



Ernährung

Besonders Kinder und Jugendliche, die noch im Wachstum sind, benötigen für ihre optimale geistige sowie körperliche Entwicklung und Leistungsfähigkeit eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit.

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet ausreichende Versorgung ihres Kindes mit den Hauptnährstoffen Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. „Gesunde Lebensmittel“ wie **rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornprodukte** enthalten genau die Nährstoffe, die ihr Kind zur optimalen Entwicklung benötigt. Außerdem regen diese Lebensmittel den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Speichel ist unser wichtigstes natürliches Schutzsystem im Mund:

Speichel spült, schützt, repariert und härtet die Zähne.



Eiweiß ist ein unersetzlicher Nährstoff, den wir für unser Wachstum, die Zellregeneration, für die Erhaltung der Körpersubstanz und den Ablauf aller Lebensvorgänge benötigen. Quellen für Eiweiß sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte und pflanzliche Lebensmittel wie Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Sojabohnen). Ideal ist es, tierisches und pflanzliches Eiweiß miteinander zu kombinieren.

Fett ist ein guter Geschmacksträger, aber eine Energiebombe!

Fette versorgen uns mit Energie, essenziellen Fettsäuren und sind Träger fettlöslicher Vitamine. Fette liefern jedoch **doppelt soviel Energie** wie Eiweiß und Kohlenhydrate! Bei zu hoher Fettzufuhr wird nicht verbrauchtes Fett in Form von „Fettpölsterchen“ gespeichert und führt zu Übergewicht, Bluthochdruck, Arteriosklerose mit erhöhtem Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. **Zu Viel Fett macht uns krank!**

Fette sind enthalten in pflanzlichen Fetten und Ölen und als tierisches Fett in Fleisch und Fisch. **Versteckte Fette** finden sich in Wurst, Käse, Sahne, Fertiggerichte, süße und salzige Naschereien (Chips, Schokolade) und Backwaren (Kuchen, Torten).

Kohlenhydrate sind ebenfalls Energielieferanten in Form von Stärke und Zucker. Die Deckung des Kohlenhydratbedarfs sollte überwiegend in Form von pflanzlicher **Stärke** erfolgen, dass in Getreide und Getreideprodukten wie Brot, Getreideflocken, Reis und Nudeln enthalten ist. Sie versorgen uns zudem mit Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und **Ballaststoffen** (besonders enthalten in Gemüse!). Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an und sind wichtig für eine gute Verdauung! Der **Zuckerverzehr** in Deutschland ist viel zu hoch! Zucker erhöht den Kaloriengehalt von Lebensmitteln und führt zu Übergewicht. Weiterhin begünstigt ein erhöhter Zuckerverzehr die Entstehung von Karies. Zucker ist enthalten in Süßigkeiten wie Kuchen, Marmelade, Nutella und ist versteckt in vielen **Getränken** wie Limonade, Cola, gesüßten Fruchtsäften (Nektar!)

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente steuern lebenswichtige Stoffwechselabläufe unseres Körpers und sind Bestandteile unserer vielfältigen Nahrung. Gute Lieferanten sind Obst und Gemüse, Getreide, Fleisch, Fisch und Milchprodukte enthalten diese in unterschiedlichen Mengen.

Eine ausgewogene, vielseitige Ernährung schützt vor Mangelerscheinungen!

Hierzu gehört auch eine ausreichende Aufnahme von **Flüssigkeit**.

Wasser ist lebensnotwendig!

Jeden Tag verliert unser Körper bis zu 2,5 l Flüssigkeit über Atemluft, Harn, Stuhl und Schweiß. Teilweise wird der Flüssigkeitsverlust über die feste Nahrung ersetzt, der Rest muss in Form von Flüssigkeit wieder zugeführt werden.

- **Kinder** trinken im Allgemeinen zu wenig! Kleinkinder sollten mindestens 800 ml pro Tag und Jugendliche mindestens 1,5 l pro Tag trinken.
- Häufig ist das **was** getrunken wird nicht empfehlenswert!
- Verzehrt werden zu oft zuckerhaltige Getränke, die nicht als Durstlöscher geeignet sind!
- **Besser** sind Mineralwasser, stilles Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg
Tel. : 06172/999-5861, -5862