

Gruppe 1: Getreideprodukte, Kartoffeln, Speisestärke

Diese Lebensmittel sollten regelmäßig einen großen Platz in eurem persönlichen Speiseplan einnehmen, denn sie enthalten wichtige Stoffe wie Stärke, viel Eisen, Magnesium, Ballaststoffe und auch die Gruppe der B-Vitamine. Magnesium ist z.B. besonders wichtig für die Funktion Eurer Muskeln, Ballaststoffe für die Verdauung und Stärke gibt Euch Energie. Mit Vitamin B dagegen behaltet ihr die Nerven und eine schöne Haut.

Unser Tipp: je nach Alter 1-3 Kartoffeln oder 1 Portion Reis oder 1 Portion Nudeln, 2-4 Scheiben (Vollkorn) Brot

Gruppe 2 + 3: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

Kraft & Energie pur! Diese Lebensmittel enthalten vor allem wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und sollten zusammen den größten Anteil in der Ernährung einnehmen. Der Körper braucht sie dringend für Stoffwechselfvorgänge und zum Aufbau körpereigener Substanzen. Hülsenfrüchte enthalten zudem noch wichtiges Eiweiß. Obst ist der beste Vitamin C-Spender, stärkt also super die Abwehrkräfte. Ein Vorteil: Man kann es fast überall essen – zu Hause, unterwegs, in kleinen Pausen. Achtung: die Produkte nicht zu lange lagern oder kochen – sonst verschwinden die guten Inhaltsstoffe. Mangel führt dagegen zu Müdigkeit, Leistungsschwäche, Konzentrationsmangel und Infektionsanfälligkeit – das muss doch nicht sein.

Unser Tipp: "5 x 5" – was soviel heißt wie 5 x täglich etwas Obst oder Gemüse essen, insgesamt über den Tag verteilt ungefähr 5 Hände voll.



DGE-Ernährungskreis®. Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Gruppe 4: Milch & Milchprodukte

... sind relativ reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Calcium und Phosphat – also besonders gut für Knochen und Zähne. Damit bekommt Ihr den richtigen "Biss"! Ganz besonders bei den Jüngsten darf die tägliche Milchration nicht fehlen! Aber aufgepasst bei der Produktauswahl! Versteckte Fette lauern auch hier, z.B. im Vollmilch-Joghurt. Also auch mal auf fettarme Milch bzw. Milchprodukte zurück greifen.

Unser Tipp: täglich ein Glas Milch, eine Scheibe Käse, ein Becher Joghurt

Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

Sie liefern Eisen, Jod, Vitamin AA und D sowie D-Vitamine. In Fleisch, Fisch und Eiern steckt außerdem viel Eiweiß, welches die Zellen im Körper aufbaut. Das im Fleisch enthaltene Eisen braucht der Körper z.B. für die rote Farbe des Blutes, da Eisen ein wesentlicher Bestandteil des roten Blutfarbstoffes ist. Ohne Eisen kann

es zu Müdigkeit und Schwäche kommen. Und nicht vergessen: Fisch aus dem Meer -reich an essentiellen Fettsäuren und Jod - sorgt dafür, dass unsere Schilddrüse - der Motor unseres Körpers- richtig funktioniert. Zusätzlich ist die Verwendung von jodhaltigem Speisesalz zu empfehlen.

Unser Tipp: pro Woche 1x Fleisch, 1 bis 2x Fisch, fettarme Wurst und 2 Eier

Gruppe 6: Fette & Öle

Ohne Fett geht´s nicht, denn sie enthalten die fettlöslichen Vitamine A und E und wichtige Fettsäuren. Vitamin A z.B. ist richtig gut für die Augen. Aber alle Fette, die der Körper zuviel bekommt, wandelt er gnadenlos in unnötige Fettpolster um. Oft vergisst man, wo überall die Fettfallen lauern, so z.B. in Wurst, Käse, Joghurt oder Pommes. Dabei kann jeder diese Fettfallen leicht umgehen, indem er z.B. magere Wurst oder nicht ganz so hochprozentigen Käse isst. Also beim Einkaufen öfter mal auf die Verpackung schauen und den Fettgehalt prüfen.

Unser Tipp: fettarm ernähren, d.h. tägl. 25-35 g Fett (entspricht ca. 1-2 Teelöffeln)

Gruppe 7: Getränke

... löschen den Durst, na klar, aber da ist noch mehr. Das Wasser ist z.B. notwendig für den Transport der Nährstoffe im Körper und zum Quellen der verdauungsfördernden Ballaststoffe im Darm. Um nicht zuviel Zucker beim Trinken aufzunehmen, sollten Getränke wie Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßter Tee bevorzugt werden (Das sind übrigens auch die richtigen Durstlöcher). Zwischendurch trotzdem mal Appetit auf ´ne Cola oder Limonade? Na ja, ist natürlich nicht verboten, aber gib acht: Schlau ist, wer´s zur Ausnahme macht.

Unser Tipp: Pro Tag 1-1,5 Liter

... und da war doch noch was?

Süßigkeiten

Sooooooooo lecker und sooooooooo süß. Trotzdem erlaubt? Klar - ab und zu darf sich Jeder mal eine Süßigkeit gönnen. Des Rätsels Lösung liegt aber auch hier wieder in einer mit Verstand dosierten Menge und Häufigkeit – ein täglicher Genuss ist wegen der vielen Kalorien und der Zahn schädigenden Wirkung nicht zu empfehlen. Bitte auch daran denken – Zucker versteckt sich in vielen Lebensmitteln wie Ketschup, Honig, Marmelade, Fruchtgummi, Cola usw.

Unser Tipp: Ab und zu naschen ist o.k. - und möglichst danach gleich die Zähne putzen!