

Schulungsunterlagen

"Fit Kids"



Bitte die gesamten Schulungsunterlagen
jeweils zu den genannten Terminen mitnehmen!

Name:

Zusammengestellt von

Abteilung Diätassistenten

KLINIK INNTALER HOF

Vornbacher Str. 1, 94127 Neuburg am Inn

Tel.: 08507/919-410

e-Mail: linik-inntaler-hof@mutter-kind.d

Die Ernährungspyramide



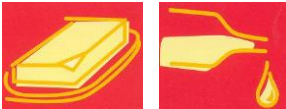
Die aid-Ernährungspyramide



Idee: S. Mannhardt © aid infodienst



Genieße höchstens 1 kleine Portion von fettreichen Mahlzeiten oder Süßspeisen, z.B. Eis, Gebäck, Kuchen, salzige oder fette Knabberereien wie Chips, Pommes frites, Softdrinks wie Limonade



Verwende sparsam Fette und Öle wie Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Speck, Sahne, Majonäse oder Nüsse, maximal 2 EL am Tag.



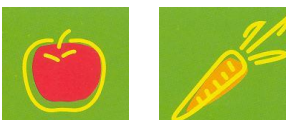
Genieße maßvoll Fleisch, Geflügel, Wurst, Wurstwaren, Fisch oder Eier am Tag (maximal 1 Portion am Tag).



Trinke/esse maßvoll Milch- und Milchprodukte (maximal 3 Portionen am Tag).



Brot, Brötchen, Körnermischungen, Getreideflocken, Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln gehören in diese reichhaltige Lebensmittelgruppe. Bis zu 4 Portionen am Tag.



Gemüse und leckere Obstsorten kannst du vielfältig täglich in größerer Menge essen.
(5 Portionen am Tag, davon 3 x Gemüse und 2 x Obst)



Trinke ausreichend kalorienfreie Getränken wie Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetee sowie ab und zu stark verdünnte Säfte. Sie bilden die Basis der Ernährungspyramide.
(Mindestens 6 Gläser à 200 ml am Tag; entspricht 1,2 Liter)

Ernährungs-Check - Wochenplan für Kinder:

Portion pro Tag an:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Getränken							
Gemüse							
Obst							
Brot, Müsli, Beilagen wie Nudeln/Reis/ Kartoffeln							
Milch, Käse, Joghurt, Quark,...							
Fleisch, Fisch, Wurst, Eier							
Fett (Butter), Öle (Dressing)							
Süßigkeiten, Knabbereien							

Führe für eine Woche ein Ernährungstagebuch und orientiere Dich an der Ernährungspyramide!

Gute Tipps für Dein:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Zwischenmahlzeit: _____

Abendessen: _____

Frühstück im Vergleich:

FRÜHSTÜCK IST NICHT GLEICH FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCK, DAS DICH SCHLAPP MACHT	FRÜHSTÜCK, DAS DIR POWER GIBT
<p>2 Weißmehlsemmeln 250 kcal</p> <p>20 g Butter 150 kcal</p> <p>2 Scheiben Salami 130 kcal</p> <p>1 Scheibe Käse (50 % Fett) 100 kcal</p> <p>1 EL Nuss – Nougat – Creme 90 kcal</p> <p>1 Sahnejoghurt 230 kcal</p> <p>200 ml Orangensaft 100 kcal</p> <p>1 Tasse Kakao mit Vollmilch (3,5%) 200 kcal</p>	<p>1 Vollkornbrötchen <u>und</u> 220 kcal</p> <p>1 kleine Scheibe Roggenbrot 75 kcal</p> <p>10 g Butter 30 kcal</p> <p>1 Scheibe Schinken (ohne Fettrand) 10 kcal</p> <p>1 Tomate 70 kcal</p> <p>1 Scheibe Edamer (40 % Fett) 60 kcal</p> <p>1 EL Marmelade 25 kcal</p> <p>1 EL Frischkäse 50 kcal</p> <p>1 kleiner Apfel 30 kcal</p> <p>200 ml Orangensaft-Schorle</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Zu viele Kalorien • Nährstoffarme Getreideprodukte • Wenig Ballaststoffe • Wenig komplexe (gute) Kohlenhydrate • Zu viel Zucker • Zu viel Fett 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedarfsgerechte Kalorienmenge • Vollkornprodukte, Obst und Gemüse • Viele Ballaststoffe (macht satt) • Viele komplexe (gute) Kohlenhydrate • Wenig Zucker • Wenig Fett
<p><u>1250 kcal</u></p>	<p><u>570 kcal</u></p>

Bei jedem Essen und Trinken denke ich daran:

_____ essen!

_____ kauen!

_____ machen!

Nur sehr selten _____ nehmen!

_____ essen und trinken!

Am festen _____ essen und trinken!

Auf sein _____ konzentrieren!

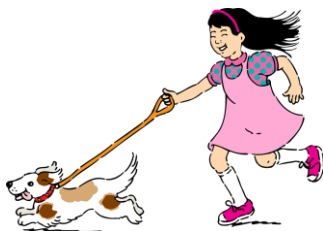
Diese Tricks helfen Dir, Dein Essen und Trinken richtig zu genießen und zu spüren, wann du satt bist.

Meldungen aus dem Bauch an das Gehirn brauchen zwei bis drei Minuten und ein **richtiges Sättigungsgefühl spürst Du erst nach ungefähr 15 Minuten!**

Bewegung und Sport:

Viel Bewegung im Alltag ist für Eure Gesundheit sehr wichtig!

Das heißt jeden Tag 90 Minuten Bewegung und mindestens 2 x pro Woche 1 Stunde Sport.



Was ist für dich Bewegung?: _____

Was ist für dich Sport?: _____

Was ist der Unterschied zwischen Bewegung und Sport?:

Rund um den Zucker:

Maximale Menge an Zucker pro Tag:
Maximal 40 g Zucker = 13 Zuckerwürfel

Wie viel Zuckerwürfel stecken drin?

z.B. in:

- Calippo-Eis : 7 Zuckerwürfel
- Milchschnitte : 3 Zuckerwürfel
- Milky Way : 6 Zuckerwürfel
- Snickers : 9 Zuckerwürfel



Zuckerwürfelspiel:

Wie viel Zuckerwürfel sind enthalten?	Rate:	Lösung:
1 großer Löffel Nutella = 15g		
1 großer Löffel Ketchup = 15g		
1 gekaufter Müsliriegel = 25g		
1 Becher Fruchtzwerg = 50g		
1 Becher Schokopudding = 200g		
1 Capri Sun = 200 ml		
1 Tüte Gummibärchen = 200g		
1 Tafel Schokolade = 100g		
1 Actimel = 100 g		
1 Schaumkuss = 28g		
1 Flasche Cola = 1 Liter		
1 Riegel Mars = 51 g		
1 Tüte „Nimm 2“ = 250g		

Getränke

Vergleich:

	pro 100ml	
	Kalorien	Zuckergehalt in Gramm
1 Fruchtsaft (Multivitamin)	41 kcal	8g Zucker
2 Softdrink (Limonade)	42 kcal	10g Zucker
3 Energy Drink (Red Bull)	46 kcal	11g Zucker
4 Müllermilch	84 kcal	11g Zucker
5 Wasser	0 kcal	0g Zucker

Welche Zutatenliste passt zu welchem Getränk?

Nr. ____

Fettarme Milch, Buttermilch, 3,1% Schokoladenpulver (Zucker, Kakaopulver), Traubenzucker, Zucker, Milchezucker, Glukosesirup, modifizierte Stärke, Stabilisator Carrageen, Speisesalz, Aroma

Nr. ____

Wasser, Calcium, Natrium, Magnesium

Nr. ____

Fruchtgehalt 17%, Orangensaft* (10,5%), Zitronensaft* (5%), Mandarinensaft* (1,5%), Wasser, Zucker, Kohlensäure, Orangen- und Zitronenextrakt, natürliches Orangenaroma, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure, Stabilisator Johannisbrotkernmehl, Farbstoff Carotin (*aus Fruchtsaftkonzentrat).

Nr. ____

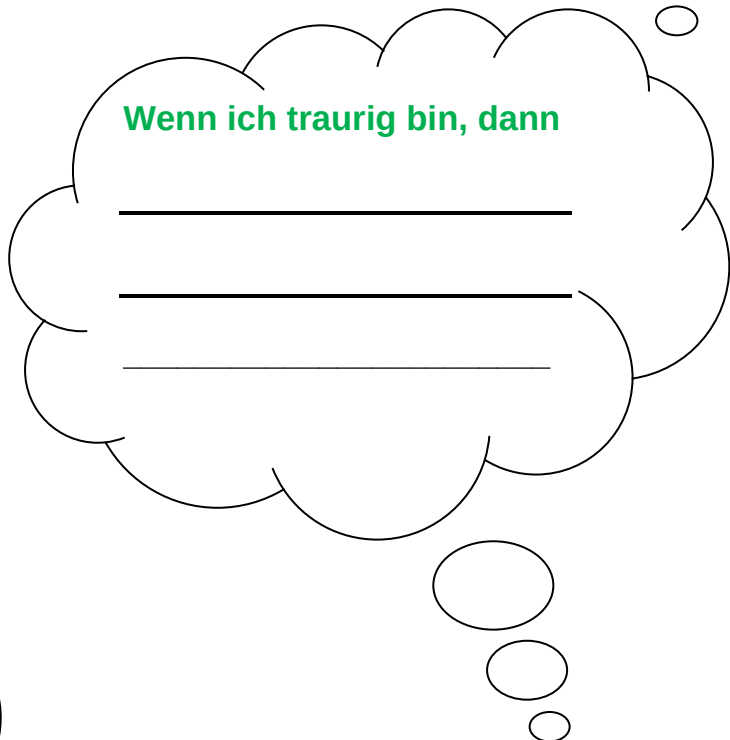
Wasser, Mehrfruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentraten (Apfel, Orange, Birne, Maracuja, Ananas), Zucker, Pfirsich-, Bananen-, Mirabellen-, Birnen- und Mangomark, Säuerungsmittel: Citronensäure, Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothersäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Beta-Carotin, Vitamin B1, Folsäure, Biotin, Vitamin B12

Nr. ____

Wasser, Saccharose, Glucose, Säureregulator (Natriumcitrate, Magnesiumcarbonat), Kohlensäure, Säuerungsmittel Zitronensäure, Taurin (0,4%), Koffein (0,03%), Glucuronolacton, Inosit, Vitamine (Niacin, Pantothersäure, B6, B12), Aroma, Farbstoffe (Zuckerulör, Riboflavin)

Essen ohne Hunger ...

Trage in die rechte Gedankenblasen ein, was Du **anstelle von Essen** und Trinken tun könntest!



Fitnesswaage:

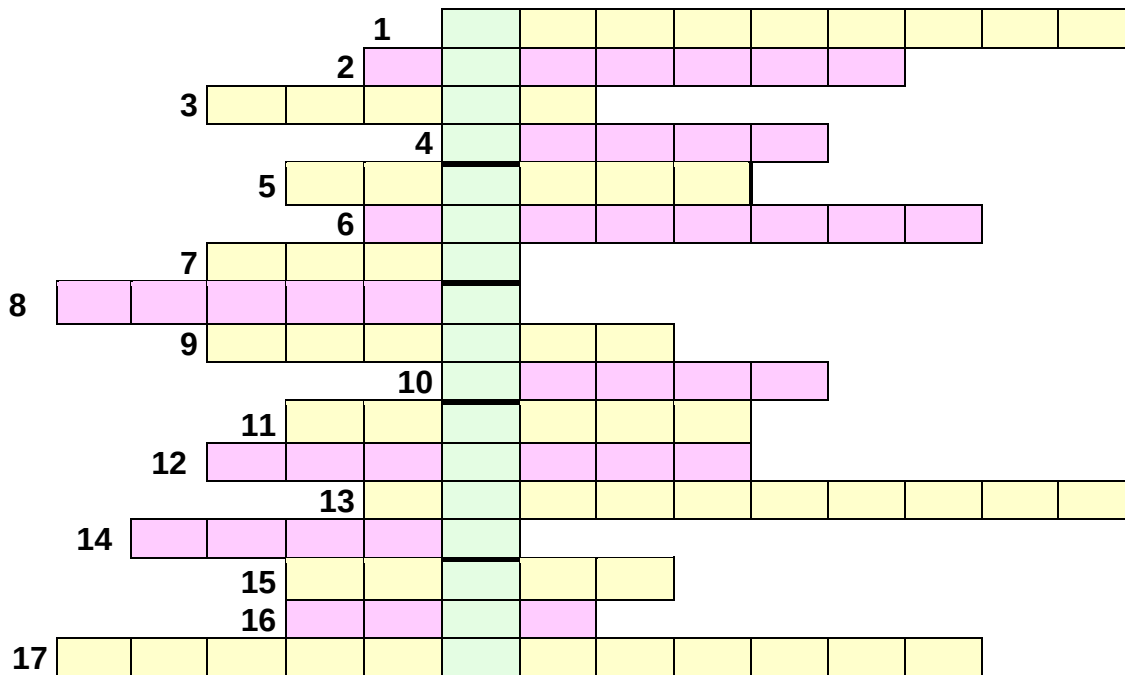


Was mache ich, um Gewicht zu verlieren?

Was erhöht mein Gewicht?

Auf was achte ich in Zukunft in meiner täglichen Ernährung?

Rätsel dich fit:



1. **WELCHER SÜßE BROTAUFSTRICH IST BESSER ALS NUSS-NOUGAT-CREME?**
2. **WELCHES GEMÜSE WÄCHST IN DER ERDE?**
3. **WELCHES NAHRUNGSMITTEL IST KALZIUMHALTIG?**
4. **BIENEN MACHEN UNSEREN ...**
5. **WAS SOLLEN KINDER AUßER OBST NOCH TÄGLICH ESSEN?**
6. **WARUM SOLLTEN WIR VIEL GEMÜSE ESSEN, WEIL DA VIELE ... ENTHALTEN SIND?**
7. **WELCHES GETREIDEPRODUKT SOLLEN WIR TÄGLICH ESSEN?**
8. **WAS PASST GUT ZU KARTOFFELN UND SPINAT?**
9. **WAS SOLLTE MAN HAUPTSÄCHLICH TRINKEN?**
10. **WAS ESSEN WIR MANCHMAL ALS VORSPEISE?**
11. **WAS ESSEN KINDER GERNE ZUR TOMATENSÜßE?**
12. **WELCHES TIERISCHE LEBENSMITTEL SOLL MAN NICHT TÄGLICH ESSEN?**
13. **WAS NASCHEN KINDER GERNE?**
14. **WELCHES TIER SOLL MAN ZWEIMAL PRO WOCHE ESSEN?**
15. **WELCHES OBST EIGNET SICH GUT ALS ZWISCHENMAHLZEIT?**
16. **AUS WAS WERDEN CORNFLAKES GEMACHT?**
17. **WIE HEIßT EIN UNGESUNDER „KINDERJOGHURT“?**

LÖSUNG: _____