

### Die Ernährungspyramide

auf dem Deckblatt bietet Ihnen einen Überblick darüber, was Ihr Kind essen sollte.

#### täglich

**6 x – Getränke** (viel Wasser)

**5 x – Brot, Getreide,  
Kartoffeln,  
Reis oder Nudeln**

**4 x – Obst und Gemüse**  
(darf bei Hungergefühl auch jederzeit  
zusätzlich gegessen werden)

**3 x – Milchprodukte**

**2 x – Margarine, Öl, Butter**

**1 x – Fleisch oder Wurst**

und nur **sehr wenige** zuckerhaltige Produkte  
**(Süßspeisen und Süßigkeiten)**

**\* Milch ist kein Getränk sondern  
ein energiereiches Nahrungsmittel !**

Nach den neuesten Empfehlungen sollen Erwachsene – im Gegensatz zu Kindern – besonders wenn sie abnehmen wollen nur 3 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen und zwischendurch nur trinken.

### Informationen und Beratung

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Kreises Unna bietet **mittwochs von 13.00 –14.00 Uhr** eine Telefonsprechstunde zu Ernährungsfragen an.

**Unter der Telefonnummer:**

**02303 27-2229**

können Sie mit unserer  
Diplom Oecotrophologin

**Frau Monika Schmidt** sprechen.  
monika.schmidt@kreis-unna.de

Bei weitergehendem Beratungsbedarf können auch individuelle Termine vereinbart werden.

Fast alle Krankenkassen beschäftigen ErnährungsberaterInnen und | oder bieten Kurse für Übergewichtige (z. T. auch für Kinder) an.

In einigen Krankenhäusern werden ebenfalls Ernährungsprechstunden und Seminare angeboten.

Auch die Verbraucherzentralen halten ein Beratungsangebot vor.

**Im Internet:** [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)  
[www.waswiessen.de](http://www.waswiessen.de)

#### Impressum

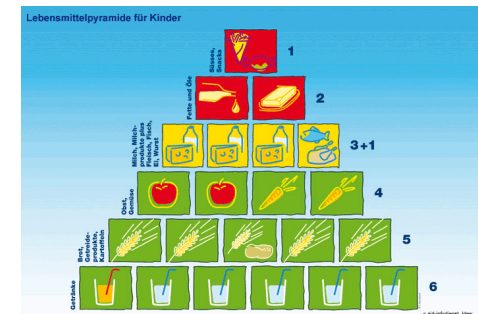
**Herausgeber** Kreis Unna – Der Landrat  
Gesundheit und Verbraucherschutz

**Druck** Hausdruckerei | 53010/09.2010

## ▶ Elterninformation

des Kinder- und  
Jugendgesundheitsdienstes

### Was sollen Kinder essen?



# Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte

## Richtig essen von Anfang an!

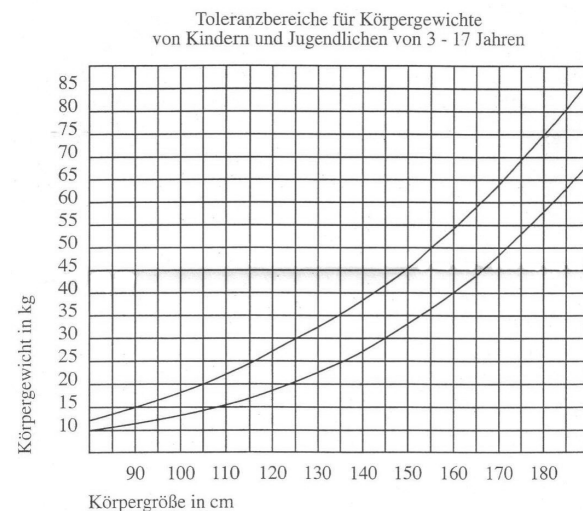
Wer das Richtige isst, bleibt eher gesund, kann schneller denken und Informationen besser aufnehmen und verarbeiten.

Falsche Essgewohnheiten haben ihren Ursprung oft schon in der Kindheit.

Daher sollten Kinder von Anfang an ein vernünftiges Ernährungsverhalten lernen.

## Einmal dick – immer dick?

41% der im Alter von 7 Jahren übergewichtigen Kinder und 80% der übergewichtigen 10 – 13-jährigen werden »dicke« Erwachsene mit einem hohen Risiko für das spätere Auftreten von Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



## Wie viel Essen braucht ein Kind?

Kinder brauchen und verbrauchen unterschiedliche Mengen an Energie (Kalorien).

Lebhafte und körperlich sehr aktive Kids haben einen höheren Bedarf als ruhigere Temperamente.

**Deshalb sollten Kinder mit Gewichtsproblemen sich viel bewegen und Sport treiben!**

## Anhaltswerte:

Alter	Kilokalorien   Tag
7 – 9	1800
10 – 12	2100
13 – 14	2200 (Mädchen) 2700 (Jungen)

## Trinken, trinken, trinken

Die beste Ernährung bringt nichts ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Unser Gehirn ist immer durstig. Trinken wir zu wenig, reagiert unser Gehirn mit Arbeitsverweigerung. Konzentrationsmangel und Abgeschlagenheit sind die Folgen.

Geben Sie Ihrem Kind Mineralwasser, am besten mit wenig Kohlensäure oder Leitungswasser. Versetzen Sie es mit etwas Apfelsaft (ohne Zucker – das ist Gehirnnahrung pur).

Nicht erst auf den Durst warten – dann schlägt der Körper schon Alarm, weil er austrocknet.

## Empfohlene Mindesttrinkmenge pro Tag

4 – 6 Jahre	→	950 ml
7 – 9 Jahre	→	1000 ml
10 – 12 Jahre	→	1200 ml
13 – 14 Jahre	→	1400 ml

### Aber:

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie als Erwachsener mindestens 2 Liter am Tag!

Da bei Kindern die Energietanks nicht sehr groß sind, muss regelmäßig für Nachschub gesorgt werden.

### Tipp:

Möglichst viele, kleine Mahlzeiten am Tag garantieren neue Energien.

Dabei ist das Schulfrühstück eine wichtige Mahlzeit.

