

Fit für die Schule

Ernährung für Schulkinder

„Macht Fernsehen dick?“

Tatsächlich trifft das auf viele Kinder zu. Dies hat verschiedene Gründe.

1. Ein Kind, das seine Mahlzeiten regelmäßig vor dem Fernseher einnimmt, isst häufig größere Mengen und achtet nicht auf sein Sättigungsgefühl.
2. Kinder, die länger als eine Stunde täglich elektronische Medien nutzen, sitzen viel und bewegen sich daher weniger, was Übergewicht verstärkt.
3. In Werbepausen werden oft ungesunde Lebensmittel beworben, die den Appetit anregen.

Darüber hinaus kann unkontrolliertes Fernsehen, sowie der übermäßige Gebrauch von Elektronikspielzeugen und Computerspielen die Entwicklung Ihres Kindes beeinträchtigen. Ihr Vorschulkind sollte nicht länger als eine halbe Stunde und Ihr Grundschulkind nicht länger als eine Stunde täglich fernsehen oder am Computer aktiv sein.

Achten Sie auf die Auswahl der Sendungen und Spiele. Begrenzen Sie konsequent die Fernsehzeit bzw. Spielzeit. Weitere Informationen finden Sie auch bei: www.flimmo.de

Sport im Verein und Bewegung mit der Familie

Ein Sportverein ist aus vielen Gründen förderlich für Ihr Kind. Ein Kind, das sich nicht bewegt, hat es schwer, sein Gewicht zu halten oder abzunehmen. Der Sport in der Gemeinschaft soll Ihr Kind anspornen. In Dortmund gibt es neben dem Angebot der Sportvereine für alle Kinder auch Sportgruppen für Übergewichtige. www.ssb-do.de
www.dortmund-szg.de

Gehen Sie am Wochenende und an den Nachmittagen mit der Familie z.B. auf den Spielplatz, in den Wald, den Park oder das Schwimmbad. Sorgen Sie auch unterwegs für eine gesunde Zwischenmahlzeit.



Auch zu Hause für Bewegung sorgen

Machen Sie sich bewusst, dass Sie in jeder Hinsicht ein Vorbild für Ihr Kind sind. Vermitteln Sie, dass Bewegung zum Leben gehört. Tanzen Sie zusammen im Wohnzimmer, machen Sie im Schlafzimmer eine Kissenschlacht, turnen Sie auf dem Teppich, hängen Sie eine Schaukel in den Türrahmen. Es gibt viele Möglichkeiten, auch zu Hause aktiv zu sein.

Hier finden Sie weitere Informationen zu den Themen Ernährung und Bewegung:

- Sport und Bewegung
www.ssb-do.de
www.dortmund-szg.de
(Sportgruppe Teens XL für übergewichtige Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren)
- Ernährung
www.fke-do.de
www.in-form.de
www.aid.de
www.ble-medien-service.de

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt Dortmund
Redaktion: Dr. Frank Renken (verantwortlich),
Gesundheitsdienst für Kinder und Jugendliche
Fotos: Dr. Anja Frieß, Denise Lorenz
Gestaltung, Satz, Produktion und Druck: Dortmund-Agentur 02/2017



Tipps Ihrer Schulärztinnen

Stadt Dortmund
Gesundheitsamt



In unserer täglichen Beratungspraxis des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes haben die Themen gesunde Ernährung und Bewegung eine wichtige Bedeutung.

Dies ist ein Leitfaden, der Sie bei der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen mit alltagspraktischen Informationen unterstützt.

Bei jeder Früherkennungsuntersuchung wird das Gewicht Ihres Kindes festgestellt und in dem gelben Vorsorgeheft notiert. Hierdurch wird die Gewichtsentwicklung Ihres Kindes über einen längeren Zeitraum dargestellt und kann beobachtet werden.

Ein untergewichtiges Kind, das nicht infektanfälliger ist als andere, das beim Laufen und Klettern nicht schneller erschöpft ist als Gleichaltrige, muss zunächst keine Sorgen bereiten.

Wenn Ihr untergewichtiges Kind jedoch oft müde, antriebslos oder krank ist, dann sollten Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt wenden.

Stellen Sie häufige Mahlzeiten zur Verfügung, aber ersetzen Sie gesundes Essen nicht durch zu viel Süßes, nur damit ihr Kind etwas zu sich nimmt. Das Gleiche gilt für Kinder, die generell „schlechte Esser“ sind. Sollte das Problem andauern, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

Es gibt Kinder, die lieber Rohkost mögen, als gekochtes Gemüse – kein Problem. Sorgen Sie für die nötige Abwechslung bei der Auswahl des Gemüses.

Isst Ihr Kind ungerne Fleisch, können Sie es in pürierter Form z.B. in Suppen oder Soßen anbieten. Das Gleiche gilt für Gemüse.

Eine kleine Portion Fleisch zwei- bis dreimal pro Woche ist ausreichend. Wichtige Nährstoffe und Vitamine stecken u. a. auch in Haferflocken, Kartoffeln, Reis, Nudeln.

Zusätzliche Vitaminpräparate sind in der Regel nicht notwendig.

Übergewicht entsteht, wenn ein Mensch über einen langen Zeitraum mehr isst, als er verbraucht. Dabei gibt es Menschen, die es schwerer haben als andere, das heißt, es gibt tatsächlich gute und schlechte „Kostverwerter“. An dieser Grundlage, mit der ein Mensch auf die Welt kommt, kann man nichts ändern, wohl aber an den **täglichen Gewohnheiten**.

Ein übergewichtiges Kind wird häufig auch ein übergewichtiger Erwachsener. Zu viel Gewicht ist eine Belastung für die Gelenke, das Herz- und Kreislaufsystem und kann auch bei Kindern bereits zu einer Zuckerkrankheit (Diabetes) führen. Stellen Sie sich das Übergewicht als Last vor, die der Körper zusätzlich mittragen muss. Übergewicht kann auch zu seelischen Problemen führen, wenn Kinder bei sportlichen Aktivitäten nicht mit Gleichaltrigen mithalten können oder aufgrund ihres Gewichts Ablehnung erfahren. Dies kann dazu führen, dass sich ein übergewichtiges Kind zurückzieht und Sport, sowie andere Aktivitäten in der Gemeinschaft vermeidet.

Damit ihr Kind im „Gleich-Gewicht“ bleibt, ist es nützlich, einige Tipps zu beachten:

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig.

Es sollten fünf am Tag sein:

- Frühstück
- Pausenmahlzeit
- Mittagessen
- Nachmittagsmahlzeit
- Abendbrot

Eine gesunde Ernährung sollte enthalten:

- reichlich Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, Kartoffeln
- reichlich Gemüse und Obst als Hauptbestandteil der Mahlzeit, nicht als Beilage
- mäßig fettarme (1,5 %) Milch und Milchprodukte
- mäßig mageres Fleisch, Fisch, Eier
- wenig Streichfette und Öle
- wenig Süßigkeiten

Kinder sollten **täglich etwa 1 Liter trinken**. Geeignet sind Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Verdünnen Sie Fruchtsäfte immer mit Wasser. Bieten Sie Milch nicht als Durstlöcher an.

Extratipps

1. Kinder benötigen keine speziellen Kinderlebensmittel – diese enthalten in der Regel **zu viel Fett und Zucker**. Das Gleiche gilt für fertig gekauften Fruchtjoghurt, Pudding und Fertigmüslis.
2. Viele **versteckte Fette** finden sich in Wurstwaren und Paniertem.
3. Kochen Sie abwechslungsreich und mit **frischen Zutaten**.
4. Essen Sie **gemeinsam** am Tisch, in **ruhiger** Atmosphäre und bitte nicht bei laufendem Fernseher.

Zwischen den Mahlzeiten sollte jeweils für mindestens zwei Stunden nicht gegessen werden.



Langsam essen ist wichtig

Manche Kinder essen zu schnell und dadurch zu viel. Trainieren Sie häufiges Kauen und geben Sie erst einen Nachschlag, wenn alle am Tisch ihren Teller geleert haben. Die Handtellergröße Ihres Kindes ist ein gutes Maß für eine Kinderportion. So ist eine tägliche Menge von je 2 bis 3 Portionen (Handtellern) Obst und Gemüse zu empfehlen. Die Verzehrmenge von Fleisch- und Wurstwaren sollte auf 2 bis 3 Portionen wöchentlich begrenzt bleiben. Auch Milchprodukte (Käse, Joghurt, Milch) sollten nur in Maßen verzehrt werden. Die tägliche Menge von etwa einem Glas Milch z.B. auch im Müsli, einer Scheibe Käse und einem Becher Joghurt sind ausreichend. Rezepte für Kinder finden Sie auf: www.fke.de