



### Was macht eine gesunde Ernährung aus?

Die Grundlage einer gesunden Ernährung ist ganz einfach in der Ernährungspyramide dargestellt. Sie stellt ein einfaches und alltagstaugliches System dar, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann. Sie gibt den äußeren Rahmen einer ausgewogenen Ernährung vor und kann individuell je nach Geschmack und persönlichen Vorlieben gestaltet werden. Die Form der Pyramide bietet eine klare Orientierung im Alltag mit anschaulichen Symbolen, selbsterklärenden Ampelfarben und der Unterteilung der Pyramidenebenen in Portionsbausteine. Dadurch ist sie für ein Kleinkind genauso anwendbar wie für einen Erwachsenen, denn jeder Baustein kann als eine handvolle Portion angesehen werden. Mit dem Erwachsenwerden wachsen also auch die Portionen und der Nährstoffbedarf ist somit immer gedeckt.

Alle Lebensmittel die im grünen Bereich dargestellt sind, dürfen täglich in ausreichender Menge verzehrt werden.

Vor allem die Getränke haben dabei einen großen Stellenwert. Ideal sind

kalorienfreie Getränke.

Besonders empfehlenswert zum Durstlöschen sind Trinkwasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) sind akzeptabel und löschen ebenfalls gut den Durst. Achtung! Milch ist aufgrund ihres Energiegehaltes nicht zum Durstlöschen geeignet. Der Verzehr von Obst und Gemüse sollte abwechslungsreich sein. Wenn möglich greifen Sie auf saisonale Produkte und, im besten Fall, regionale Produkte zurück. Da dies nicht immer möglich ist, empfiehlt sich auch Tiefkühl-Obst oder -Gemüse. Wenn das Obst oder Gemüse nach der Ernte direkt schockgefroren wurde, bleiben fast alle Vitamine darin durch die Kälte „konserviert“ und voll erhalten.

Der nächste wichtige Baustein, der zu den „grünen“ Lebensmitteln zählt, ist die „Kohlenhydrat-Gruppe“. Dazu gehören Kartoffeln, Nudeln aller Art, Brot, Brötchen, Reis und alles was sonst aus Getreide hergestellt wurde. Auch Hülsenfrüchte können dazu gezählt werden. Bei den Brotsorten sollten Sie vor allem auf Vollkornbrot zurückgreifen, denn das enthält besonders viele Ballaststoffe, die lange satt machen und sich positiv auf die Darmflora auswirken.

Zu den Lebensmitteln im gelben Bereich gehören Milch, Milchprodukte, Fleisch- und Wurst, sowie Fisch. Hier sollten Sie mehrmals pro Woche zuschlagen. Fleisch darf 2-3mal in der Woche verzehrt werden und Fisch sollte einmal in der Woche auf Ihrem Teller landen. Um Milch auf den Tisch zu bringen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: als Getränk im Glas, als Käse, Joghurt oder Quark. Kaufen Sie lieber reine Produkte und kombinieren Sie Joghurt oder Quark ganz nach Geschmack mit frischen Früchten.

Der rote Bereich besteht aus 2 Gruppen. Dazu gehören Fette und Öle, wie z.B. Butter, Margarine oder Rapsöl, die zur Zubereitung ihrer Mahlzeiten verwendet werden sollten. Greifen Sie auf hochwertige Öle zurück und tendieren Sie eher zu Butter, als zur Margarine, denn Butter ist weniger stark verarbeitet. Die Spitze der Pyramide und damit die kleinste zu verzehrende Portion beinhaltet alle Knabbereien und Süßigkeiten, die leider viel zu häufig im Übermaß verzehrt werden.



### Das gesunde Frühstück für Kinder

Egal ob zu Hause oder in der Schule – ein gesundes Frühstück gehört genauso dazu, wie eine gut gepackte Schultasche!

Für Morgenmuffel empfiehlt sich:

- Ein Glas Milch oder Kakao
- Ein frischer Smoothie
- Eine Banane
- WICHTIG: Ein extra großes Pausenbrot für die Schule!

Für Kids mit einem Bärenhunger am Morgen:

- Müsli mit frischem Obst oder Haferflocken mit Joghurt und Apfelscheiben
- Cornflakes (aber bitte die zuckerfreien Sorten)
- Vollkornbrot mit Wurst oder Käse
- WICHTIG: Das Pausenbrot muss dann nicht mehr ganz so groß sein. Lieber mehr Obst und Gemüse in die Brotdose einpacken! Trinken nicht vergessen!

Die perfekte Brotdose beinhaltet:

*Brot, Obst/Gemüse, ein Milchprodukt und ein Getränk*

Das Brot      Am besten eignet sich ein Vollkornbrot, das liefert viele Vitamine und Mineralstoffe und macht richtig satt!

Der Belag      Butter, Frischkäse, eine Scheibe Wurst, Gurke oder Radieschen

Die Beilagen    Apfelscheiben, Banane, Weintrauben, Gurke, Tomate, Paprika, Möhren

Getränke      ungesüßter Tee, eine Portion Milch

Was sonst noch rein passt    Nüsse, Rosinen/Cranberrys, Käsesticks, Ei



### Grundschulaktion zum Thema „gesunde Ernährung“

#### Grundschulaktion zum Thema „gesunde Ernährung“

In Zusammenarbeit mit der Hannoverschen Zeitung „Neue Presse“ hat der Wurst-Basar im März 2019 erstmalig an der Aktion „Zeitung in der Grundschule“ teilgenommen. Dabei durften sich die Grundschüler einer 4. Klasse aus Kirchrode einen Tag wie Presseleute fühlen und unserer Geschäftsführerin Susanne Hinsemann und Ernährungswissenschaftlerin Susann Walter ganz viele Fragen zum Thema „Gesunde Ernährung“ stellen. Dabei ging es vor allem auch um den Aufbau der Ernährungspyramide und das gemeinsame



Zubereiten von gesunden Pausenbrotten. Die Kinder waren sehr wissbegierig und haben von diesem Tag hoffentlich einige tolle Tipps für zu Hause mitgenommen.

