



Was Sie über Lebensmittel wissen sollten

Sie wissen nun, welche Lebensmittelgruppen wichtig sind und wie viel wovon gegessen werden sollte. Näheres zur konkreten Auswahl lesen Sie in diesem Kapitel. Im Rezeptteil ab → Seite 92 finden Sie jeweils passende Rezepte.

Getränke

Tagesmenge = 6 Portionen
1 Portion = 1 Glas oder Becher (100–250 ml)

Ausreichend zu trinken ist essenziell. Schon bei einer leichten Unterversorgung lassen körperliches und geistiges Leistungsvermögen und auch das Wohlbefinden nach.

Kleinkinder sollen 0,6 bis 1 Liter, Schulkinder 1 bis 1,5 Liter trinken. Diese Mengen können zum Beispiel auf sechs Portionen aufgeteilt werden. Bei großem Durst und Hitze kann es natürlich auch mal mehr sein.

Wenn Ihr Kind von sich aus wenig trinkt, erinnern Sie es immer wieder daran oder

bieten Sie ihm direkt etwas an. Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk aus der Kategorie „empfehlenswerte Durstlöscher“: Trinkwasser, Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker und Fruchtsaftschorlen bzw. verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser).

Limonaden, Eistee, Cola- und Fruchtsaftgetränke sowie Fruchtnektare hingegen enthalten Zusatzstoffe und viel Zucker und gehören in die Spitze der Ernährungspyramide. Auch unverdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder Smoothies sollten lediglich ab und zu eine der empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag ersetzen. Milch, Milchmischgetränke und Kakao zählen wegen ihres hohen Energiegehalts eher als

Zwischenmahlzeit und sind zum Durstlö-
schen nicht geeignet.

Grundsätzlich gut: Qualität von Trink- wasser

Trinkwasser ist unser wichtigstes Lebens-
mittel. Es muss so beschaffen sein, dass ein
Mensch es ein Leben lang unbedenklich
trinken kann: keimarm, farb- und geruch-
los, kühl und geschmacklich einwandfrei.

Zapfen Sie Ihr Trinkwasser immer frisch
aus der Leitung. Das gilt auch, wenn es an-
schließend in einem Wassersprudler mit
Kohlensäure angereichert wird. Wasser-
sprudler und die dazugehörigen Flaschen
sollten Sie regelmäßig reinigen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.verbraucherzentrale.nrw/trinkwasser



„Sind mit Süßstoff gesüßte
Getränke eine Alternative zu
zuckerhaltigen Getränken?“

Nein, diese „Lightgetränke“ sind keine Alter-
native. Durch den Austausch des Zuckers ge-
gen Süßstoffe sind zwar die Kalorien redu-
ziert, aber die Gewöhnung an Süßes bleibt.
→ Seite 73 ff.

„Dürfen Kinder
Cola trinken?“

Sicher würden Sie Ihrem Kind keinen Kaffee
anbieten, oder? Auch Cola-Getränke enthal-
ten Koffein und sind deshalb für Kinder un-
geeignet. Unabhängig davon bietet Cola we-
nig Aufmunterndes: Wasser, sieben Stücke
Würfelzucker pro 200 Milliliter, Kohlen-
säure, Farbstoffe, Säuerungsmittel, Aroma-
stoffe – keine Vitamine, keine Mineralstoffe.

Auch Cola light oder Cola ganz ohne Zu-
cker ist keine Alternative, denn auch sie ent-
hält Koffein. „Kinder-Cola“ wiederum ist
zwar koffeinfrei, weist aber den vollen Zu-
ckergehalt auf.

Gemüse und Obst

Tagesmenge	= 5 Portionen
1 Portion	= 1 Handvoll
großstückig	
1 Portion	= beide Hände
kleinstückig	zur Schale
	geformt

Kaum eine Lebensmittelgruppe bietet eine so bunte Vielfalt wie Gemüse und Obst. Bei der Auswahl orientieren Sie sich am besten am regionalen und saisonalen Angebot. Denn Treibhausgemüse enthält meist mehr Nitrat als Freilandgemüse und benötigt bei seiner Erzeugung zusätzliche Energie. Wann es was gibt und aus welchem Anbau, sehen Sie hier:

verbraucherzentrale.nrw/saisonkalender

Gemüse ist kalorienarm, reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und an sekundären Pflanzenstoffen. Es sollte möglichst frisch sein und die Hälfte der Tagesportion sollte roh verzehrt werden.

Tiefkühlgemüse kann, wenn das Angebot gerade nicht so üppig ist, eine Alternative zu frischem Gemüse sein, dann aber möglichst ohne weitere Zusätze wie Gewürze, Sahne oder Butter.

Süß, saftig, bunt – das ist Obst. Mit seinen vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten ist

für jeden Kindergeschmack etwas dabei. Wenn Sie es in roher Form anbieten, liefert es wertvolle Vitamine, vor allem Vitamin C und Mineralstoffe. Es ist eine ideale Ergänzung zum Frühstück, eine Zwischenmahlzeit oder Nachspeise. Eine Portion Trockenobst kann ab und zu ein Stück Obst ersetzen.

→ TIPP

Vermeiden Sie Konserven, denn durch das Erhitzen in der Dose gehen viele Vitamine verloren. Obstkonserven enthalten zudem meist viel Zucker. Kaufen Sie stattdessen saisonales Obst und Gemüse in Bioqualität.

„Sind Smoothies ein guter Ersatz für frisches Obst?“

Smoothies sind sogenannte Ganzfruchtgetränke. Im Gegensatz zum Fruchtsaft wird das Obst nicht ausgepresst, sondern die ganze Frucht fein püriert. Selbst hergestellte Smoothies können eine Alternative sein, wenn Ihr Kind nicht gern Obst isst. Pürieren Sie dafür Früchte, zum Beispiel Erdbeeren oder Bananen, mit Naturjoghurt oder etwas

Milch bzw. Pflanzendrink. Gekaufte Smoothies bestehen vorrangig aus püriertem Obst, Säften oder Konzentraten. Da es für ihre Zusammensetzung keine Vorschriften gibt, lässt sich die Qualität nur anhand der Zutatenliste erkennen. Achten Sie darauf, dass gekaufte Smoothies nicht hauptsächlich aus preiswerterem Saft bestehen, den man dann teuer bezahlt, und dass sie keinerlei Zusatzstoffe und Zucker enthalten.

„Kann ich mich auf die Begriffe ‚Bio‘ und ‚Öko‘ bei Lebensmitteln verlassen?“

Ja, denn die Bezeichnungen „Bio“ und „Öko“ sind lebensmittelrechtlich definiert. Alle Lebensmittel, die die Worte „Bio“ oder „Öko“ in ihrem Namen führen, müssen den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung entsprechen. Diese Verordnung regelt sowohl die Mindeststandards für die Erzeugung und Verarbeitung aller Ökolebensmittel als auch die Kennzeichnung und Kontrolle der Betriebe. Begriffe wie „umweltschonend“, „unbehandelt“ oder „ohne Chemie“ garantieren dies nicht.

Getreide, Brot, Kartoffeln

Tagesmenge	= 4 Portionen
1 Portion Getreide oder Beilagen	= beide Hände zur Schale geformt
1 Portion Brot	= 1 Scheibe in der Größe der Handfläche

Getreide und Getreideprodukte

Die Auswahl an Getreide und Getreideprodukten – auch aus dem vollen Korn – ist groß: Brot, Brötchen, Müsli, Nudeln, Reis. Auch Hirse, Grünkern oder die sogenannten Pseudogetreidearten Amaranth und Quinoa bereichern unseren Speiseplan. Kinder essen Vollkornprodukte gern, wenn sie zum Beispiel als Pfannkuchen, Müsli oder Vollkornbrötchen mit Rosinen, Sesam oder Sonnenblumenkernen angeboten werden. Vollkornkuchen können Sie mit viel Obst oder Quark zubereiten.



! ACHTUNG

Brote oder Brötchen mit Bezeichnungen wie „Mehrkornbrot“ oder „-brötchen“ sind in der Regel keine Vollkornbackwaren, sondern aus hellem Mehl mit geringen Körneranteilen hergestellt. Eine dunklere Farbe ist ebenfalls kein eindeutiges Merkmal – sie entsteht oftmals durch Zusetzen von Malzextrakten. Wenn Sie es genau wissen möchten, fragen Sie in der Bäckerei explizit nach Vollkornprodukten oder einem Zutatenverzeichnis.

Wir empfehlen Brot und Brötchen aus Vollkornmehl. Wenn Ihr Kind bisher Backwaren aus Weißmehl gewöhnt ist, eignet sich zum Kennenlernen auch eine Mischung aus Vollkorn- und hellem Mehl. Auch wenn das Vollkornmehl fein gemahlen und/oder mit geschroteten oder ganzen Körnern, Samen und Nüssen versehen ist, kommt es manchmal besser an. Wenn Sie eine Vollkornbäckerei oder einen Bioladen in der Nähe haben, sind Sie gut versorgt. In anderen Bäckereien sollten Sie gezielt nachfragen. Mehl aus dem vollen Korn wird unter der Bezeichnung „Vollkornmehl“ angeboten. Eine Typenbezeichnung wie bei hellem Mehl (Type 405) ist nicht vorgeschrieben. Vollkornbrot und

-brötchen müssen zu 90 Prozent aus Vollkornmehl oder -schrot hergestellt werden.

Vollkorngetreideflocken, einzeln oder in (zuckerfreien) Müslimischungen, sind ebenfalls eine Möglichkeit, Getreide bei den Mahlzeiten zu berücksichtigen.

„Wann kann ich anfangen, meinem Kind Vollkörniges anzubieten?“

Wenn die Backenzähne da sind und Ihr Kind gut kauen kann. Die Körner sollten nicht zu grob sein.

Ein guter Einstieg ist zum Beispiel Vollkornmehl oder feineres Schrot für Bratlinge. Manche Kinder müssen sich erst an die dunklere Farbe, den etwas anderen Geschmack und die festere Konsistenz gewöhnen. Bieten Sie Vollkornprodukte erst in kleinen Portionen an und steigern Sie die Menge langsam.

Kartoffeln

Frisch zubereitete Kartoffeln, gegart als Pellkartoffeln oder verarbeitet zu Püree, bringen Abwechslung in die warmen Mahlzeiten. Sie sind die Basis für zahlreiche Rezepte, die schnell oder auch aufwendig zubereitet wer-