





Gesund und fit durchstarten

Die neue Ernährungsrakete

Im Jahr 2009 startete die Ernährungsrakete des Familien-Projektes mit dem Ernährungsangebot „**Iss was?!**“. Nach dieser langen Flugzeit ist es nun notwendig, die Rakete teilweise zu erneuern. Die neue Ernährungsrakete hat unter dem Motto „Gesund und fit durchstarten“ folgende Informationen für Sie mit an Bord:

- „Gesund essen und trinken“
 - 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
- die Ernährungspyramide mit ihrem Ampelsystem und ihren Portionsbausteinen
- Tipps zur gesunden und preiswerten Ernährung

Gesund essen und trinken

10 Regeln der
Deutschen Gesellschaft für
Ernährung e.V. (DGE)



Essen Sie verschiedene Lebensmittel

Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Brot
- Joghurt

**Essen Sie nicht jeden Tag
das Gleiche.**



Iss was?!

Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse

Essen Sie drei Mal Gemüse
und zwei Mal Obst am Tag.

Obst und Gemüse sind gesund!

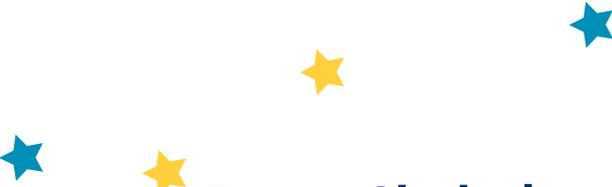
3 Essen Sie Vollkorn-Produkte

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen lange satt.

Vollkorn-Produkte sind gesünder.



Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte

Zum Beispiel:

- Käse
- Joghurt

Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag. Nur ein- bis zweimal in der Woche. Und dann nicht so viel davon.

4



Essen Sie gesunde Fette

Es gibt Fette von Pflanzen,
z.B. Raps-Öl und Margarine.
Und es gibt Fette von Tieren,
z.B. Butter und Schmalz.

Fette von Pflanzen sind gesünder.

Essen Sie wenig Zucker und Salz

Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.
Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.
Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.

**Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.
Kochen Sie mit wenig Salz.**

6



Iss was?!



Trinken Sie viel Wasser

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.

**Am besten sind Wasser
und ungesüßter Tee.**

7





Kochen Sie das Essen schonend

Schonend heißt: Nicht zu heiß und nicht zu lange. Damit die Vitamine nicht verloren gehen.



Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.



Nehmen Sie sich Zeit zum Essen



Essen Sie langsam.

Essen Sie nicht vor dem Fernseher.



Bewegen Sie sich viel

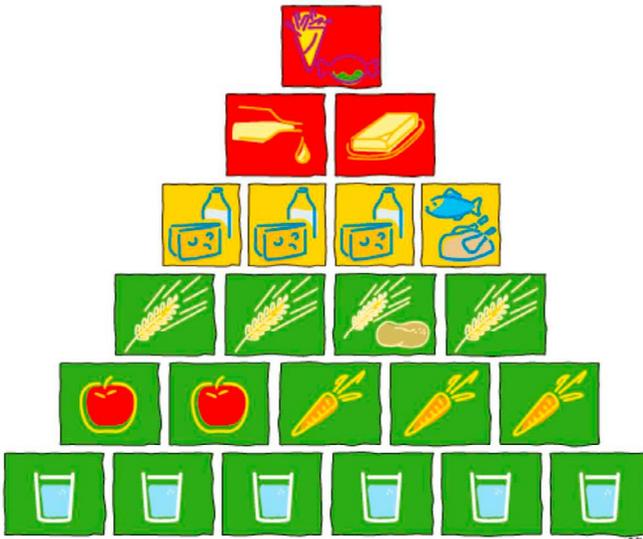
Und achten Sie auf Ihr Gewicht.

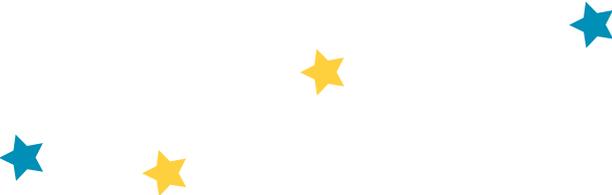
Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut!



Die Ernährungs- pyramide

Die **Ernährungspyramide**® ist ein einfaches System, das sich in Ihrem Alltag gut umsetzen lässt. Damit können Sie Ihr Ernährungsverhalten und das Ihrer Familie prüfen und optimieren – ganz ohne Kalorienzählen. Das Pyramidenmodell bietet eine klare und gute Orientierung. Die anschaulichen Symbole, die Ampelfarben und die Hände als Portionseinheiten helfen dabei.





Die **Ernährungspyramide**® ist in den Ampelfarben grün, gelb und rot dargestellt und gibt damit eine anschauliche Orientierung über die Essensmengen. Diese Darstellung hilft besonders **Kindern** bei der Bewertung.



REICHLICH

Nehmen Sie häufig und reichlich Getränke (am besten Wasser), Obst, Gemüse sowie Getreide zu sich.



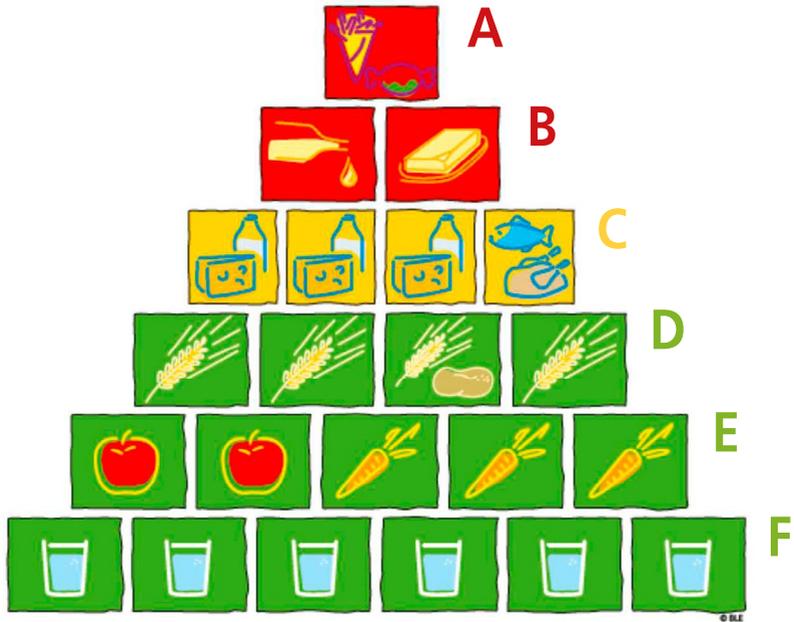
MÄßIG

Genießen Sie maßvoll Milch und Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier.



SPARSAM

Bei Ölen und Fetten ist Sparsamkeit angesagt. Süßigkeiten, Snacks und Alkohol können Sie sparsam genießen, wenn ausreichend „gelb“ und „grün“ im Speiseplan vertreten sind.



- A:** 1 Portion Extras (Süßes, fette Snacks und Alkohol)
- B:** 2 Portionen Fette und Öle
- C:** 3 Portionen Milch und Milchprodukte
+ 1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei
- D:** 4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen
- E:** 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst
- F:** 6 Portionen Getränke

Wie groß ist eine Portion?

Die **Ernährungspyramide**® verwendet die eigene Hand als einfache Messhilfe. Sie ist individuell und wächst mit.

So kann jeder den nach Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf eines Menschen leicht erkennen. Kleine Kinder, die weniger Nahrung brauchen, haben kleinere Hände, größere Kinder haben größere Hände und den größeren Appetit. Ebenso haben Frauen meistens kleinere Hände als Männer. Sie essen auch kleinere Portionen.



Eine Portion ist dabei ungefähr eine Hand voll (in einigen Ausnahmen auch zwei Hände voll). Außerdem sind alltägliche Mengenangaben wie ein Glas und eine Scheibe geeignet.



Iss was?!



Ein Glas passt
in eine Hand.

Zwei Hände zur Schale gehalten sind
das Maß für zerkleinertes oder klein-
stückiges Gemüse oder Obst (z.B.
Kirschen, Erdbeeren) sowie Salat.



Eine Hand voll ist das Maß für groß-
stückiges Gemüse und Ost
(z.B. Kohlrabi, Apfel, Orange).

Ein Glas Obst- oder Gemüsesaft kann
ab und zu eine der fünf täglich
empfohlenen Obst- und Gemüse-
portionen ersetzen.



Eine Portion Brot (eine fingerdicke Scheibe) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.



Die Fleisch- und Fischportionen sind etwa so groß wie der Handteller.

Ein Glas Milch passt in eine Hand.



Bei Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Müsli stellen zwei Hände voll die Portion dar.



Iss was?!



Fett wird in Esslöffeln gemessen.
Die Portionsgröße richtet sich
nach dem Alter.

Süßigkeiten und Knabberien
müssen in einer Hand Platz haben.





6 Tellerregeln

Sechs einfache Tellerregeln zeigen, wie die Portionsbausteine zu sinnvollen Mahlzeiten kombiniert werden.

1

Regelmäßig zu festen Zeiten essen, möglichst drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten (vor allem Kinder).

2

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (z.B. Wasser bzw. Mineralwasser).

3

Haupt- und Zwischenmahlzeiten sind überwiegend „grün“ und „gelb“.



Eine Hauptmahlzeit soll Lebensmittel aus mindestens drei verschiedenen Lebensmittelgruppen enthalten, zwei davon aus den grünen Ebenen der Pyramide.

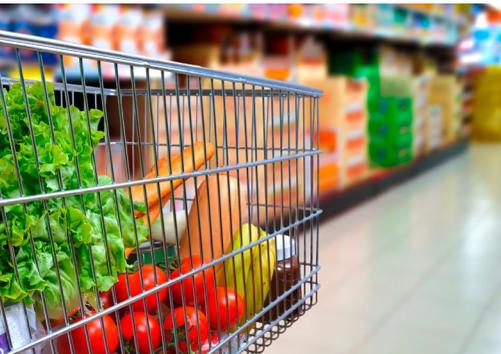
4

5 Zwischenmahlzeiten sollten zwei verschiedene Lebensmittelgruppen abdecken.

Zu den Hauptmahlzeiten gehört immer eine sättigende Beilage, wie z.B. Nudeln oder Reis.

6

Nützliche Einkaufstipps



- Erstellen Sie eine Einkaufsliste.
- Achten Sie auf wöchentliche Angebote.
- Gehen Sie möglichst nicht hungrig einkaufen.
- Kaufen Sie preisreduziertes Obst und Gemüse kurz vor Ladenschluss oder auf dem Wochenmarkt kurz bevor die Stände schließen.
- Achten Sie bei Ihrem Bäcker abends auf preisreduziertes Brot vom Tag.
- Kochen Sie größere Mengen im Voraus und frieren Sie einen Vorrat ein.
- Fallen Sie nicht auf XXL-Packungen rein, achten Sie unbedingt auf den Kilopreis – es gibt oft „Mogelpackungen“, die groß aussehen, in denen aber weniger drin ist.



- Eigenmarken-Produkte sind genauso gut wie Markenprodukte.
- Bezahlen Sie in bar, um nicht den Überblick zu verlieren.

Wichtiger Hinweis zum Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD):

- Wenn Sie eine original verschlossene Verpackung richtig lagern, ist das Produkt auch häufig nach dem „abgelaufenen MHD“ noch zu genießen und nicht automatisch verdorben.
- Ob Produkte noch genießbar sind oder nicht, können Sie durch Sehen, Riechen und Schmecken überprüfen.
Ist Schimmel zu erkennen, riecht es unangenehm oder schmeckt es säuerlich? – Dann Finger weg!



Selber kochen macht Spaß!

Gemeinsam mit Ihren Kindern zu kochen, macht noch mehr Spaß. Sie können damit Ihre Familienzeit mit viel Freude kreativ gestalten.

- Planen Sie die gemeinsamen Mahlzeiten.
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste, bei der auch die Wünsche Ihrer Kinder einen Platz haben.
- Zeigen Sie Ihren Kindern, wie sie im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt preiswert einkaufen können.
- Üben Sie mit Ihren Kindern das Bezahlen an der Kasse.
- Bereiten Sie zusammen mit Ihren Kindern das Essen zu.

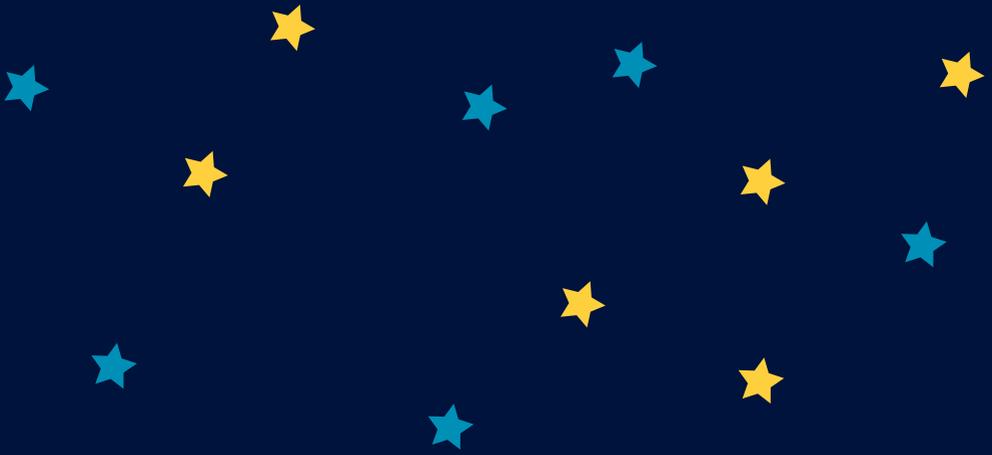


Und das Wichtigste:

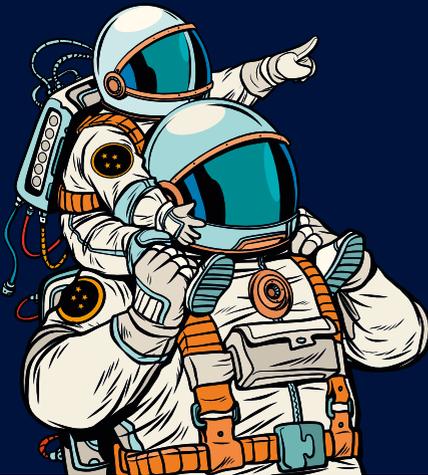
- Nehmen Sie die zubereitete Mahlzeit gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre ein.
- Kinder helfen gerne und fühlen sich ernst genommen, wenn Sie sie mit einbeziehen.
- Für Kinder sind Eltern die wichtigsten Vorbilder, und sie lernen am besten durch das gemeinschaftliche Tun.
- Das gemeinsame Kochen mit Ihren Kindern benötigt in der Regel etwas mehr Zeit. Es ist schön, wenn Sie sich diese Zeit nehmen.



Für Sie und Ihre Kinder ist das gemeinsame Kochen eine wichtige und wertvolle Erfahrung. Und vielleicht kochen Ihre Kinder später auch einmal für Sie!



Viel Spaß beim Durchstarten
mit der neuen
Ernährungsrakete



Impressum:

Herausgeber: Stadt Dortmund, Jugendamt

Redaktion: Dr. Annette Frenzke-Kulbach (verantwortlich),
Wilhelm Klein, Susanne Heußen (kefb), Güzide Alkan (kefb)

Grafiken: Adobe Stock

Die Nutzung der Ernährungspyramide erfolgt mit freundlicher
Genehmigung des bzfe – Bundeszentrum für Ernährung.

Gestaltung, Satz und Produktion: Dortmund-Agentur 03/2019