so für eine konstante Energiebereitschaft. Nüsse wirken durch ihre Fettsäurezusammensetzung und andere Pflanzenstoffe cholesterinsenkend.

Eine Mahlzeit sollte deshalb täglich Nüsse, Kerne oder Samen enthalten: im Müesli, im Brot, über Aufläufe gestreut oder im Salat.

Um allergiegefährdete Kinder zu berücksichtigen, können die Nüsse und Samen in einem Schälchen serviert und individuell über Speisen gestreut werden.

Auch Kinder unter 3 Jahren können geriebene oder fein gehackte Nüsse geniessen, ohne Angst zu haben, dass etwas im Hals stecken bleibt oder verschluckt wird.



# Süssigkeiten

Kinder lieben Süßes – Süßigkeiten enthalten aber viel Zucker und oft versteckte Fette. Doch Süßigkeiten schmecken gut, und das tut wiederum den Kindern gut. Grundsätzlich hat ein massvoller Konsum von Süßem Platz in der täglichen Ernährung, solange insgesamt ausgewogen gegessen wird. Ob die Süße aus weissem oder braunem Zucker, aus Honig, Dicksaft oder Sirup stammt – grundsätzlich sollte sparsam gesüsst werden, damit sich Kinder nicht an einen zu süßen Geschmack gewöhnen. Denn Zucker sowie oben genannte Süßungsmittel liefern fast nur Kohlenhydrate und sonst keine nennenswerten Nährstoffe!

## **Tägliche Empfehlung für Kinder**

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit konsumieren: z.B. 1 Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Kugel Glacé oder 1 Glas Süßsgetränk (2 dl). Diese Angaben gelten für Kinder aller Altersgruppen.

## Der Zuckergehalt wird oft unterschätzt

Wie Fett erhöht auch Zucker den Genusswert vieler Speisen und Produkte. Zudem ist Zucker das billigste Nahrungsmittel und damit ein günstiger Füllstoff. Haushaltszucker versteckt sich hinter verschiedenen Begriffen: Dextrose, Glucose-Sirup, Invertzucker usw. In den Deklarationen von Nahrungsmittelverpackungen sind oft verschiedene Zuckerstoffe aufgeführt. Dadurch wird der Zucker nicht an erster Stelle als Hauptzutat erkannt.

### Zuckermengen in Würfelzucker

1 Fruchtjogurt	6 ½ Stück Würfelzucker
½ Liter Limonade	12 Stück Würfelzucker
50 Gramm Müesli	3 Stück Würfelzucker
1 Reihe Schokolade	2 Stück Würfelzucker

## Künstliche Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind keine Alternative

Künstliche Süsstoffe (Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, E-Nummern 950, 951, 952, 954, 957, 959) sind für Kinder keine Alternative. Aspartam zum Beispiel kann bei empfindlichen Personen Kopfschmerzen auslösen. Bei kleineren Kindern ist zudem Vorsicht geboten, da die als unschädlich angesehene Höchstmenge pro Tag und Kilogramm Körpergewicht sehr viel schneller erreicht ist als bei Erwachsenen. Diese Höchstmenge wird zum Beispiel mit 2 bis 3 dl künstlich gesüßten Getränken pro Tag bereits erreicht.

Auch die meisten Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit, Maltit, Xylit und Isomalt sind nicht ohne Nebenwirkungen. Sie entziehen dem Körper Wasser und verursachen Blähungen und Durchfall.

## Schokolade

Schokolade ist einmalig und mit keiner anderen Süßigkeit zu vergleichen. Die Samen des Kakaobaumes *Theobroma cacao* sind die Basis der Schokoladenzusammensetzung. *Theobroma* bedeutet «die Speise der Götter». Das Theobromin wirkt positiv auf Herz, Lunge und Niere.

Schokolade ist nicht nur sehr beliebt, sondern mit Mass genossen auch gesund. Dunkle Schokolade hat die beste Zusammensetzung, denn je höher der Kakaogehalt ist, umso mehr Flavonoide, so genannte sekundäre Pflanzenstoffe, und umso weniger Kakaobutter und Zucker sind darin enthalten. Flavonoide sind gesund für das Herz. Schokolade steigert zudem die Serotoninbildung, den so genannten Gute-Laune-Stoff, enthält entspannendes Magnesium, die starken Antioxidantien Polyphenole, die anregenden Stoffe Koffein und Theobromin, das stimmungsaufhellende Phenylethylanamin und 500 verschiedene Aromen.

Zudem ist der glykämische Index von Schokolade relativ niedrig (vor allem ab 70% Kakaogehalt), der Blutzucker wird also im Gegensatz zu sonstigen Süssigkeiten wie Guetzli oder Gummibärchen kaum negativ beeinflusst. Wenn schon Süssigkeiten, dann gehört Schokolade zu den vorteilhaftesten, auch wenn sie, wie alle anderen Süssigkeiten, einen konzentrierten Gehalt an Kalorien aufweist.

Mit der Wahl von FAIRTRADE Schokolade wird die Stabilisierung und Verbesserung der Lebensgrundlagen von Kleinbauern und Angestellten in den Anbauländern unterstützt.

## **Zahngesundheit**

Die Kinder sollen an einen massvollen Zuckerkonsum gewöhnt werden.

Folgende Tipps ermöglichen einen vernünftigen Umgang mit Zucker:

- Schoppenflaschen nie mit gesüsstem Inhalt anbieten. Zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Gesüsste Getränke gibt es ausnahmsweise und nur zu den Mahlzeiten, wenn danach die Zähne geputzt werden.
- Da Kinder sehr viel mehr Geschmacksknospen auf der Zunge haben als Erwachsene, ist für sie bereits süß, was uns nach zu wenig Zucker schmeckt. Meistens kann weniger gesüßt werden, als im Rezept angegeben ist.
- Den Kindern soll erklärt werden, wie Karies entsteht. Immer nach der Mahlzeit Zähne putzen!
- Kinder lieben Rituale. Bestimmte Zeiten einführen, zu denen es Süssigkeiten gibt. Nachher Zähne putzen.
- Eine «Naschkiste» für süsse Geschenke erlauben, aus der einmal pro Tag – am besten nach einer Mahlzeit – genascht werden darf (danach Zähne putzen).
- Süssigkeiten selber herstellen. So kann weniger Zucker verwendet und gleichzeitig auf E-Nummern wie Farbstoffe, Aromen und Konservierungsmittel verzichtet werden. Naturjogurt kann z.B. mit frischen Früchten, Fruchtmus oder hausgemachter Konfitüre gesüßt werden.
- Keine Süssigkeiten herumliegen lassen; mit gutem Vorbild vorangehen.
- Süssigkeiten nie als Belohnung, als Trost oder gegen Langeweile einsetzen.
- Kinder sollen nicht ständig Süssigkeiten naschen, sonst haben sie bei den Hauptmahlzeiten keinen Hunger mehr.
- Den «Süsshunger» ab und zu durch sättigende süsse Hauptmahlzeiten stillen.
- Es ist empfehlenswert, den Zuckerkonsum auf die Hauptmahlzeiten zu beschränken und danach die Zähne zu putzen.



# Kinder- nahrungsmittel

**Speziell für Kinder konzipierte Lebensmittel liegen im Trend. Die Kleinen lieben vor allem die bunten Verpackungen und das mitgelieferte Spielzeug. Eltern und Erziehende lassen sich von den Hinweisen über beigefügte Vitamine und Mineralstoffe überzeugen.**

Nimmt man verschiedene in der Schweiz erhältliche Kinderlebensmittel kritisch unter die Lupe, stellt man folgende Tendenzen fest:

- Kindernahrungsmittel enthalten häufig mehr Zucker und mehr Fett als vergleichbare Produkte für Erwachsene (Frosties sind viel süsser als Corn Flakes, Nutella ist viel fettiger als Konfitüre etc.) Dies fördert die Entstehung von Karies und Übergewicht.



- Kindernahrungsmittel enthalten meistens mehr Zusatzstoffe (Emulgatoren, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Aromen) als Vergleichsprodukte. Für Allergiker können Zusatzstoffe ungünstig sein. Bei der Verwendung stark verarbeiteter und gesüsster Produkte wird die Gewöhnung der Kinder an den Geschmack herkömmlicher Lebensmittel erschwert.
- Kindernahrungsmittel sind oft weich und fad. Interessante Geschmacksnoten fehlen, damit möglichst viele Kinder das betreffende Lebensmittel mögen. Der Geschmack einzelner Zutaten ist nicht identifizierbar. So ist beispielsweise Kindersirup ein Gemisch verschiedener Fruchtsäfte mit Aromen.
- Kindernahrungsmittel sind häufig sehr aufwändig verpackt und teurer als vergleichbare Nahrungsmittel. Dies können sich viele genauso wenig leisten wie die hohen Abfallsackgebühren. Das Spielzeug und den Wettbewerbspreis bezahlen wir durch die stolzen Preise gleich selber.
- Kindernahrungsmittel verwirren. Kalzium in Fruchtsäften? Himbeerstückchen im Zwieback? Kinder verlieren so den Bezug zur ursprünglichen Herkunft unserer Nahrung. Sie lernen immer weniger, wie die Grundsätze einer gesunden Ernährung lauten und was ursprünglich in einem Nahrungsmittel enthalten ist.

Kindernahrungsmittel sind im Übermass genossen schädlich. Eingebettet in eine kindergerechte, gesunde Mischkost sind alle gelegentlich tolerierbar.

### **Tipps für den Umgang mit Kindernahrungsmitteln**

- Kindern diese Produkte gar nicht anbieten.
- Sich mit dieser Produktgruppe auseinandersetzen und den Kindern begründen, weshalb es diese Produkte in der Regel nicht gibt; Ausnahmen sind ab und zu möglich.
- Süsse, fettige Lebensmittel gehören nur ausnahmsweise und in kleinen Mengen auf den Tisch. Darauf achten, dass die gesamte Ernährung der Kinder einigermaßen ausgewogen und gesund ist.
- Sich weder vom Kind noch von der Werbung beeindrucken lassen. Nahrungsmittel anhand der Deklaration selbst beurteilen.
- Den Kindern den Bezug zur Herkunft der Lebensmittel schaffen, gemeinsam einen Menuplan erstellen, die Kinder beim Kochen mithelfen lassen, mit den Kindern auf dem Bauernhof einkaufen gehen, selbst Gemüse, Kräuter, Beeren anbauen usw.

## **Fertiggerichte und Tiefkühlkost**

Generell gilt: Je mehr Prozessstufen ein Lebensmittel durchläuft, desto mehr hitzeempfindliche Inhaltsstoffe gehen verloren. Ausserdem kann bei stark verarbeiteten Produkten kaum Einfluss auf sensorische Merkmale genommen werden, vor allem auf Geschmack und Konsistenz.

Vor allem Bratfertiggerichte wie Fischstäbchen oder Chicken-Nuggets sind bei Kindern oft beliebt. Diese sollten nur selten angeboten und so fettarm wie möglich zubereitet werden (z.B. im Backofen statt in der Bratpfanne). Ausserdem bieten sich dazu fettarme Beilagen an, wie Rohkost, Gschwellti oder Salzkartoffeln. Wenn möglich sollten nicht zwei Fertigkomponenten (z.B. Fischstäbchen und Pommes frites) kombiniert werden.

Gerüstete, evtl. geschnittene Rohware, welche tiefgekühlt oder vakuumiert vertrieben wird, nimmt in der Verpflegung einen wichtigen Platz ein, v.a. in Grossbetrieben. Diese Produkte sind qualitativ grundsätzlich hochwertig. Die Herstellung, die Lagerung und der Transport von gekühlter oder tiefgekühlter Ware sind allerdings sehr energieaufwändig.

## **Kalorien und Sättigungsgefühl**

Knaben brauchen meistens etwas mehr Kalorien als Mädchen, lebhafte Kinder mehr als ruhige. Wer viel Sport treibt verbrennt viel Energie und muss mehr essen. Wer gross ist, natürlich auch. Genau aus diesem Grund sollen Kinder selber entscheiden dürfen, wie viel sie essen. Sie spüren dies nämlich im Gegensatz zu vielen Erwachsenen sehr genau.

Das Sättigungsgefühl tritt nach rund 15 Minuten ein, deshalb sollten Kinder langsam essen und nicht hinunterschlingen. Warme Speisen und Getränke erhöhen das Sättigungsgefühl. Das Esstempo wird beispielsweise durch eine warme Suppe viel eher verändert als durch Ermahnung. Auch hier gehen Eltern und Erziehende mit gutem Vorbild voran. Übergewichtige essen fast immer zu schnell und merken nicht, dass sie eigentlich satt sind. Fünf Mahlzeiten reichen für Kinder aus. So genanntes Snacking, also übermässig viele kleine Mahlzeiten und ständiges Naschen, fördert Karies und Übergewicht.

## **Umgang mit Allergien und Lebensmittel-Intoleranzen**

Allergien oder Intoleranzen gegen bestimmte Nahrungsmittel treten immer häufiger auf. Wichtig ist jedoch, dass die Allergie oder Intoleranz von ärztlicher Seite bestätigt ist. Lebensmittel sollten nicht über längere Zeit nur auf «Verdacht» gemieden werden, da dies eine einseitige, mangelhafte Versorgung mit Nährstoffen zur Folge haben kann. Solange es nur um eine einzelne Komponente geht, sollte das betroffene Kind nicht immer eine «Extrawurst» bekommen – die Gefahr ist gross, dass es sich dadurch ausgeschlossen fühlt. Besser ist es, so weit wie möglich in der gesamten Speisezubereitung Rücksicht zu nehmen. Bei den häufig auftretenden Nuss-Allergien bietet es sich an, Nüsse nicht direkt ins Essen zu mischen, sondern separat zu reichen, so dass sie sich alle nach Wunsch und Verträglichkeit bei Tisch über das Gericht streuen können. Auch sonst ist es wünschenswert, das Essen so zu gestalten, dass das betroffene Kind nur eine Komponente des Essens meiden muss. Dafür sollte eine Alternative angeboten werden, die auch andere Kinder wählen können (beispielsweise zwei Gemüsesorten oder zwei unterschiedliche Saucen).

---

## Leistungskurve und Verteilung der Mahlzeiten über den Tag

**Der kindliche Körper (und derjenige Erwachsener) ist nicht immer gleich leistungsstark, sondern unterliegt im Verlauf des Tages natürlichen Schwankungen. Phasen ausgezeichneter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wechseln mit solchen ab, in denen man müde und träg ist. Diese Leistungskurve kann durch die Ernährung beeinflusst werden.**

Am Morgen und am frühen Vormittag – nach einem sinnvollen Frühstück – erlebt unsere Leistungskurve einen wahren Höhenflug und erreicht in der Zeit zwischen 9 und 11 Uhr ihr Maximum. Über Mittag fällt die Kurve bis zu einem ersten Tiefpunkt um 14 Uhr ab. Wie tief er ist, hängt stark vom verzehrten Mittagessen ab. Es folgt wiederum ein Anstieg, allerdings nicht mehr auf die Höhe des Vormittagsgipfels. Ab 19 Uhr sinkt die durchschnittliche Leistungsfähigkeit gleichmässig ab und erreicht gegen 3 Uhr nachts ihr absolutes Minimum. Innerhalb der nächsten sechs bis acht Stunden wird wiederum das Vormittagshoch erreicht.

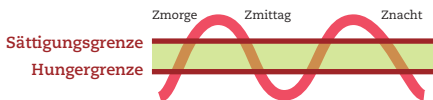
Damit der Körper optimal funktioniert, muss er zur richtigen Zeit den richtigen Nachschub an Energie und Nährstoffen erhalten. Dies gilt insbesondere dann, wenn der Körper, wie bei Kindern und Jugendlichen, wachsen und gleichzeitig geistige und körperliche Leistungen erbringen muss. Der Idealzustand sieht so aus:

- Das Frühstück ist eine Hauptmahlzeit und liefert inklusive Znüni genügend Vitamine und Mineralstoffe. Frühstück und Znüni decken zusammen etwa 35% des täglichen Energiebedarfs ab.
- Ca. 30% der täglich benötigten Energie stammen vom Mittagessen.
- Das Zvieri ist wiederum vitamin- und mineralstoffreich (Früchte, Milchprodukte, Vollkornprodukte; 10%).
- Das leicht verdauliche Nachtessen liefert 25% des Tagesenergieverbrauchs und wird bei Kindern rund zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen.

Aus dieser Verteilung ergibt sich, dass der Energie- und Nährstoffanteil der beiden Frühstücksmahlzeiten kaum durch die nachfolgenden Mahlzeiten Mittagessen, Zwischenmahlzeit und Abendessen ersetzt werden kann. Fünf kleinere Mahlzeiten, über den Tag verteilt, wirken sich auch günstig auf den Stoffwechsel aus. Die Verdauungsorgane werden weniger beansprucht, und die Blutzuckerkurve verläuft flacher.

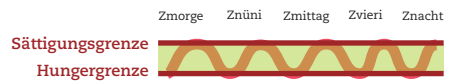


### 3 Mahlzeiten – schlechte Leistungskurve



Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten führen zu Konzentrationsabfall, Müdigkeit und Nervosität.

### 5 Mahlzeiten – gute Leistungskurve



Deshalb nicht ohne Frühstück zur Schule gehen und eine Zwischenmahlzeit mitnehmen.

#### Hinweis

Grosse Mengen Kohlenhydrate beruhigen, machen eher träg und müde (besonders in Verbindung mit Fett). Sie sollten eher abends gegessen werden, idealerweise in Kombination mit Früchten, Gemüse und wenig leichtverdaulichen Proteinen und Fetten, damit sie zu Entspannung und Nachtruhe führen können.

Proteine aktivieren, regen an und beleben. Sie sollten vormittags und mittags gegessen werden, idealerweise zusammen mit Gemüse und mässig Kohlenhydraten, wie Vollkornprodukte, Reis oder Teigwaren. So kann das erste Leistungstief gegen 14 Uhr etwas aufgefangen werden, wenn die Kinder nachmittags wieder aktiv sind oder Unterricht haben.

Quelle Grafiken: Schweizerische Milchproduzenten (SMP)

# Zubereitung der Mahlzeiten

## Schonend kochen

Am meisten Vitamine und Mineralstoffe gehen bei der täglichen Zubereitung in der Küche verloren. Nicht sachgemäss zubereitete Gemüse und Salate verlieren rasch bis zu 80% ihres Wertes.

Am empfindlichsten ist Vitamin C. Deshalb wird es auch als «Indikatorvitamin» bezeichnet. Geht wenig Vitamin C verloren, gilt dies in der Regel auch für alle anderen Vitamine und Mineralstoffe. Licht, Sauerstoff, Wasser und Hitze zerstören das für die Wundheilung und das Immunsystem wichtige Vitamin. Andere Inhaltsstoffe sind etwas weniger empfindlich, Vitamin A beispielsweise wird durch Erhitzen nicht zerstört.

Wer frisch einkauft, das Gemüse und den Salat unzerkleinert nur kurz wäscht, erst unmittelbar vor der weiteren Verarbeitung zerkleinert und anschliessend möglichst ohne Wasser bei 80 bis 98 °C in einer optimalen Pfanne gart, muss sich vor Vitamin- und Mineralstoffverlusten nicht fürchten. Und der kulinarische Genuss ist erst noch grösser: Je weniger Nährstoffe ausgeschwemmt werden, umso aromatischer ist das Endprodukt. Das merken insbesondere die Kinder, welche noch viel mehr Geschmacksknospen auf der Zunge haben als die Erwachsenen.

## Zubereitung und Vitaminverlust

Zubereitungsarten	Geschätzter Vitamin-C-Verlust*
Da Blattgemüse im Vergleich zu anderen Gemüsearten eine grosse Oberfläche hat, ist der Vitaminverlust beim Lagern und beim Reinigen besonders hoch.	
<b>Lagerung von Blattgemüse</b>	
Lagerung im Keller, 12 °C, 1 Tag	40%
Lagerung im Kühlschrank, 4 °C, 1 Tag	25%
Tiefkühlen, -18 °C, 1 Monat	20%
<b>Reinigen von Blattgemüse</b>	
Zerkleinern und anschliessendes Waschen unter fliessendem Wasser	35%
Reinigen in stehendem Wasser, unzerkleinert, 60 Minuten	5%
Reinigen in stehendem Wasser, unzerkleinert, 5 Minuten	0,5%
Beim Garen und Warmhalten verlieren alle Gemüse Vitamine. Die folgenden Angaben sind allgemein gültige Durchschnittswerte für den Verlust an Vitamin C.	
<b>Garen (Gemüse allgemein)</b>	
Kochen in Salzwasser bei 100 °C	55%
Kochen im Dampfkochtopf bei 120 °C	25%
Dämpfen im Siebeinsatz/Steamer bei 80–100 °C	15%
<b>Warmhalten (Gemüse allgemein)</b>	
Warmhalten während einer Stunde bei 80 °C	20%

\* abhängig von Art und Sorte des Gemüses, Zerkleinerung, Reifezustand, Vorbehandlungen, Gargrad

Quelle: Botta Diener, Marianne (Kinderernährung gesund und praktisch)

### **So bleiben die Vitamine möglichst erhalten**

- Frischprodukte möglichst kurz vor der Verwendung einkaufen, falls dies nicht möglich ist, auf Tiefkühlgemüse zurückgreifen.
- Salate und Gemüse gut eingepackt bei maximal 4°C im Kühlschrank lagern.
- Gemüse, Obst und Salate unzerkleinert und kurz waschen.
- Lebensmittel möglichst kurz vor der Verwendung zerkleinern.
- In gut schliessenden, hochwertigen Pfannen mit möglichst wenig Wasser kochen. Auch Steamer sind empfehlenswert.
- Das Kochen in viel (Salz-)Wasser vermeiden.
- Das Gemüse bissfest garen. Mit jedem Übergaren gehen weitere Vitamine verloren.
- Den Dampfkochtopf dann einsetzen, wenn es schnell gehen muss und grosse Stücke zubereitet werden (Gschwelkti, ganze Randen).
- Gefrorene Gemüse ohne vorheriges Auftauen zubereiten.
- Gerichte nicht lange warm halten.
- Resten möglichst vermeiden oder rasch abkühlen und nur kurz im Kühlschrank aufbewahren.

---

### **Benzyphen**

Wenn beim Grillieren Fett aus Fleisch oder Marinade in die Glut tropft, bildet sich Benzyphen – einer der am stärksten Krebs erregenden Stoffe überhaupt. Es steigt mit dem Rauch wieder auf und heftet sich teilweise ans Grillgut an.

#### **So kann das Risiko stark reduziert werden:**

- Unter das Grillgut eine mit Wasser gefüllte Schale auf die Glut respektive Gasflamme legen oder das Fleisch und die Würste in eine Grillschale oder auf eine dünne Schiefer- oder Specksteinplatte legen.
- Je grösser der Abstand zwischen Grillgut und Kohle ist, um so weniger Benzyphen wird gebildet.
- Verbrannte Stellen konsequent abschneiden.
- Keine rosafarbenen Fleischstücke, die gepökelt wurden, grillieren oder stark braten (Cervelat, Fleischkäse, Wienerli, Salami etc.), da sich aus dem Nitritpökelsalz und dem Eiweiss des Fleisches Nitrosamine bilden können. Auch diese sind stark Krebs erregend.

---

# Gesunde Ernährung beginnt beim Einkauf der Lebensmittel

---

## Woher kommt die Nahrung?

Wer Kinder fragt, woher gewisse Nahrungsmittel stammen, kann böse Überraschungen erleben. Während früher alle Kinder Bescheid wussten, wie Kopfsalat wächst oder woher Milch und Eier kommen, ist es heute, besonders in den Städten, eine Minderheit. Doch wer den Bezug zur Nahrungsmittelherkunft nicht mehr hat, hat auch weniger Respekt vor den Lebensmitteln. Wer seine Kinder zu guten Essern erziehen möchte, sollte wenn möglich selbst einige Gemüse, Beeren oder Kräuter pflanzen oder mit den Kindern schon früh regelmässig auf den Bauernhof gehen. Das lohnt sich auch wegen der Qualität der dort eingekauften Lebensmittel.

### **Regionale Produkte bevorzugen**

Produkte aus der Region sind frischer, voll ausgereift und saisongerecht. Das bringt Vorteile, denn die Jahreszeiten beschenken uns viel Abwechslung auf dem Teller. Jede Saison hat ihren Reiz: Frische Spargeln und Bärlauch gehören zum Frühling, Erdbeeren zum Sommer, Kürbis und Zwetschgen zum Herbst, Brüsseler oder Rosenkohl zum Winter. Kinder können sich an solchen Kleinigkeiten orientieren und finden sich so im Jahresablauf zurecht.

Die aus Übersee zu Spottpreisen importierten Nahrungsmittel stammen meist aus riesigen Monokulturen und werden mit reichlich Düngemittel und Insektiziden behandelt. Die Arbeit in diesen Monokulturen erfolgt oft unter menschenunwürdigen Bedingungen und gegen schlechte Bezahlung. Der weite Transport belastet ausserdem die Umwelt erheblich.



### Saisontabellen: Wann welches Gemüse und Obst kaufen?

<b>Früchte Schweiz</b>	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Hagebutten												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunder												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Kiwi												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Reineclauden												
Rhabarber												
Sanddorn												
Stachelbeeren												
Trauben												
Weichseln												
Zwetschgen												

<b>Südf Früchte Europa</b>	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Avocados												
Grapefruits												
Kiwi												
Mandarinen												
Melonen												
Nektarinen												
Orangen												
Pfirsiche												
Trauben												

<b>Gemüse Schweiz</b>	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken												
Auberginen												
Blattsalate, diverse												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Eisbergsalat												
Endivien												
Erbsen												
Fenchel												
Gurken												
Kabis												
Kartoffeln												
Kefen												
Kohlrabi												
Krautstiel												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Nüsslisalat												
Pastinaken												
Peperoni												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rosenkohl												
Ruccola												
Rüebli												
Salat, diverse												
Schnittmangold												
Schwarzwurzel												
Sellerie												
Spargeln												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Wurz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebeln												

Quelle: Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain, Sissach

---

## Wer bezahlt den Preis für ein Lebensmittel?

Billigprodukte werden oft auf Kosten von Menschen mit schlechten Löhnen und Arbeitsbedingungen resp. auf Kosten der Umwelt, der Sortenvielfalt und der inneren Qualität der Lebensmittel produziert.

In Anbetracht, dass eine durchschnittliche Schweizer Familie 1922 rund 33 % und wir heute kaum noch 8 % der Haushaltsausgaben für unsere Ernährung ausgeben, stellt sich die Frage, was uns unser Essen heute noch wert ist. Mit unserem Konsumverhalten beeinflussen wir die Produktionsmethoden der Lebensmittel unmittelbar. Es ist sinnvoll, sich ab und zu wieder kritisch die Frage zu stellen, wem bringe ich meinen Franken und was geschieht mit diesem (meinem) Geld?

### Labels für Lebensmittel

Labels können helfen, sich im riesigen Lebensmittelangebot zurecht zu finden und sich ganz bewusst für ein Produkt zu entscheiden. Detaillierte Broschüren sind bei Umwelt- und Konsumentenvereinigungen erhältlich. Folgende Kriterien stammen aus dem Ratgeber «Lebensmittel Label», herausgegeben von WWF Schweiz, Konsumentenschutz, Vier Pfoten, Ktipp und saldo.

Die Anforderungen an sehr empfehlenswerte Labels umfassen  
**für Früchte, Gemüse, Getreide, Wein:**

- Konsequente Bioproduktion
- Besondere Massnahmen zum Schutz von Artenvielfalt und Kulturlandschaft
- Soziale Arbeitsbedingungen
- Verbot von Aromazusätzen und Farbstoffen
- Unabhängige, jährliche Kontrollen

**für Produkte aus dem Süden:**

- Konsequente Bioproduktion
- Schutz von Wäldern und anderen Lebensräumen
- Soziale Arbeitsbedingungen, zum Teil Garantie eines fairen Abnahmepreises
- Unabhängige, jährliche Kontrollen

**für Fleisch, Eier und Milchprodukte:**

- Konsequente Bioproduktion
- Regelmässiger Auslauf der Tiere und vorbildliche Stallhaltung
- Strenge Vorschriften im Umgang mit Medikamenten
- Soziale Arbeitsbedingungen
- Verbot von Aromazusätzen und Farbstoffen
- Unabhängige, jährliche Kontrollen

## für Fisch:

- Sicherung natürlicher Fischbestände
- Reduktion von Beifang
- Artgerechte Haltung in Zuchten
- Unabhängige, jährliche Kontrollen

## Labels

Der WWF Schweiz gibt Auskunft über die jeweils aktuellen Labels. Unter [http://www.wwf.ch/de/aktiv/bewusst/essen\\_trinken/lebensmittel\\_labels/](http://www.wwf.ch/de/aktiv/bewusst/essen_trinken/lebensmittel_labels/) kann ein Labelgeber kostenlos heruntergeladen oder im handlichen Taschenformat bestellt werden. Zusätzlich gibt es eine Android-Applikation auf der Homepage und eine Gratis-App für Smartphones.

Hier exemplarisch einige empfehlenswerte Labels:



Natura-Beef



---

## Richtige Menuplanung spart Zeit und Geld

---

### Preisgünstig und trotzdem gesund für Mensch und Umwelt

Ökologisch produzierte Lebensmittel sind in der Regel teurer als herkömmlich erzeugte Lebensmittel. Wenn Fleisch und Fleischwaren jedoch durch mehr Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte ersetzt und mit Käse, Joghurt, Quark oder Ei ergänzt werden, kann ein grosser Teil der höheren Kosten kompensiert werden. Mit wenig Geld kann dadurch viel gegessen werden, was nicht nur sättigt, sondern auch ausreichend Schutzstoffe enthält.

Auch durch den Verzicht auf teure Bequemlichkeiten wie Fertigprodukte und Schnellimbisse und auf den häufigen Konsum von Genussmitteln (Süssigkeiten, Gebäck, Knabbereien) kann der Geldbeutel zu Gunsten der Gesundheit entlastet werden.

Gespart wird auch, wenn die Speisemengen optimiert werden; häufig sind die Portionen zu gross, und es wird viel weggeworfen.

#### Tipps zur Wahl der Lebensmittel und zum Einkauf

- saisonale Lebensmittel bevorzugen – sie sind preiswerter.
- Preisvergleiche machen.
- Produktionsweise hinterfragen.
- Herkunft beachten.
- Lange Transportwege kritisch hinterfragen.
- Von Sonderangeboten und grossen Einheiten sinnvoll profitieren.
- Offenverkauf nutzen.
- Nicht mehr einkaufen, als innerhalb des Haltbarkeitsdatums konsumiert werden kann. ⇒ Qualität statt Quantität.
- Mengen richtig berechnen.
- Grundzutaten, nicht Fertigmischungen kaufen (z.B. Müesli).
- Günstige Fleischstücke wählen (z.B. Vorderviertelstücke wie Schulter, mageres Rindshackfleisch, ganzes Geflügel ohne Haut usw.), mässiger Fleischkonsum, Fleischgerichte mit Gemüse strecken.
- Teure Zutaten in Rezepten durch günstigere ersetzen, Rezepte mit Phantasie abändern.
- Günstige Getränke wählen, Leitungswasser und Tee bevorzugen.
- Selber machen lohnt sich häufig.
- Jede Verpackung kostet Geld.
- Regelmässig Bio-Produkte einkaufen – Kontinuität eröffnet Verhandlungsspielräume und grössere Abnahmemengen verringern den Preis.
- Gerichte schön präsentieren, so wird jedes einfache Essen zu einem «Festessen».

## Wer isst wie viel?

Diese Tabelle gilt als Richtwert zur Berechnung der Mengen pro Person. Die Mengenangaben beziehen sich, falls nicht anders angegeben, auf die rohen und ungerüsteten Lebensmittel. Detaillierte Mengenangaben pro Altersstufe nach SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) sind in den entsprechenden Kapiteln zu finden.

	pro Kleinkind (2–5 Jahre)	pro Schulkind (6–11 Jahre)	Jugendliche (15–18 Jahre)
<b>in g/dl</b>			
Suppe als Vorspeise	1,5 dl	2 dl	2,5 dl
Suppe als Hauptgericht	2,5 dl	3 dl	4 dl
Saucen	¼ dl	½ dl	½–1 dl
Salatsauce, dünn	½ EL	1 EL	2 EL
Blattsalat	30 g	50 g	80 g
Kresse	10 g	20 g	30 g
Gemüse, roh	50–70 g	70–80 g	120–150 g
Gemüse, ungerüstet, als Beilage	100 g	150 g	200 g
Gemüse als Hauptgericht	200 g	250 g	350 g
Kartoffeln, roh	140–180 g	180–220 g	300 g
Kartoffeln als Hauptgericht	200 g	250 g	350 g
Hülsenfrüchte roh	35–40 g	40–65 g	100 g
Teigwaren als Beilage	30–40 g	40–60 g	75 g
Teigwaren als Hauptgericht	60 g	80–100 g	100–150 g
Reis, Mais, Griess	30–40 g	40–60 g	75 g
Mehl für Omeletten	25 g	40 g	50 g
Mehl für Knöpfli	30 g	50 g	80 g
Brot	45–50 g	50–100 g	125 g
Fleisch ohne Knochen	50 g	50–85 g	120 g
Fleisch mit Knochen	80 g	120 g	150–200 g
Käse und Aufschnitt	15–30 g	30–60 g	30–60 g
Früchte	75–100 g	100–120 g	120 g
Cremen	1 dl	1¼ dl	1½ dl

Quellen:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)  
 Tiptopf, interkantonales Lehrmittel, ISBN 978-3-292-00481-9  
 Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund



---

## Auch Zeit ist Geld – rationelle Arbeitsweise

Folgende Hinweise optimieren eine rationelle Arbeitsweise bei der Zubereitung von Mahlzeiten.

### Fachwissen

- Praktisches und theoretisches Fachwissen über Nahrungszubereitung und gesunde Ernährung aneignen, evtl. ergänzen durch Selbststudium oder Kurse.
- Durch Erfahrung und Übung wird rationelles Arbeiten trainiert und gefördert.

### Kücheneinrichtung

- Eine Küche mit logisch eingerichteten Arbeitszentren (Rüstzentrum, Kochzentrum, Backzentrum, Reinigungszentrum usw.) erleichtert die rationelle Arbeit.
- Sinnvolle und qualitativ gute Maschinen und Hilfsmittel (z.B. scharfe Messer) richtig einsetzen.
- Vor Arbeitsbeginn alle Zutaten und Geräte bereitstellen (mise en place).
- Möglichst wenig Geschirr brauchen.
- Ordnung spart Zeit!

### Planung

- Menuplan für 1 Woche erstellen – der Nahrungsmiteleinkauf kann auf ein Minimum reduziert und die Nahrungsmittel können rechtzeitig aufgetaut und vorbereitet werden.
- Wenn die Zeit knapp ist, Gerichte mit kurzer Vor- und Zubereitungszeit einplanen, z.B.:
- Gerichte mit Tiefkühlprodukten
- Eier, Reis, Teigwarengerichte
- Fleisch à la minute/Fisch
- Rohprodukte, welche möglichst unverändert verarbeitet werden können (z.B. Tomatensalat statt Blattsalat)
- einfache Menus wählen: z.B. 1 Gericht und 1 Salat oder 1 Suppe und 1 Beilage
- Zwei Mahlzeiten auf einmal zu- resp. vorbereiten (1× kochen, 2× essen), z.B.:
- 2 Portionen Lasagne, eine Portion sofort abkühlen und tiefkühlen.
- Doppelte Portion Gemüsebeilage, eine Portion sofort abkühlen und am nächsten Tag zu Suppe, Gratin usw. verarbeiten.
- Doppelte Portion Salzkartoffeln, eine Portion zu Gnocchi verarbeiten oder



abkühlen und am nächsten Tag zu Suppe verarbeiten.

- Doppelte Portion Gschwellti zubereiten, eine Portion rasch abkühlen und am nächsten Tag zu Rösti verarbeiten.
  - Doppelte Portion Hörnli zubereiten, 1 Portion in kaltem Wasser abkühlen, am nächsten Tag zu einem Auflauf oder Salat verarbeiten.
  - Doppelte Portion Siedfleisch zubereiten, 1 Portion rasch abkühlen und am nächsten Tag zu Salat verarbeiten.
  - etc.
- 
- Rezepte vor der Zubereitung vollständig durchlesen.
  - Vor Arbeitsbeginn einen Zeitplan erstellen.

# Zeit-/Arbeitsplanung

---

Gerichte auflisten	Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit
--------------------	-------------------	------------------

---

---

Weitere Arbeiten auflisten	Zeit auflisten
----------------------------	----------------

---

---

---

Beim Erstellen eines Zeit-/Arbeitsplanes immer von hinten (Essenszeit) beginnen!

Zeit	Gericht 1	Gericht 2	Gericht 3	Anderes
00.30				
01.00				
01.30				
02.00				
02.30				
03.00				
<b>Essen</b>				

Gerichte auflisten	Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit
--------------------	-------------------	------------------

---



---



---

Weitere Arbeiten auflisten	Zeit auflisten
----------------------------	----------------

---



---



---

Beim Erstellen eines Zeit-/Arbeitsplanes immer von hinten (Essenszeit) beginnen!

Zeit	Gericht 1	Gericht 2	Gericht 3	Anderes
00.30				
01.00				
01.30				
02.00				
02.30				
03.00				
<b>Essen</b>				

---

## Menuplanung – das Wichtigste in Kürze

Damit unser Essen gut, gesund und appetitlich ist und wir es ökonomisch, ökologisch und sozial verantworten können, beachten wir bei der Menuplanung folgende Aspekte:

**Lebensmittelpyramide.** Vielseitig, richtig zusammengestellte Kost garantiert, dass unser Körper alle benötigten Nährstoffe sowie Nahrungsfasern in genügender Menge erhält. *Siehe auch Seiten 4–24.*

**Nahrungsmittelwahl.** Frische Ware und gute Qualität sollen berücksichtigt werden. Auf Ausgewogenheit und Abwechslung achten. Auch fleischlose Tage einplanen!

**Zubereitungsarten.** Geeignete Zubereitungsarten wählen, um Vitamine, Mineralstoffe, Qualität und Aussehen der Nahrungsmittel zu schonen. Möglichst fettarm und abwechslungsreich kochen. *Siehe auch Seiten 38–39.*

**Abfall.** Umweltfreundlich – möglichst wenig und wiederverwertbare, kompostierbare oder brennbare Verpackung einkaufen. Den anfallenden Abfallberg fachgerecht entsorgen: Altglas, PET, Altpapier, Karton, Kompost, Altöl usw.

**Wetter.** Menüwahl dem Wetter und der Jahreszeit anpassen: Warme – kalte Gerichte, nahrhafte – weniger nahrhafte Gerichte.

**Saison.** Saisongerecht einkaufen: wirtschaftliche Auswirkungen, geringere Umweltbelastung (Produktion, Transport, Lagerung usw.), besseres Aroma. *Siehe auch Seiten 40–44.*

**Zeitaufwand.** Arbeitsplatz gut einrichten: Hilfsmittel und Maschinen gezielt einsetzen, ermöglicht rationelles Arbeiten. Alle Zutaten sollen im Haus sein, mit Einkaufsliste einkaufen gehen. Für komplizierte Menus muss entsprechend mehr Zeit berechnet werden.

**Tischgenossen.** Auf alle Altersstufen, Allergiker usw. Rücksicht nehmen. Schöne Präsentation regt an.

**Das Auge isst mit.** Farben und Formen innerhalb des Menus variieren, passendes Geschirr wählen, Geschirr nicht überfüllen, geordnet anrichten, wenn nötig Ränder reinigen, Garnituren rechtzeitig planen.

**Einkaufen mit Köpfchen.** Ausgaben für Nahrungsmittel dem Budget anpassen. Das Budget allenfalls überdenken. Herkunft und Produktionsweise der Nahrungsmittel berücksichtigen. *Siehe auch Seite 45.*

**Kluger Rat – Vorrat.** Vorräte mit einbeziehen, Verfalldaten laufend kontrollieren.

**Resten – was nun?** Anfallende Resten fachgerecht aufbewahren und sinnvoll in den Menuplan einbeziehen.

## Das gehört zu einem optimalen Tagesplan

- Fünf Mahlzeiten täglich
- Genügend Getränke
- Mindestens zu jeder Hauptmahlzeit Kohlenhydrate, möglichst Vollkorn- statt weisse Produkte
- Fünf faustgrosse Portionen Früchte, Gemüse und Salat, auf den ganzen Tag verteilt
- Frühstück und Znüni enthalten zusammen Folgendes: Milch oder Milchprodukte, Obst oder Gemüse, evtl. in Saftform, Getreide als Brot oder Flocken, genügend Getränke
- Ein Mittagessen immer mit Gemüse, Salat und/oder Obst, einer Eiweissquelle (pro Woche zwei- bis dreimal Fleisch, Milchprodukte, Eier oder Hülsenfrüchte und ab und zu einmal Fisch), einer vollwertigen Kohlenhydratquelle (Vollreis, Mais, Hirse, Vollkornteigwaren, Kartoffeln) und Getränken
- Ein sinnvolles Zvieri (Früchte, rohes Gemüse, Vollkornsandwich, Milchshake mit Früchten etc.)
- Ein Abendessen mit einer Portion Früchte, Gemüse oder Salat, zum Beispiel Vollkornschnittli mit Früchten, Käsebrötchen mit Gurken und Tomatenscheiben, Griessköpfchen mit Fruchtsauce etc.

### Die Theorie in der Praxis



Bild: Coop, Broschüre  
«Gut und gesund essen!  
Die Lebensmittel-Pyramide»

Nach den Empfehlungen einer ausgewogenen und bedarfsgerechten Ernährung setzt sich eine Hauptmahlzeit zusammen aus

- **einer dem Appetit entsprechenden grossen Portion Teigwaren, Brot, Getreide, Kartoffeln**
- **reichlich Gemüse, Salate, Früchte**
- **mässig Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte.**

---

# Ess- und Tischkultur

---

## Tipps zur Mahlzeitengestaltung

**Gesunde Ernährung umfasst nicht nur eine geeignete Lebensmittelauswahl und -zubereitung, sondern auch eine kinderfreundliche Esskultur. Was Kinder durch gesunde Ernährung erleben, prägt sie für den weiteren Verlauf ihres Lebens und gibt ihnen die Möglichkeit, mit Essen und Trinken bewusst umzugehen. Bereits Kinder sollen erfahren, dass Ernährung keine Nebensache ist. Die Beteiligung an der Planung und Gestaltung der Mahlzeiten bietet einen spielerischen Ansatzpunkt für die Ernährungserziehung.**

- Kinder lieben Rituale. Feste Essenszeiten und Mahlzeiten, die regelmässig nach demselben Schema ablaufen, vermitteln dem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Das Essen kann zum Beispiel mit einem «Guten Appetit» beginnen, mit einem Händedruck, mit einem kurzen Lied, oder, wie früher üblich, mit einem Gebet. Dann erst wird gegessen.
- Die Kinder sollen an der Gestaltung der Mahlzeiten teilhaben und in die Verantwortung genommen werden. Sie können den Tisch decken und abräumen oder für eine schöne Dekoration sorgen. Sie können auch ein kleines Kräuterbeet oder -kistli anlegen und pflegen oder Sprossen ziehen. Je nach Alter können sie auch in die Zubereitung der Mahlzeiten einbezogen werden. Oder backen Sie einmal Brot oder Brötchen mit den Kindern. Sie können schon früh regelmässige Ämtli ausführen (evtl. Ämtliplan erstellen).
- Die Vorlieben und Wünsche der Kinder sollten regelmässig erfragt werden und in die Menuplangestaltung einfließen. Sie sollten auch ihre Meinung über das Essen äussern können. Ihre Meinung soll jedoch nicht allein bestimmend sein!
- Damit alle ihren Vorlieben entsprechend aus einzelnen Mahlzeiten-Komponenten auswählen und zusammenstellen können, sollte nicht immer «alles in einem Topf» serviert werden. Aufläufe und Eintöpfe sind zwar schnell und einfach herzustellen und vorzubereiten, nehmen den Kindern aber die Wahlmöglichkeit. Daher sollten öfter mal Kohlenhydratbeilage, Gemüse und Sauce getrennt voneinander auf dem Tisch stehen. Nüsse, Samen und geriebener Käse kann in kleinen Schüsseln dazu gereicht werden, so dass sich die Kinder selbst davon nehmen und über das Essen streuen können. Auch wenn die Kinder über mehrere Tage oder ein paar Wochen hinweg eine sehr einseitige Speisenauswahl treffen, ist dies noch nicht bedenklich, sondern regelt sich meist von selbst.

- Lassen Sie die Kinder selbst vom Essen nehmen. So können sie ein Gefühl für die Mengen entwickeln und lernen, ihren Hunger besser einzuschätzen. Sie sollten ihren Teller auch nicht aus Prinzip leer essen müssen. Kinder haben noch ein gutes Gefühl für Hunger und Sättigung, das respektiert werden sollte!
- Das Essen sollte abwechslungsreich, aber immer mild gewürzt sein. Keine Angst vor fremden Aromen! Ruhig mal süß-saures Gemüse, Currysaucen und Ähnliches zubereiten, das fördert die Entwicklung des Geschmackssinnes und beugt der Geschmacksermüdung vor. Um pauschale Ablehnung zu vermeiden, sollten die Kinder dazu angehalten werden, jede Esskomponente zumindest mit einem Bissen zu probieren.
- Keine Langeweile aufkommen lassen! Sieht das Essen jedes Mal anders aus, weckt es das Interesse der Kinder. Besonders farbenfrohes Essen oder farbige Menukomponenten wie Tomatensauce, Rindfleisch-Püree oder farbiger Kartoffelstock wirken anregend. Schöne Dekorationen machen die gesamte Mahlzeit gemütlicher.
- Eine ruhige und freundliche Tischatmosphäre hilft Kindern, sich Zeit zum Essen zu nehmen und es zu genießen. Jede Mahlzeit ist auch eine Gelegenheit zur Kommunikation, und es sollte genügend Zeit dafür zur Verfügung stehen. Das gemeinsame Essen soll ein Höhepunkt im Tagesablauf werden!
- Das Essen kann auch einmal unter einem Thema stehen. Es kann zum Beispiel gekocht werden wie in anderen Ländern; vor allem wie in anderen Heimatländern von Kindern, welche in einer Institution am Tisch sitzen. Dazu passend können entsprechende Dekorationen vorher gemeinsam gebastelt werden. Es kann auch mal ein Menu geben, das ganz in einer Farbe zubereitet wurde.
- Mit den Kindern einkaufen gehen! Selbst ausgewähltes Gemüse vom Markt oder Hofladen schmeckt gleich noch mal so gut. So können die Kinder auch sehen, wie das Gemüse wächst und wie es vor der Zubereitung ausgesehen hat.
- Kinder schwanken sehr in ihren Essgewohnheiten und lassen sich leicht von anderen beeinflussen. So wird es immer mal vorkommen, dass von einem Gericht nur wenig gegessen wird. Vorlieben variieren von Gruppe zu Gruppe, von Kind zu Kind, ja sogar von Tag zu Tag. Davon darf man sich nicht entmutigen lassen!
- Mut haben zur Erziehung, es lohnt sich!

## **Kinder in der Küche!**

Kinder lieben es, mit Lebensmitteln zu spielen, diese zu erfühlen, schmecken, riechen, schneiden, kneten. Und Kinder lieben es, wenn Lebensmittel Geschichten erzählen. Eine halbe Tomate mit Mayonnaisetupfen in einen Fliegenpilz verwandeln, eine Schlange aus Karottenscheiben mit Schnittlauchzunge und Petersilien-schwanz, ein Vanillepudding mit Kiwiohren und Bananenaugen oder ein zur Krone geschnitzter Apfel lassen Kinder vergessen, dass sie eigentlich Gemüse oder Früchte essen.

Ein Kind, das beim Kochen miteinbezogen wird, akzeptiert die Gerichte deutlich besser. Deshalb gehören schon kleine Kinder in die Küche. Sie dürfen die Salatsauce rühren, Toast belegen, die Tomatensauce probieren, im Garten Kräuter holen oder gemeinsam mit Erwachsenen Bilder im Kochbuch anschauen. Mit dem Argument, etwas sei «gesund», lässt sich bei Kindern hingegen nicht viel erreichen.

Ausser Geduld braucht es eigentlich nicht viel, um mit Kindern zu kochen. Wer aber gerne und öfters mit den kleinen Helfern in der Küche hantiert, kann sie entsprechend ausrüsten. Der wichtigste Teil der Ausrüstung ist natürlich die Kleidung, eine Küchenschürze ist das Mindeste, eine selbstgebastelte Kochmütze gibt den letzten Schliff.

Ab ca. drei bis vier Jahren dürfen Kinder ruhig auch einmal eine Gurke in Rädchen schneiden, also mit einem Messer hantieren. Stumpfe Spielzeugmesser taugen nichts, ebenso wenig scharf geschliffene Rüstmesser. Empfehlenswert ist ein anständiges Schneidmesser, welches aber selbstverständlich eine lückenlose Aufsicht voraussetzt. Die meisten Küchenutensilien sind für kleine Menschen genauso gut geeignet wie für Erwachsene. Ausnahmen sind Geräte mit scharfen, beweglichen Klingen wie beispielsweise ein Mixstab. Vorsicht ist auch bei Raffeln angebracht, man rutscht leicht aus und schürft sich die Finger auf.

Geht es ans Backen, sind natürlich kleine Backformen, ein kleines Wallholz, Förmchen usw. ein Muss.

## **Esstheater? Nein danke!**

Wenn Kinder fast über alles, was auf den Tisch kommt, die Nase rümpfen, gehts oft weniger um Gemüse und Salat, sondern um einen Machtkampf und um schlechte Gewohnheiten. Kinder, die nicht essen, was für sie gekocht wird, ecken an; zu Hause, am Mittagstisch, in Schullagern und spätestens dann, wenn sie als Erwachsene anlässlich einer Einladung die Hälfte der Speisen stehen lassen. Man erweist Kindern also einen Bärenienst, wenn man ihrem Gemäkel am Essen ständig nachgibt und ihnen nur noch Fischstäbchen und Kartoffelstock vorsetzt.

Warum das eine Kind ein Suppenkaspar ist und das andere ein Allesesser, weiss man nicht genau. Sicher ist jedenfalls, dass sowohl Essverhalten als auch Tischsitzen in viel grösserem Mass vorgelebt als anerzogen werden. Die Prägung beginnt



sehr früh. Diejenigen Nahrungsmittel, die ein Baby oder Kleinkind bekommt, wird es als normal empfinden. Was seine Eltern und Geschwister und andere Kinder essen, akzeptiert es selber auch. Von klein auf eingeübte schlechte Gewohnheiten können im Erwachsenenalter nur noch schwer abgelegt werden.

### **Keine Machtkämpfe beim Essen**

Wie in anderen Situationen des Alltags loten die Kinder auch beim Essen die Grenzen der Eltern und Erziehungsberechtigten aus. Mahlzeiten sollen aber in erster Linie ein Genuss sein. Es lohnt sich, wenn Eltern und Erziehungsberechtigte sich in der Essensfrage mit Geduld wappnen. Sie sollten nicht zu viel Aufhebens machen, wenn das Kind etwas nicht essen möchte, die Speisen aber trotzdem immer wieder zubereiten.

Kinder sollen die Wahl haben, von einzelnen Gerichten mehr oder weniger zu essen. Keinesfalls wird für das wählerische Kind ein anderes Menu auf den Teller gezauert. Wer nicht isst, was auf den Tisch kommt, kriegt ein Stück Brot – ohne feinen Belag! Wenn die Kinder merken, dass Eltern und Erziehungsberechtigte konsequent bleiben, überlegen sie sich beim nächsten Essen gut, ob sich ein Streik lohnt. Bedenken Sie auch, dass Meckern und Verweigern mit der Atmosphäre am Tisch zu tun haben könnten. Appetitkiller sind Streit, Diskussionen über schlechte Schulnoten, ständige Telefonate, ein laufender Fernseher oder Zeitung lesende Tischgenossen. Die von der Schule heimkehrenden Kinder sollen Gelegenheit haben, zuerst die grössten Sorgen und Nöte loszuwerden. Gegessen wird erst, wenn alle nicht nur körperlich, sondern auch mit den Gedanken beim Essen angekommen sind.

### **So werden Kinder zu Allesessern**

- Die Erwachsenen am Tisch sind Vorbilder, ihr Verhalten beim Essen wird kopiert. Der eigene Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln soll also überdacht werden. Was mag ich nicht? Warum? Wie äussere ich mich dazu? Wie neugierig gehe ich mit komplett neuen Nahrungsmitteln und Gerichten um?
- Das Vorbild der Eltern, laut Studien vor allem der Mutter, hat für die Essvorlieben immer noch den höchsten Stellenwert – gefolgt von jenem von Freunden. Leider hat Ablehnung eine besondere Vorbildfunktion. Gerade Väter richten mit Ablehnung (z.B. von Gemüse) oft Verheerungen an.
- Die Erwachsenen bestimmen in der Regel, was auf den Tisch kommt. Die Kinder dürfen aber wählen, wie viel sie wovon essen möchten.
- Es soll gesund gekocht, aber nicht darüber geredet werden. Essen soll Genuss und Sättigung bedeuten und nichts mit Verzicht und Kasteiung zu tun haben.

- Bei Kindern im Vorschulalter soll auf scharfe, sehr saure, bittere und stark gewürzte Lebensmittel verzichtet werden, aber bei Schulkindern sollen diese langsam eingeführt werden, damit sie sich an solche Esswaren gewöhnen können. Fürs Erste reicht das Probieren in einer kleinen Menge.
- Die Vorliebe der Kinder für Essen, das alle fünf Sinne anspricht, soll respektiert werden. Dies gilt auch für grössere Kinder. Die Kinder sollen beim Einkauf, bei der Menuwahl und beim Kochen mit einbezogen werden. Kinder, die bereits lesen können und die Zahlen kennen, dürfen nach einem Kinderkochbuch auch selber für die Familie kochen.

Mit etwa 12 Jahren ist die Geschmacksbildung des Kindes zu einem grossen Teil abgeschlossen. Was Hänchen bis dahin nicht zu essen gelernt hat, lernt Hans nicht mehr so einfach.

---

## Essverhalten

Kinder, die anständig essen und die wichtigsten Regeln bei Tisch befolgen, haben es leichter, genauso wie Kinder, die verschiedene Speisen kennen und mögen. Folgende Regeln sollen zur Diskussion anregen, um eigene verbindliche Rahmenbedingungen aufzustellen.

### Tischsitten und Regeln für kleine Kinder

- Ich bekomme mein Essen am Esstisch, nicht vor dem Fernseher oder im Kinderzimmer.
- Ich esse zusammen mit den Erwachsenen, aber wenn ich grossen Hunger habe, auch etwas früher.
- Wer für mich kocht, bestimmt, was es gibt. Ich darf von allem probieren.
- Ich darf auswählen, wovon ich wie viel essen möchte. Ich muss meinen Teller nicht leer essen, bekomme aber nichts anderes gekocht. Es hat bei Tisch immer etwas dabei, das ich mag. Ab und zu darf ich mein Lieblingsgericht wünschen.
- Ich esse vom Teller, nicht vom Tisch.
- Ich darf versuchen, mit Messer (nicht scharf), Gabel und Löffel zu essen. Aber das Messer lecke ich nicht ab.
- Ich habe einen Esslatz und putze mir damit den Mund ab. Später mache ich das mit der Serviette.

- Ich schaue, wie die Grossen am Tisch essen. Wenn ich es gut mache, werde ich gelobt.
- Ich lerne schon früh, dass nicht alle gleichzeitig reden können. Ich warte, bis die anderen am Tisch fertig geredet haben. Wenn ich rede, möchte ich aber auch, dass man mir zuhört und mich nicht unterbricht.
- Ich sage «bitte», wenn ich etwas möchte, und «danke», wenn ich es bekommen habe. Meine Eltern/Erzieher machen es auch so.
- Wenn ich fertig gegessen habe, frage ich, ob ich spielen gehen darf. Ich brauche nicht immer so lange sitzen zu bleiben wie die Erwachsenen, darf aber nicht einfach während des Essens davonlaufen.

### **Knigge für Eltern/Erziehungsberechtigte**

- Eltern/Erziehungsberechtigte schalten vor dem Essen das Handy und eventuell das Telefon aus. Gelesen wird nicht bei Tisch, der Fernseher läuft nicht.
- Streit gehört nicht an den Esstisch. Diskussionen können auf später verschoben werden.
- Es ist schön, wenn man mit einem kleinen Ritual wie einem «Guten Appetit» die Mahlzeit beginnt und so das Essen eröffnet.
- Grosszügig sein mit einem Lob oder einem Dank fürs Essen. Das tut demjenigen, der gekocht hat, gut!
- Die Bedürfnisse des Kindes ernst nehmen. Es ist überfordert, wenn es in ein Gourmetlokal gehen und während des Sechs-Gang-Menüs stillsitzen soll. Kindergerechter ist eine Pizzeria mit Spielecke.
- Nicht zu stark aufs Kind achten. Ihm passieren viel mehr Fehler und Ungeschicklichkeiten, wenn es sich dauernd kontrolliert und beobachtet fühlt. Kleine Missgeschicke diskret in Ordnung bringen.
- Niemand redet dem anderen rein. Man wartet, bis jemand fertig geredet hat.
- Gute Tischmanieren sind wichtig, aber nicht immer. Ab und zu sollen Kompromisse eingegangen werden, z.B. kann manchmal Fingerfood oder ein Lebensmittel gegessen werden, das man einfach nicht ohne zu kleckern essen kann. Man kann auch einmal schmatzen und schlürfen, was das Zeug hält. Einfach so, als Spiel und weil es Spass macht.
- Wer vom Tisch gehen möchte, bevor alle fertig sind, fragt zuerst. Das gilt auch für Erwachsene. Eine Begründung macht sich noch besser.

## Benimmregeln für Kids

- Hände gewaschen vor dem Essen?
- Ich halte die Gabel in der linken Hand, das Messer in der rechten. Habe ich nur ein Besteckteil, darf ich es in die rechte Hand nehmen. Für Linkshänder ist es genau umgekehrt.
- Die Serviette gehört auf den Schoss. Damit kann ich den Mund oder die Finger abputzen. Nach dem Essen lege ich sie neben den Teller. Wenn etwas kleckern könnte, darf ich die Serviette von oben in den Halsausschnitt stecken.
- Ich beginne erst, wenn alle am Tisch sitzen und sich einen «Guten Appetit» gewünscht haben oder auch zu essen beginnen.
- Ich meckere nicht am Essen herum, sage höchstens anständig, dass ich etwas nicht besonders mag, und nehme davon nur wenig zum Probieren. Denn es könnte mir ja wider Erwarten doch schmecken.
- Ich beteilige mich am Gespräch, aber rede niemandem rein.
- Ich mache gerne ein Kompliment für das feine Essen und vergesse nicht zu danken. Kochen gibt viel zu tun und muss gelernt sein.
- Am Tisch sitze ich aufrecht und platziere die Ellbogen nicht auf dem Tisch. Ich rudere beim Essen nicht mit den Armen herum, weil das meine Tischnachbarn stört.
- Ich fuchtle nicht mit dem Besteck herum und lecke das Messer nicht ab, weil ich mir die Zunge nicht verletzen will.
- Ich esse langsam. So spüre ich rechtzeitig, wenn ich satt bin. Es passiert mir auch weniger häufig, dass ich ein Glas umstosse oder den Reis neben den Teller schaufle.
- Ich nehme nur so viel, wie ich mit Sicherheit aufessen mag.
- Wenn mir jemand ohne zu fragen mehr schöpft, als ich essen mag, darf ich stehen lassen, was mir zu viel ist.
- Ich esse und trinke, ohne zu schmatzen und zu schlürfen.
- Ich nehme auf die anderen am Tisch Rücksicht und hamstere nicht alle meine Lieblingsguetzli, so dass die anderen keine mehr haben.
- Wenn ich fertig gegessen habe, bleibe ich am Tisch sitzen, bis die anderen auch so weit sind. Sonst frage ich, ob ich bereits früher gehen darf, etwa wenn wir Besuch haben oder wenn im Restaurant das Essen ewig dauert.
- Die Eltern/Erziehungsberechtigten haben mir gezeigt, wie ich das Besteck in den Teller legen muss, wenn ich noch mehr haben möchte und wenn ich satt bin.

---

## Integration

---

### «Integration ist gegenseitiges Schenken und Beschenkt-Werden»

Regina Kopp, KiTa-Leiterin

Kindertagesstätten wie auch schulergänzende Angebote können die Chancen der Kinder und Jugendlichen, insbesondere mit herausfordernden familiären Hintergründen, positiv beeinflussen. So werden sie beispielsweise in einer soziokulturell sensibel handelnden KiTa gut auf den Schuleinstieg vorbereitet. Die Kinder fühlen sich dadurch wohl in der Klasse und können sich auf das Lernen konzentrieren. Lernerfolg, Bildung und Gesundheit beeinflussen sich nachweislich gegenseitig.

#### **Gesunde Ernährung multikulturell**

Interessant hat sich im interkulturellen Kinder- und Familienzentrum (ehemals KiTa) der Arbeiterwohlfahrt in Freiburg im Breisgau die Idee eines Kochkurses entwickelt: Der Ansatz war, den Migrantinnen etwas über gesunde Ernährung beizubringen. «Aber wir haben schnell festgestellt, dass diese Menschen super kochen können, sie sind Meisterinnen darin, aus Resten tolle Gerichte zu zaubern», sagt KiTa-Leiterin Regina Kopp. So entstand ein multikultureller Rezepte-Austausch, bei dem alle etwas lernen. An solchen Beispielen zeigt sich konkret was Regina Kopp mit dem schönen Satz meint: «Integration ist gegenseitiges Schenken und Beschenkt-Werden.»

Die Ernährungsscheibe auf Seiten 6/7 eignet sich gut als gemeinsame Basis zum Grundverständnis von gesunder Ernährung. Sie wurde in zehn Sprachen übersetzt und kann von [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Pfad: für Schulen, Material für den Unterricht, Ernährungsscheibe für Kinder) heruntergeladen werden.

#### **Rücksicht auf andere Kulturen – aber keine falsch verstandene!**

Für Eltern aus anderen Kulturen ist es wichtig, dass sie sich darauf verlassen können, dass kulturelle Essensregeln eingehalten werden. «Wir nehmen Rücksicht auf andere Kulturen», sagt Kopp. Beim Mittagstisch gibt es z.B. generell kein Schweinefleisch. Allerdings hält die energische KiTa-Leiterin gar nichts davon, aus falsch verstandener Rücksicht eigene Gebräuche zu vernachlässigen. Genau so selbstverständlich wie ein Tannenbaum im Advent ist es für Kopp, dass sie arabischen Männern einen respektvollen Umgang mit Frauen abverlangt.

## Arbeit mit Eltern

Die Eltern sollen sich willkommen fühlen und Vertrauen in die Institution aufbauen können. Dazu ist es wichtig, dass kulturelle Rahmenbedingungen berücksichtigt werden, so sollen z.B. am Ramadan keine Elternabende stattfinden, falls Kinder aus islamischen Ländern betreut werden.

Die Eltern können gut durch gemeinsames praktisches Handeln einbezogen werden wie z.B. mit einfachen Bewegungsspielen mit alltäglichen Materialien und ohne herausfordernde deutschsprachige Kommunikation oder eben durch gemeinsames Kochen und multikulturellen Rezeptaustausch. Wo nötig und sinnvoll, läuft ein Austausch mit ausländischen Eltern besser in Einzelgesprächen als in der Gruppe, ev. mit interkultureller Vermittlung.

## Was ist zu beachten?

Rahmenbedingungen schaffen, so dass sich Familien, Kinder und Jugendliche in der KiTa, beim Mittagstisch, in der Mensa etc. willkommen fühlen:

- Kulturelle Essensregeln werden verlässlich eingehalten:  
z.B. am Mittagstisch kein Schweinefleisch oder attraktive Alternativen ohne Schweinefleisch für alle
- Eltern werden einbezogen (siehe «Arbeit mit Eltern»)
- Mitarbeitende sind vis-à-vis andere Kulturen und Sprachen offen und interessiert (Betriebs-/Schulklima, Personalpolitik)
- Kinder und Jugendliche aus derselben Nation dürfen sich in ihrer Heimatsprache verständigen; Eltern werden ermutigt, ihre Sprache zuhause zu pflegen

Sozial- und Sprachkompetenzen fördern:

- Tischregeln mit den Kindern besprechen, sie altersgerecht einbeziehen (z.B. Zeichnungen zu den Regeln malen; Kinder sagen, was geschieht wenn die Regel nicht eingehalten wird; Kinder überlegen was wäre, wenn die Regel von niemandem eingehalten würde, etc.)
- Schweizerische und ausländische Rituale leben
- Lebenskompetenzen stärken (z.B. mit «Tina und Toni»)
  - o Umgang miteinander lehren (streiten, argumentieren, nicht schlagen, nicht hinter dem Rücken von anderen böse sprechen etc.)
  - o Neue Kameraden kennenlernen, Freunde finden und Freundschaft pflegen thematisieren
- Schweizerdeutsche, später auch deutsche Sprachkompetenzen fördern
- Ev. Deutschangebot für Mütter während der Betreuungszeit der Kinder anbieten, Zusammenarbeit mit Schulangeboten

### **Weitere Informationen:**

[www.bfm.admin.ch](http://www.bfm.admin.ch): Schnellsuche nach «Ansprechstellen für Integration in den Kantonen und Städten»

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch): Beratung und anderes mehr

[www.ovk.ch](http://www.ovk.ch): «Elternbroschüren» zum Herunterladen

[www.zebis.ch](http://www.zebis.ch): Unterrichtsmaterial unter Schnellsuche «so essen sie» und «so isst der Mensch»

[www.infodienst.bzga.de](http://www.infodienst.bzga.de): interessante Artikel und Projekte unter «Migration und öffentliche Gesundheit»

[www.mighealth.net](http://www.mighealth.net) (englischsprachige Informationen zu Migration und Gesundheit in Europa)

### **Unterstützung:**

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch): Übersetzung, interkulturelle Vermittlung

[www.transkulturelle-kompetenz.ch](http://www.transkulturelle-kompetenz.ch), [www.ess-kultesse.ch](http://www.ess-kultesse.ch): Beratung, Weiterbildung

Der Text dieses Kapitels basiert grösstenteils auf dem Artikel «Sie kommen, wenn sie sich willkommen fühlen» der Journalistin Ulrike Schnellbach (<http://www.schreib-gut.de/sites/themen.htm>). Wir danken für die Genehmigung zum Abdruck.





---

## Quellenangabe/Weiterführende Literatur

### Empfehlenswerte Bücher und Broschüren zur Vertiefung

Botta Diener Marianne, **Kinderernährung gesund und praktisch**,  
Beobachter Ratgeber, 2008, ISBN 978 3 85569 392 4

Muriel Jaquet, Dr. med. Josef Laimbacher,  
**Ernährung im Vorschulalter**,  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), 2010, ISBN 978-3-292-00613-4

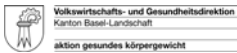
Cremer Monika, Dr. med. Laimbacher Josef,  
**Ernährung von Schulkindern**,  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), 2008, ISBN 978-3-292-00489-5

### Weitere Quellen

Raschke Katrin, **Kochen für Kindergruppen**,  
Don Bosco, 2006, ISBN 3-7698-1555-6

**Tiptopf**, interkantonales Lehrmittel, 18. Auflage 2008, ISBN 978-3-292-00481-9

Trischberger Cornelia, **Kochs noch mal, Mama!**,  
GU-Verlag, München, 2004, ISBN 3-7742-6631-1



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion  
Kanton Basel-Landschaft  
aktion gesundes körporgewicht

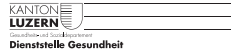
Kanton St.Gallen  
Amt für  
Gesundheitsvorsorge



Thurgau



graubünden-bewegt.ch  
Kantonales Programm in Zusammenarbeit  
mit Gesundheitsförderung Schweiz



Dienststelle Gesundheit

Kanton Zug



Gesundheitsförderung  
Schweiz

