



Was (ver)braucht der Mensch?

Unzählige Werbekampagnen locken tagein tagaus mit bunten Slogans, Bildern und Videos für eine breite Produktpalette an Lebensmitteln. Doch was braucht der Körper wirklich, damit Kinder sich optimal entwickeln und ihre volle Leistungsfähigkeit entfalten können?

Eine ausgewogene Ernährung – das A und O

Grundlage für eine gesunde Entwicklung ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Sich gesund zu ernähren ist an sich gar nicht so schwer. Für Kinder ist eine ausgewogene Ernährung fast noch wichtiger als für Erwachsene. Zwar brauchen Kinder für ihre täglichen Aktivitäten aufgrund ihres geringeren Körpergewichts deutlich weniger Energie, jedoch benötigen sie dafür zusätzliche Energie für das Wachstum.

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet alle Nährstoffe, die Kinder für ihr tägliches Handeln und Tun und für eine gesunde, körperliche Entwicklung brauchen. Sportlich aktive und fitte Kinder, die sich viel bewegen, benötigen einiges mehr an Energie als die typischen, bewegungsunlustigen Couch-Potatoes.

Kinder sind in ihrem Geschmack noch nicht festgelegt und sollten daher die Möglichkeit haben, viele verschiedene Nahrungsmittel zu probieren. Dabei können sich die Vorlieben im Laufe der ersten Jahre durchaus noch ändern. Was einmal nicht schmeckt, sagt vielleicht beim nächsten Versuch zu.

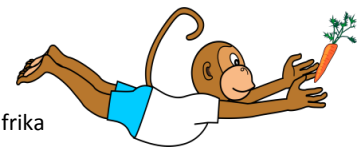
Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung beinhaltet:

- Viele **pflanzliche Produkte** – wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Reis, Getreideprodukte (am besten Vollkorn)
- Reichlich **Getränke** – am besten Wasser oder ungesüßten Tee
- In Maßen **tierische Produkte** – dazu gehören Fisch, Fleisch, Wurst, Ei, Milchprodukte (zwei bis drei Mal Fleisch und einmal Fisch pro Woche ist ausreichend)
- Wenig Produkte mit einem hohen Gehalt an Zucker, Salz und Fett

Schon gewusst, dass

... der Mensch auch in Bezug auf sein Essverhalten vom Affen abstammt?

Kibbys Kollegen, die Schimpansen, entsprechen in ihrem natürlichen Essverhalten sehr stark der gesunden Ernährung eines Menschen. In ihrem natürlichen Lebensraum in Mittelafrrika ernähren sie sich überwiegend von pflanzlicher Nahrung wie Pilze, Früchte, Nüsse und Pflanzenteile wie zum Beispiel Samen, Blüten, Blätter oder Wurzelknollen. Nur selten fressen Schimpansen tierische Nahrungsmittel wie Insekten, Eier oder kleine Säugetiere. Auf diese Art und Weise decken Affen ganz intuitiv ihren Bedarf an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen ab, bleiben gesund und munter und bekommen jede Menge Kraft, um mit Leichtigkeit zu Klettern und zu Toben. Im Gegensatz zum Menschen ist beim Schimpansen nämlich der natürliche Instinkt einer ausgewogenen Ernährung erhalten geblieben, der bei einem Großteil der Menschheit durch zu viele äußere Einflüsse im Laufe der Zeit leider verloren ging.





Der Energiebedarf des Menschen

Jeder Mensch hat einen Grundbedarf an Energie, den er täglich benötigt, um alle lebenswichtigen Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Dazu gehören zum Beispiel die Atmung, der Blutkreislauf, die Gehirnfunktion oder das Beibehalten der Körpertemperatur. Der Grundbedarf ist abhängig von Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht und auch von der Umgebungstemperatur.

Zusätzlich zum Grundbedarf benötigt jeder Mensch noch Energie für seine Tagesaktivitäten. Jemand, der sich den ganzen Tag über viel bewegt oder körperlich schwere Arbeiten verrichtet, benötigt mehr Energie als jemand, der fast ausschließlich sitzt und keinen Sport treibt.

Der gesamte Energiebedarf ist dementsprechend von Mensch zu Mensch verschieden. Dies liegt zum einen daran, dass jeder Mensch individuell ist und dementsprechend auch jeder Körper sowohl im Ruhezustand als auch in Bewegung anders arbeitet. Zum anderen hat jeder Mensch einen individuellen Tagesablauf. Da dieser nicht jeden Tag der gleiche ist, variiert auch der Energieverbrauch von ein und derselben Person von Tag zu Tag.

Ein Erwachsener, der den Tag überwiegend im Sitzen verbringt, verbraucht durchschnittlich etwa 2000 Kalorien am Tag. Ein Erwachsener, der dagegen sehr viel Bewegung hat, benötigt im Schnitt ca. 2700 Kalorien. Ein 4-7-jähriges Kind mit kaum Bewegung braucht durchschnittlich ca. 1300 Kalorien, ein sehr aktives und bewegungsfreudiges Kind dagegen im Durchschnitt etwa 1700 Kalorien.

Für eine gesunde Entwicklung sollte das Verhältnis zwischen Energieverbrauch und Nährwertaufnahme durch Essen und Trinken ausgeglichen sein.

Schon gewusst, dass ...

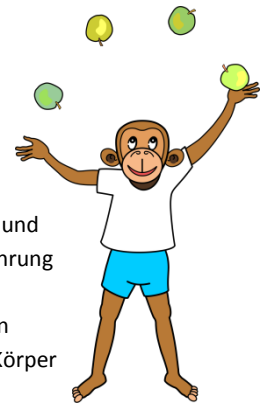
... die richtige Mischung das Entscheidende ist?

Eine Tafel Schokolade hat durchschnittlich 550 Kalorien. Das hieße, ein 4-7-jähriges Kind könnte in etwa drei Tafeln Schokolade pro Tag verzehren, ein Erwachsener ca. vier bis fünf Tafeln.

Ein Apfel hat im Schnitt 70 Kalorien. Ein 4-7-jähriges Kind dürfte demnach ungefähr 20 Äpfel pro Tag essen, ein Erwachsener sogar 35 Äpfel.

Auch wenn der Energieverbrauch in beiden Fällen den täglichen Bedarf an Energie recht genau deckt und der Apfel sogar ein „gesundes Nahrungsmittel“ ist, wäre eine solch einseitige Art und Weise der Ernährung sehr schlecht für den Körper. Schokolade enthält nämlich fast ausschließlich Zucker und Fett. Dem Körper würden somit sämtliche Proteine, Vitamine und Mineralstoffe fehlen. Äpfel dagegen enthalten zwar viele Vitamine und Mineralstoffe, aber kaum Fett und Eiweiß und gar keine Stärke, so dass der Körper auch hier schlecht versorgt wäre.

Um optimal leistungsfähig zu sein, braucht der Körper von allen Nährstoffen die richtigen Mengen. Daher ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung so wichtig.





Volle Power – den ganzen Tag über

Um über den Tag leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, dem Körper regelmäßig Energie zuzuführen. Optimal sind drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) und zwei kleinere Zwischenmahlzeiten. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten jedoch immer zwei bis drei Stunden Pause liegen, damit der Magen Zeit zum Verdauen hat. Nach zu langer Zeit ohne Energiezufuhr stellt sich jedoch irgendwann Heißhunger ein und der Mensch beginnt, das nächste Essen zu verschlingen. Und da sich ein Sättigungsgefühl erst nach 15-20 Minuten einstellt, fällt so die nächste Mahlzeit umso üppiger aus – bis zum unangenehmen Völlegefühl.

Bei einer optimalen Verteilung der Nährstoffe über den Tag sollte die Nahrung aus 55% Kohlenhydraten, 25-30% Fett und 15-20% Eiweiß bestehen. Kohlenhydrate liefern die nötige Energie für Aktivitäten, Eiweiß wird für das Wachstum des Körpers, der Muskeln und der Zellen benötigt, Fett wird zur Aufnahme der Vitamine im Körper gebraucht und außerdem als Reserve eingelagert.

Schon gewusst, dass ...

... der Körper als Nährstoffspeicher dient?

Der menschliche Körper besitzt die Fähigkeit, Nährstoffe zu speichern. Bestimmte Vitamine wie zum Beispiel das Vitamin E kann der Körper sogar über Jahre lagern, andere Vitamine nur für ein paar Monate oder Tage, wieder andere Nährstoffe müssen täglich aufgefüllt werden. Genauso wie die Einlagerung von Vitaminen besitzt jeder Körper ein Fettdepot. Während die mit der täglichen Nahrung zugeführten Kohlenhydrate in der Regel direkt zur Energiegewinnung genutzt werden, speichert der Körper Fettreserven für Notzeiten wie Krankheiten, oder verwendet diese, wenn keine Kohlenhydrate zur Energiegewinnung zur Verfügung stehen. Das täglich bei den Mahlzeiten aufgenommene Fett ist zudem wichtig für die Verarbeitung bestimmter Vitamine, die nur in Verbindung mit Fett vom Körper verwendet werden können. Doch Vorsicht: Zu viel Fett lagert der Körper direkt ein, überschüssige Kohlenhydrate wandelt der Körper aufwendig in Fett um und lagert es ebenfalls ein. Über einen längeren Zeitraum entstehen so die gefürchteten Speckröllchen.

Das richtige Maß finden

Wer die Grundkenntnisse über eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat, muss diese nun nur noch in die Praxis umsetzen. Doch wie funktioniert das? Nährstoffe, Proteine, Energiebedarf, Vitamine, Kalorien, Kohlenhydrate, Portionen, Fett – wer soll da noch durchblicken? Doch wer das Prinzip einmal verstanden hat, wird feststellen, dass es eigentlich kinderleicht ist.

Als Hilfsmittel bezüglich der richtigen Mengen dient sowohl für Kinder als auch für Erwachsene die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung:

- Die Symbole stehen für die verschiedenen Lebensmittelgruppen.
- Die Anzahl der Bausteine gibt die Anzahl der täglich zu verzehrenden Portionen an.
- Die Farben der Bausteine stehen im Bezug zu den Ampelfarben als Orientierung, wie gesund die Lebensmittel der Gruppe sind.

 DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



©Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung



Wie gesund ernährt ihr euch?

Überprüfen könnt ihr das ganz leicht. Wir haben für euch eine Checkliste erstellt, anhand der ihr das kinderleicht überprüfen könnt. Wie das funktioniert? Ganz einfach! Ihr druckt für jede Person eures Haushalts einen Ernährungsbogen aus (den Bogen findet ihr auf der KiB-Homepage) und schreibt jeweils den Namen auf einen Bogen. Dann müsst ihr bei allem, was ihr an Essen und Trinken zu euch nehmt, die jeweilige Mahlzeit und die gegessenen Portionen der einzelnen Lebensmittelgruppen abstreichen. Am Ende des Tages könnt ihr ganz einfach feststellen, von welchen Gruppen ihr zu wenig und von was zu viel gegessen habt. Schafft ihr es, in jeder Gruppe alle empfohlenen Felder abzustreichen, aber in keiner Gruppe mehr Portionen als geraten zu euch zu nehmen?

Infographic checklist for nutrition with categories: Süßigkeiten, Milchprodukte, Getränke, Getreideprodukte/Reis/Kartoffeln, Obst und Gemüse, Fette und Öle, Fleisch/Wurst/Fisch/Ei. Includes a central form: 'Wer in der Familie ernährt sich gesund und ausgewogen? Hiermit könnt ihr es überprüfen! Ernährungsbogen von: Heute habe ich gegessen: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snack 1, Snack 2.'



Mit den Ernährungstipps von Kibby bekomme ich noch mehr Kraft!