

Universitätsklinikum
Düsseldorf



Fitte i-Dötzchen
Das kleine 1 x 1 für gesunde Schulkinder

Inhaltsverzeichnis

Pausensnacks, die prima schmecken und fit machen . . .	3
Das 5-3-5-Programm	5
Der 5-3-5-Obst- und Gemüse-Plan	7
Der 5-3-5-Einkaufswagen	9
Tipps für ausreichende Bewegung	11
Gesundheit für die Zähne	12
Die häufigsten Fragen	13

Zum Frühstück Getreideflocken

Eine gute Hand voll Getreideflocken mit Birnenstückchen, Rosinen und Milch mischen

Dazu eine große Tasse Kräuter- oder Früchtetee



Liebe Eltern,

mit der Einschulung beginnt für Sie und Ihr Kind ein wichtiger neuer Lebensabschnitt. Dies möchten wir zum Anlass nehmen, auf ein wichtiges Thema des täglichen Lebens außerhalb des Stundenplans hinzuweisen: die Erhaltung der Gesundheit unserer Kinder.

Die Art und Weise, wie sich viele Menschen seit Jahren ernähren, ist zu einem Risikofaktor für viele Erkrankungen geworden. Zudem fehlt es oft an ausreichender Bewegung. Das Gesundheits- und Ernährungsverhalten während der Kindheit ist dabei prägend für alle späteren Phasen des Lebens. Kindern das „richtige“ Essverhalten zu vermitteln, ist für Eltern jedoch nicht immer leicht: Das moderne Leben bringt viel Stress und Zeitmangel mit sich. Fertiggerichte, Fast Food & Co. scheinen da verlockende Lösungen anzubieten. Diese sind aber auf Dauer nicht zu empfehlen. Es



gibt leckere, abwechslungsreiche und preiswerte Alternativen. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen einfache Möglichkeiten für eine gesunde Ernährung Ihrer Kinder und letztlich auch der ganzen Familie vorstellen. Unsere Kinder und ihre Gesundheit sind unsere Zukunft. Dies ist unser besonderes Anliegen. Eine bewusste Ernährung leistet dabei einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit unserer Kinder.



Prof. Dr. E. Mayatepek
Direktor der Klinik für Allgemeine Pädiatrie
Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin



Pausensnacks, die prima schmecken und fit machen

Ein Tag in der Schule kann ganz schön anstrengend sein. Clevere i-Dötzchen halten sich mit leichten und leckeren Snacks fit.

Die für den **Schulalltag** notwendige Energie liefern am besten belegte Brote.



Geben Sie Ihren Kindern abwechslungsreich belegte Brote mit auf den Weg:

- ✓ Mehrkornbrote mit fettarmem Käse und Gemüse (z. B. Möhren, Gurke, Tomate, Kohlrabi, Paprika)
- ✓ Roggenbrötchen mit magerer Wurst, dazu ein Stück Obst
- ✓ ein Brötchen mit Butter und Bananenscheiben belegt
- ✓ Gemüse zum Knabbern und Brot

Schulkinder müssen natürlich auch trinken. Sie löschen ihren Durst am besten mit kalorien- und zuckerarmen Getränken:

- ✓ Mineralwasser
- ✓ Früchte- oder Kräutertees
- ✓ Saftschorlen

Für eine **Zwischenmahlzeit** am Nachmittag gilt das gleiche.

Mit einem leckeren Snack fallen auch die Hausaufgaben leichter. Die Auswahl ist groß:

- ✓ Naturjoghurt
- ✓ Quarkspeise mit Obst
- ✓ Obstsalat oder Obstspieße
- ✓ Obst mit etwas Gebäck
- ✓ Milchshake aus Butter- oder Trinkmilch, dazu Obst
- ✓ Studentenfutter und ein Glas Saft
- ✓ Sandwich aus Vollkorntoast, belegt mit Salat, Tomate, Gurke und Frischkäse oder Leberwurst

Leckeres Frühstück mit Marmeladenbrötchen und Obst

- 1 Vollkornbrötchen mit Butter und Marmelade
- 1 Glas Milch
- 1 leckere Nektarine und Mineralwasser oder Kräutertee zum Trinken



Köstliches Kiwibrot zum zweiten Frühstück

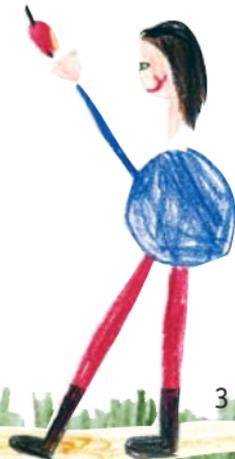
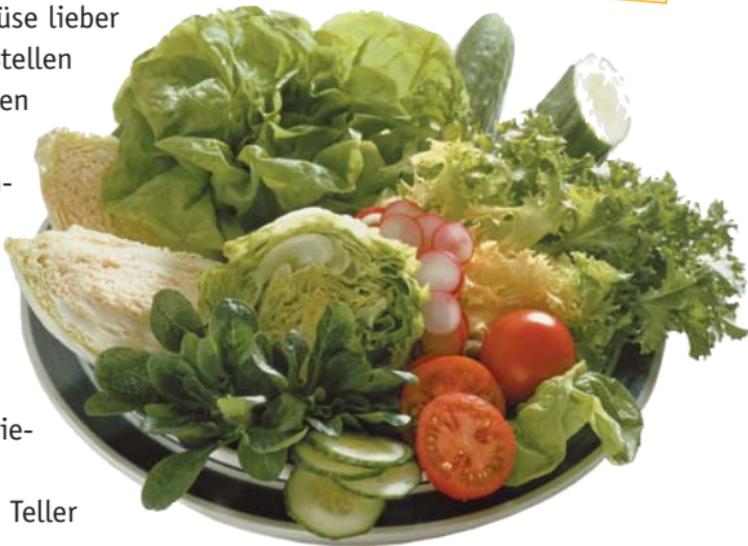
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Kiwischeiben belegen
- Dazu ein Glas Kakao oder Kräutertee

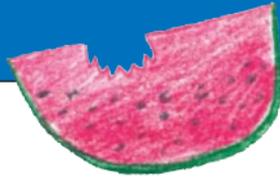


**Zum Mittagessen Kartoffelbrei
mit Frikadellen und Salat**
Kartoffeln kochen, pürieren
und mit Milch zu einem Brei
verrühren
2 bis 4 kleine Frikadellen in
Rapsöl anbraten
1 Paprika und 1 Tomate klein
schneiden und mit frischen
Kräutern und einer Marinade
aus Essig und Rapsöl
abschmecken
1 großes Glas Saftschorle

Knabbern einmal anders:

Kinder essen Gemüse lieber roh als gekocht. Stellen Sie am besten jeden Tag einen Knabberteller mit kleingeschnittenem Gemüse auf den Tisch. Sie werden staunen, wie schnell der leer gegessen ist. Servieren Sie auch zum Abendessen einen Teller mit Rohkost.





Das 5-3-5-Programm

Schulkinder müssen viele Stunden am Tag konzentriert sein. Dabei hilft eine ausgewogene und reichhaltige Ernährung, in der alle wichtigen und notwendigen Nährstoffe enthalten sind. Hierzu hat das Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung das Ernährungsprogramm „OptimiX®“ entwickelt.



Das Programm lässt sich leicht umsetzen und macht richtig Spaß. Weitere Informationen zu OptimiX® finden Sie auch im Internet beim „Forschungsinstitut für Kinderernährung“ in Dortmund. Die Adresse lautet: www.fke-do.de

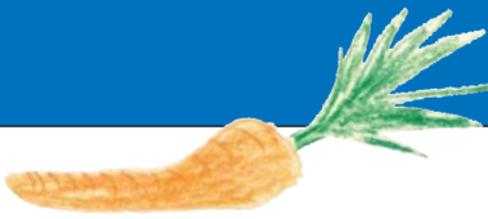
OptimiX® achtet auf die Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben bzw. Abneigungen von Kindern. Sie brauchen keine besonderen Lebensmittel zu kaufen. OptimiX® lässt sich mit handelsüblichen, preiswerten Lebensmitteln umsetzen.

Anhand der drei Zahlen „5-3-5“ können Sie und Ihre Kinder sich die Grundzüge einer gesunden Ernährung ganz leicht merken.

5 Mahlzeiten am Tag

- ✓ **2 kalte Mahlzeiten**, eine am Morgen und eine am Abend bzw. am Mittag. Dazu Brot, Getreideflocken mit Milch, Obst und/oder Gemüse. Wenig Margarine oder Butter eignen sich als Brotaufstrich. Darauf magerer Käse oder magere Wurst oder Konfitüre und Honig.
- ✓ **1 warme Mahlzeit** am Mittag oder am Abend reicht pro Tag. Grundlage dafür sind Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Dazu rohes oder gekochtes Gemüse und/oder Salat. Auch Hülsenfrüchte als Suppe, Eintopf oder Bratling eignen sich prima. Fleisch (nicht jeden Tag) und Fisch (mindestens einmal in der Woche) ergänzen die warmen Mahlzeiten.





- ✓ **2 kleine Zwischenmahlzeiten** („Snacks“) in Pausen oder am Nachmittag. Die Snacks bestehen am besten aus frischem Obst oder Gemüse, Brot mit Belag oder ein wenig Gebäck oder Kuchen.

3

Regeln beachten

Achten Sie darauf, dass die fünf Mahlzeiten nach den folgenden drei Faustregeln zusammengesetzt sind:

- ✓ Geben Sie Ihrem Kind reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst, Brot und Getreideflocken zu essen und reichlich zu trinken.
- ✓ Reichen Sie nur in Maßen tierische Lebensmittel wie Fleisch und Wurst.
- ✓ Verwenden Sie in der Ernährung Ihres Kindes nur sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßigkeiten.



5

-mal Obst und/oder Gemüse am Tag

Die Regel „reichlich pflanzliche Lebensmittel“ lässt sich leicht durch „5-mal am Tag Obst und Gemüse essen“ einhalten. Beachten Sie dabei einfach folgende Punkte:

- ✓ Geben Sie Ihrem Kind mehr Gemüse als Obst, z. B. drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.
- ✓ Die Menge der einzelnen Portionen sollte etwa der Größe der Faust Ihres Kindes entsprechen.
- ✓ Ob roh oder schonend gegart, frisch oder aus der Tiefkühltruhe, als Trockenfrucht oder als Obst- und Gemüsesaft: Alles ist erlaubt! Am besten ist frisches Obst und Gemüse der Saison.



Wenn die ganze Familie mitmacht, ist alles viel einfacher.



Ernährungsgewohnheiten ändert man nicht von einem Tag auf den anderen. Meist geht es aber doch schneller, als Sie denken.

Abendessen

1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Käse belegen

Dazu einen Salat aus geraspeltem Kohlrabi, Radieschen in Scheiben und gehackten Haselnüssen mit einem Teelöffel voll Zitronensaft beträufeln
1 großes Glas Saftschorle



Der 5-3-5-Obst- und Gemüse-Plan

Mit dem Obst- und Gemüse-Plan kannst du deinen Eltern zeigen, was du gerne zu welcher Mahlzeit essen möchtest. Du schneidest das Obst und Gemüse aus, malst es aus und klebst es in den Tag des Stundenplans. Achte darauf, dass der Tag schön bunt wird und von jeder Farbe etwas dabei ist.



Der 5-3-5-Plan		Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
am Morgen 					
am Vormittag 					
am Mittag 					
am Nachmittag 					
Abend 					

Neue Vorlagen für Obst und Gemüse zum Ausschneiden und Ausmalen bekommt ihr im Internet unter folgender Adresse:
www.uniklinik-duesseldorf.de/fitte-i-doetzchen



Liebes I-Dötzchen, mit diesem Stundenplan und den beiliegenden Vorlagen kannst du einen bunten Essensplan für die ganze Woche zusammenstellen. Suche dir einfach für jeden Tag ein Obst- oder Gemüse aus und klebe es in den Stundenplan. Dann wird...



Am Ende des Tages kannst du überprüfen, ob du schon ein „Fittes-Fünf-am-Tag-Kind“ bist. Zähle, wie oft am Tag du tatsächlich Obst und Gemüse gegessen hast und schon wirst du wissen, wie gut du warst:

- 0 Oh, das war gar kein guter Tag, morgen machst du es bestimmt besser.
- 1 Naja, einmal ist keinmal. Lies weiter bei „0“.
- 2 Zweimal reicht noch nicht! Du kannst noch besser werden!
- 3 Das ist schon ganz gut! Schaffst du auch vier?
- 4 Du hast es fast geschafft! Nur einmal hat gefehlt!
- 5 Prima! Du bist ein „Fittes-Fünf-am-Tag-Kind“. Mach weiter so!

Samstag	Sonntag	
	am Morgen	
	am Vormittag	
	am Mittag	
	am Nachmittag	
	am Abend	

Henrich Heine Universität Düsseldorf

Vorlagen für Obst und Gemüse zum Ausschneiden und malen bekommst du im Internet unter folgender Adresse: www.uniklinik-duesseldorf.de/fitte-i-doetzchen

deine Eltern immer, was du möchtest und was sie über die Woche für dich einkaufen du ein fittes i-Doetzchen!

Für das zweite Frühstück einen vitaminreichen Obstsalat
Gemischtes Saisonobst (Äpfel, Mandarinen, Bananen...) klein schneiden, mit Haferflocken und Weizenkeimen vermischen, wer mag, kann auch einen Naturjoghurt unterrühren. Dazu gibt es für das i-Doetzchen ein großes Glas Früchtetee





Der 5-3-5-Einkaufswagen

Die Rallye durch den Supermarkt kann sehr gesund sein. Denn bereits beim Einkauf fängt die gesunde Ernährung an. Dafür sind keine außergewöhnlichen Lebensmittel erforderlich. Im Gegenteil, jeder Supermarkt bietet eine reiche Auswahl an Lebensmitteln, die schmecken und zu einer abwechslungsreichen, gesunden Ernährung beitragen.

**Zum Abendessen
Gemüsebrot mit Ei und
Fruchtbuttermilch
Vollkornbrot mit Margarine
bestreichen, mit Tomaten-
scheiben belegen und mit
Paprikawürfeln bestreuen.
Darauf Scheiben von gekoch-
tem Ei legen. Dazu ein
Milchshake aus Buttermilch
und pürierter Banane**



In den Einkaufswagen für fitte i-Dötzchen passen sehr gut:

- ☺ Mineralwasser, Saftschorle, Kräuter- und Früchtetee
- ☺ frisches Obst der Saison (im Sommer z. B. Pfirsiche, Aprikosen oder Kirschen und im Winter z. B. Orangen, Äpfel oder Birnen)
- ☺ frisches Gemüse der Saison (im Sommer z. B. Kohlrabi, Zucchini oder Tomaten und im Winter z. B. Möhren, Rote Beete oder Lauch)
- ☺ Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen
- ☺ Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Quark, Joghurt und magerer Käse
- ☺ Mehrkornbrot, Körnerbrötchen, Müsli, Getreideflocken
- ☺ Kartoffeln, Nudeln, Reis
- ☺ Fleisch, Fisch (einmal in der Woche), fettarme Wurst

Diese Lebensmittel bilden die Grundlage für eine gesunde Ernährung.

Die folgenden Leckereien sollten nur selten eingekauft werden:

- ☹ Limonade, Eistee
- ☹ Kinderjoghurt oder Fruchtjoghurt
- ☹ Weißbrot, helle Brötchen, Stuten, Toastbrot
- ☹ Cornflakes
- ☹ Schokoriegel, Bonbons, Süßigkeiten, Nuss-Nougat-Creme, Kekse
- ☹ Eis
- ☹ Fertigprodukte aus Dosen oder Tüten
- ☹ Fast Food wie Hamburger, Döner, Pommes frites oder Tiefkühlpizza

Diese Lebensmittel sollten Sie und Ihre Kleinen, obwohl sie toll schmecken, nur in Maßen essen.

Spielidee für die ganze Familie:

Du kennst doch sicher das Spiel „Ich packe meinen Koffer ...“. Nun kannst du mit deinen Eltern und Geschwistern spielen „Ich packe meinen Einkaufswagen ...“. Dabei könnt ihr einen Einkaufswagen mit gesunden Lebensmitteln vollladen.

Tipps für ausreichende Bewegung

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist körperliche Bewegung ein wesentlicher Baustein für ein gesundes Leben Ihrer Kinder. Bewegung im Kindesalter legt auch den Grundstein für die Fitness im Erwachsenenalter.



Wichtigste. Lassen Sie Ihre Kinder dabei keine Höchstleistungen vollbringen.

 Aber wie viel Bewegung ist richtig für Schulkinder? Sollen sie Sport treiben? Welche Sportart ist vernünftig? Dies sind wichtige Fragen, die sich viele Eltern stellen. Dazu einige Tipps:

- ✓ Bewegung muss nicht immer Sport sein. Gehen Sie z. B. mit Ihren Kindern kurze Strecken möglichst oft zu Fuß anstatt mit dem Auto zu fahren. Oder benutzen Sie mit ihnen, wenn es der Verkehr zulässt, das Fahrrad. Auch Treppensteigen verschafft gesunde Bewegung. Ein paar Etagen schaffen Kinder auch ohne Fahrstuhl.
- ✓ Wenn Ihre Kinder Sport in einem Verein oder einer Gruppe treiben möchten, sollte der spielerische Aspekt im Vordergrund stehen. Spaß und eine gewisse Regelmäßigkeit sind dabei das

- ✓ Achten Sie auch darauf, dass Ihre Kinder möglichst wenig Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer verbringen. Schränken Sie den Konsum von kindgerechten Sendungen und Computerspielen auf maximal eine Stunde pro Tag ein.

Zum Mittagessen überbackenes Fischfilet mit Brokkoli und Tomatensoße

Fischfilet dünsten und anschließend im Backofen mit Käse überbacken. Gleichzeitig Brokkoli in wenig Wasser garen. Für die Tomatensoße eine Zwiebel würfeln und in Öl anbraten, klein geschnittene Tomaten dazugeben und mitdünsten; mit Kräutern, Paprika, Pfeffer und Salz würzen. Dazu Vollkornreis und ein großes Glas Früchtetee

Gesundheit für die Zähne

Zucker in Verbindung mit nicht perfekter Mundhygiene verursacht Karies. Dabei ist nicht die Gesamtmenge des Zuckers entscheidend, sondern die Häufigkeit der Aufnahme. Schon kleine Mengen Zucker, z. B. in Form eines Bonbons oder eines süßen Getränkes, verursachen bei häufigem Verzehr Karies. Deshalb sollte Süßes, auch in Form von Säften, nicht zu oft und nicht über den ganzen Tag verteilt aufgenommen werden.

Bonbons, Säfte, Soft- und Sportdrinks enthalten neben Zucker oft auch viel Säure und können den Zähnen dadurch doppelt schaden. Sie verursachen neben Karies auch säurebedingte Schäden, so genannte Erosionen. Diese treten vor allem auf, wenn saure Getränke aus Sportlerflaschen „genuckelt“ werden.

Wer auf Süßes zwischendurch gar nicht verzichten kann, sollte

zu Produkten mit dem Zahnmannchen mit Schirm greifen. Diese enthalten statt Zucker so genannte Zuckeraustauschstoffe, z. B. Xylit oder Isomalt. Jedes dieser Produkte ist wissenschaftlich getestet und verursacht weder Karies noch Erosionen. Es gibt übrigens auch Nahrungsergänzungsmittel und Hustensäfte mit dem Zahnmannchen.

Die Website des Zahnmannchens:
www.zahnmaennchen.de



Der Snack am Nachmittag
Ein Stück Obstkuchen und
eine Tasse Malzkaffee

Die häufigsten Fragen

Bei der Entscheidung zu einer gesunden Ernährung von Kindern werden oft ähnliche Fragen gestellt. Die häufigsten Fragen wollen wir hier kurz beantworten.

Soll ich meinem Kind Süßigkeiten generell verbieten?

Nein, sie sollten jedoch sehr maßvoll verwendet werden, denn generelle Verbote führen bei den Kindern meist zu übermäßigem Wunsch.

Wenn Sie Ihren Kindern Süßigkeiten und süße Getränke geben, dann lieber zu den Hauptmahlzeiten als zwischendurch und hinterher die Zähne putzen – und wenn schon Süßes zwischendurch, dann die mit dem Zahnmannchen mit Schirm. Sie können auch probieren, Ihrem Kind statt der Süßigkeit z. B. ein Stück Obst anzubieten. Etwas liebevoll angerichtetes Obst wie Apfelstücke oder kleingeschnittene Rohkost wird von

Kindern oft lieber gegessen als ein ganzer Apfel.

Was sind Probiotika? Braucht mein Kind so etwas?

Probiotika sind Nahrungszusätze aus lebenden Organismen, z. B. Bakterien oder Pilze, die gesundheitsfördernd wirken (sollen). Leider nutzen viele Hersteller den Begriff „Probiotika“ in ihrer Werbung. Die Vielfalt der Produkte mit unterschiedlichster oder oft auch nicht geprüfter Wirkung ist kaum noch zu überblicken. Sicher ist jedoch, dass ein gesundes Kind



Etwas Süßes für zwischendurch

Nachmittags eine leckere Orange oder einen knackigen Apfel, ein wenig Schokolade und dazu Tee



mit ausgewogener Ernährung keine Lebensmittel mit Probiotika braucht.

Was ist mit Fast Food?

Dieses „schnelle Essen“ enthält oft eine Vielzahl von ungesunden (gesättigten) Fetten und anderen minderwertigen Nahrungsbestandteilen.

Fast Food sollte daher nicht täglich auf dem

Speiseplan stehen. Es lässt sich aber bei unseren Essgewohnheiten schwer ganz vermeiden. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Kinder neben dem Fast Food möglichst wenig der süßen Limonaden trinken. Diese sind berüchtigte Dickmacher ohne Nährwert.



Für das zweite Frühstück

Zum Beispiel ein Wurstbrot mit Tomate
Dazu eine Scheibe Vollkornbrot dünn mit Margarine bestreichen und mit Wurstaufschnitt oder Salami belegen. Dazu schmeckt eine Tomate super lecker

Weitere Infos ...

... bei folgender Adresse:

Deutsches Institut für Kinderernährung, Heinstück 11, 44225 Dortmund;

Telefon (0231) 79 22 10-0

Dort erhalten Sie auch die Broschüre: „Optimix – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“

... oder im Internet:

www.fke-do.de

www.was-wir-essen.de

www.ernaehrung.de

www.ernaehrung-fuer-kids.de

www.nutrichild.de

www.5amtag.de

... oder in der Buchhandlung:

- ☺ Mathilde Kersting, Gerhard Schöch: Ernährungsberatung für Kinder und Familien; Urban & Fischer Verlag, 1996
- ☺ Petra Thorbrietz: Kursbuch gesunde Kinderernährung; Zabert & Sandmann, 2002



Der Snack am Nachmittag:
Quark mit klein geschnittenem Obst der Saison vermischen. Dazu könnt ihr viele verschiedene Früchte nehmen

Universitätsklinikum Düsseldorf

Universitätsklinikum Düsseldorf
Moorenstraße 5
40225 Düsseldorf

Telefon: (02 11) 81-00
www.uniklinik-duesseldorf.de



Impressum:
Ausgabe 01.2004
Herausgeber:
Universitätsklinikum Düsseldorf,
Postfach 10 10 07, 40001 Düsseldorf
Konzept und Realisation:
Wiedemeier & Martin – Agentur für Wissen-
schafts- und Fachkommunikation GmbH,
Wilhelm-Tell-Str. 26, 40219 Düsseldorf
Fotos: CMA-Fotoservice, dieblen.de, Puky, k2
Zeichnungen: Hanna-Sophie Wiedemeier