



# Weltgesundheitstag

2003: Gesunde Umwelt – gesunde Kinder



## Kontakt für weitere Informationen

FKE-Broschürenvertrieb  
Telefon 0231-71 40 21  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

## Verantwortlich für den Inhalt

P. D. Dr. Mathilde Kersting, Forschungsinstitut für  
Kinderernährung Dortmund

## Gefördert mit freundlicher Unterstützung

des AOK Bundesverbandes  
[www.aok.de](http://www.aok.de)



## In Zusammenarbeit mit

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.  
Organisator des Weltgesundheitstages 2003

**Fünf am Tag - gesunde  
Ernährung leicht gemacht**



## GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

### Warum ist gesunde Ernährung gerade für Kinder so wichtig?

Eine gesunde Ernährung ist gerade im Kindesalter von großer Bedeutung. Der Bedarf an Nährstoffen und Energie bezogen auf das Körpergewicht ist bei Kindern größer als bei Erwachsenen. Gesunde Ernährung in der Kindheit kann helfen, Krankheiten vorzubeugen, die später im Leben auftreten und als „ernährungsmitbedingt“ gelten, wie z. B. Herz-Kreislauferkrankungen und verschiedene Krebsarten. In der Kindheit werden Essgewohnheiten geprägt, die oft lange beibehalten werden.

### Wie steht es um die Ernährung der Kinder?

Die Ernährung von Kindern im Zusammenhang mit ihrer Entwicklung und Gesundheit wird vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in der so genannten DONALD Studie untersucht. An der 1985 begonnenen Studie nehmen etwa 500 Familien aus dem Raum Dortmund teil.

Die DONALD Studie zeigt:

Die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen ist bei Kindern zwar nicht problematisch, aber Kinder essen zu wenig Gemüse und Getreideprodukte. Insgesamt trinken sie auch zu wenig. Dafür nehmen sie über tierische Lebensmittel zu viel „verstecktes“ Fett zu sich und essen auch zu viele Süßwaren.

Die Ernährungsgewohnheiten der Kinder bilden sich aus, wenn sie beginnen, am gemeinsamen Familienessen teilzunehmen.

### Was sollten Kinder essen?

Eine Verbesserung der Ernährung ist mit der Optimierten Mischkost *optimiX* nicht schwierig. Dieses Konzept berücksichtigt wissenschaftliche Erkenntnisse zum Nährstoffbedarf und zur Krankheitsvorbeugung. Es formuliert Lebensmittel und Mahlzeiten auf praktische Art und berücksichtigt insbesondere die Vorlieben von Kindern. Denn eins ist klar: Kinder essen auf Dauer nur das, was ihnen auch schmeckt.

Die Optimierte Mischkost eignet sich für Familien ebenso wie für Kindertagesstätten und Schulen. Mit dieser Kost können Kinder schon früh an eine ausgewogene Ernährung gewöhnt werden. Erwachsene sollten dabei als Vorbild wirken. *Hinweis:* Die Optimierte Mischkost eignet sich auch für übergewichtige Kinder, die abnehmen möchten. Dabei muss die ganze Familie mitmachen! Mit *optimiX* ist das nicht schwer.

### Was bedeutet „Fünf am Tag“ in der Kinderernährung?

Mit „Fünf am Tag“ sind in der Optimierten Mischkost fünf Mahlzeiten am Tag gemeint, zu denen es jeweils Obst oder Gemüse gibt: also fünf mal täglich Obst oder Gemüse.

## PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE

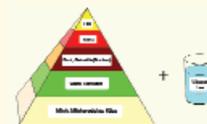
### Was und wie?

Für alle fünf Mahlzeiten pro Tag gilt: reichlich pflanzliche Lebensmittel, wie Getreideprodukte, Gemüse, Obst, Kartoffeln, und reichlich Getränke, wie Wasser oder Säfte (mit Wasser verdünnt) anbieten. Nur mäßig tierische Lebensmittel, wie Milch, Käse, Fleisch und Wurst, zu sich nehmen. Sehr sparsam mit fett- und zuckerreichen Lebensmitteln wie Speisefette, Süßigkeiten und Gebäck, umgehen.

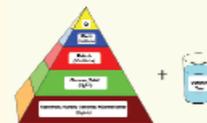
Mindestens eine Mahlzeit täglich sollte man in der Familie zusammen einnehmen, denn Essen macht Kindern in der Gemeinschaft mehr Spaß. Im allgemeinen mögen Kinder Gemüse lieber roh als gekocht. Am liebsten essen sie Gemüse und Obst, wenn es mundgerecht zerteilt ist. Vollkornbrot schmeckt ihnen meist aus feingemahlenem Vollkornmehl am besten.

### 5 Mahlzeiten am Tag

2 kalte Hauptmahlzeiten  
(Frühstück und Abendessen)



1 warme Hauptmahlzeit  
(Mittagsessen)



2 Zwischenmahlzeiten  
(Pausenbrot und  
Nachmittagsmahlzeit)

