

Der Ernährungskalender für Eltern mit Kindern im Schulalter



Bio-Produkte haben's drauf.



Inhalt

Einleitung	4
Kapitel 1 : Ernährung des Schulkindes im Alter von 7 bis 10	6
Kapitel 2: Ernährung des Schulkindes im Alter von 11 bis 14 Jahren	22
Kapitel 3: Schulverpflegung und Außer-Haus-Essen	36
Kapitel 4: Kochen — eine Erlebniswelt für Kinder	44
Saisonkalender.....	56
Kapitel 5: Im Einklang mit der Natur	58

Von klein auf entwickeln Kinder Einstellungen und Gewohnheiten, die meist ein Leben lang beibehalten werden. Die Familie legt die Basis für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde körperliche Entwicklung. Eltern sind auch wichtige Vorbilder, von denen Kinder vieles übernehmen. Deshalb ist es wichtig, dass die richtigen Signale gesetzt werden. Dieser Ernährungskalender kann Eltern mit Schulkindern dabei unterstützen.

Übergewicht, Diabetes und andere Krankheiten, deren Ursachen einseitige Ernährung und Bewegungsmangel sein können, sind drängende Probleme in Deutschland. Mit dem nationalen Aktionsplan: „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde

Ernährung und mehr Bewegung“ will die Bundesregierung erreichen, dass Kinder und Erwachsene durch ein verbessertes Ernährungsverhalten und mehr Bewegung gesünder leben und von einer höheren Lebensqualität profitieren. Immer öfter möchten Eltern für ihre Kinder Lebensmittel in Bio-Qualität. Der Kalender zeigt die Besonderheiten der ökologischen Erzeugung und Verarbeitung bis hin zum genussvollen Konsum von Bioprodukten.

Zur Förderung des ökologischen Landbaus hat das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz das Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft initiiert.

Im Fokus aller Maßnahmen des Bundesprogramms stehen Information und Aufklärung, um unter anderem Landwirte, Händler und Verbraucher gleichermaßen für den ökologischen Landbau und die nachhaltige Landwirtschaft zu sensibilisieren. Das Programm bietet umfangreiche Informationsangebote und Bildungsmaterialien. Hierzu gehören auch die drei Ernährungskalender für Schwangerschaft und das erste Lebensjahr, Eltern mit kleinen Kindern und Schulkindern.



Elternkalender II

Elternkalender I



Die Schulzeit ist für Eltern und Kinder eine aufregende Phase. Kinder lernen ständig Neues und müssen wachsende Anforderungen im Schulalltag meistern. Hierbei sind Sie – die Eltern – eine große Stütze. Sie fördern Ihr Kind beim Lernen, bei den Hausaufgaben und vielem mehr.

Wichtig sind eine gesunde Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten sowie ausreichend Zeit für Bewegung und Entspannung. Dieser Dreiklang unterstützt die Entwicklung und die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes.

Ein guter Start in den Schultag sollte mit einem leckeren und gesunden Frühstück beginnen. Auf den folgenden Seiten gibt Ihnen der Ernährungskalender Anregun-

gen, wie Sie zum Beispiel Ihren „Morgemuffel“ zum Frühstück motivieren können. Sie erhalten Tipps für die Gestaltung von Frühstück, Mittags- beziehungsweise Pausenmahlzeit und Abendessen. Und Sie finden Hilfen für den Umgang mit Süßigkeiten und Snacks.

Schulverpflegung ist für viele Eltern ein wichtiges Thema. Hier liefert der Kalender Ihnen Kriterien für ein optimales Speisen- und Getränkeangebot in Schulen an die Hand. Mit zunehmendem Alter können Kinder in der Küche und im Haushalt aktiv werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie und Ihre Kinder mit einfachen und leckeren Rezepten Spaß am gemeinsamen Kochen haben.

Alle Ernährungsempfehlungen basieren auf aktuellen Forschungsergebnissen anerkannter Ernährungsinstitute.

Neben Ernährungsempfehlungen erhalten Sie geeignete Informationen, wie Bewegung und Entspannung auf einfache Weise in den Alltag von Schulkindern integriert werden können.

A close-up, profile view of a young girl with light blue eyes and blonde hair, looking down at a spoon she is holding near her mouth. The background is blurred, showing other people in a social setting.

Ernährung des Schulkindes im Alter von 7 bis 10

In jeder Lebensphase lernt Ihr Kind viel Neues. Auch sein Essverhalten verändert sich im Laufe der Zeit. Was es als Kleinkind vielleicht nicht gemocht hat, wird heute liebend gern gegessen, oder umgekehrt. Auch Schule und Freunde beeinflussen das Ernährungsverhalten.

Alle Eltern machen sich Gedanken, wie sie bei den Vorlieben und Abneigungen ihres Kindes für eine gesunde Ernährung sorgen können. Mit den Grundsätzen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung bekommt Ihr Kind alles, was es zum Wachsen, Lernen und Toben braucht. Eine einfache Orientierung bietet die Ernährungspyramide. Sie zeigt, wie viel Ihr Kind von einer Lebensmittelgruppe täglich

essen sollte. Gemeinsam können Sie überprüfen, ob es alle Portionen geschafft hat. Keine Sorge, wenn es an einem Tag mal mehr oder weniger Portionen gegessen hat. Die Mengen sollten aber innerhalb einer Woche ausgeglichen sein.



Ein Kästchen entspricht einer Portion.

Quelle: aid infodienst e. V., Idee: Sanja Mannhardt

Die Portionsgröße orientiert sich an der Größe der Handflächen. Kleine Hände = kleine Portion, große Hände = große Portion. So wissen Sie automatisch, wie viel Ihr Kind am Tag braucht. Bei Ölen und Fetten bedeutet 1 Esslöffel übrigens eine Portion. Die Grundprinzipien der vollwertigen Ernährung sind:

- **zum Genießen und Verfeinern:** fettreiche und süße Lebensmittel
- **zum maßvollen Genuss:** tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Geflügel)
- **zum Sattessen:** pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte)
- **zum Durstlöschen:** kalorienarme Getränke (z. B. Wasser, Tee, auch mal Saftschorlen)

Der richtige „Denkstoff“

Besonders für den Schulalltag brauchen Kinder viel Energie und Nährstoffe, um den Lernanforderungen gewachsen zu sein. Durch eine geeignete Auswahl von Lebensmitteln können Sie Ihr Kind dabei unterstützen.

Getränke

1 Liter Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen (1 Teil Saft und 2 bis 3 Teile Wasser) sollten es sein – am besten verteilt zu jeder Mahlzeit. Bereits eine leichte Unterversorgung vermindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Limonaden, Fruchtsaftgetränke oder unverdünnte Obstsaftsäfte sind wegen des hohen Zuckergehaltes zum Durstlöschen nicht geeignet.

Durchschnittliche empfohlene Verzehrmenge

	7 – 9 Jahre	10 Jahre
<i>täglich</i>		
Getränke	900 ml	1.000 ml
Gemüse und Obst	440 g	500 g
Brot und Getreide	200 g	250 g
Nudeln, Reis etc.	220 g	270 g
Milch	200 ml	220 ml
Joghurt	150 g	150 g
Käse	30 g	30 g
<i>pro Woche</i>		
Fleisch	320 g	390 g
Wurst	30 g	30 g
Eier (Stück)	2	2-3
Fisch	75 g	90 g

Schon gewusst? Bio-Säfte werden in der Regel als Direktsäfte angeboten und stammen nicht aus Konzentrat.

Karotte, Apfel und Co.

Eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse ermöglicht Ihrem Kind, die empfohlene Menge von 5 Portionen am Tag zu erreichen. Dadurch wird Ihr Kind mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgt. Lassen Sie Ihr Kind am besten selbst entscheiden, wie es die 5 Portionen erreicht. Auch „Gemüsemuffel“ mögen einzelne Gemüsearten. Bieten Sie Obst und vor allem Gemüse als Rohkost, gedünstet, überbacken oder püriert in Soßen an.

Hätten Sie's gewusst? Schon 1 Apfel, 1 Banane, 1 Karotte, 2 Tomaten und 1 kleiner Salatteller ergeben die empfohlene Tagesmenge an Obst und Gemüse.

Beim Kauf lohnt es sich, auf frische, saisonale Bio-Produkte aus der Region zurückzugreifen, da diese meist preiswerter sind. Durch die kurzen Transportwege sind die Waren zudem besonders frisch. Einen Saisonkalender finden Sie auf den Seiten 56 und 57.

Korn und Co.

Brot, Müsli, Kartoffeln, Nudeln und Reis sind wichtige Energielieferanten für Ihr Kind. Verwenden Sie bevorzugt Vollkornprodukte, da diese mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte enthalten. Ballast-

stoffe machen länger satt und sind gut für die Verdauung. Mehr Informationen zu Vollkornmehl und Co. finden Sie auf den Seiten 61 und 62.

Tipp: Bei vielen Backrezepten können Sie einen Teil des Mehls durch Vollkornmehl und etwas mehr Flüssigkeit ersetzen. Probieren Sie es einfach mal aus!



Milch, Joghurt und Co.

Milch, Milchprodukte und Käse sind für Kinder die wichtigsten Calciumquellen. Eine gute Wahl sind naturbelassene, fettarme und wenig gesüßte Produkte.

Mit frischem Bio-Obst der Saison können Sie leckere Früchtequarks und Milchshakes selbst zubereiten.

Die Qualität macht's: Bio-Milch hat in der Regel einen höheren Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Bei Bio-Kühen sind die Weidehaltung und die Fütterung mit Gras vorgeschrieben.

Fleisch, Wurst und Eier

2 – 3-mal pro Woche Fleisch bzw. Wurst reicht aus. Neben wertvollem Eiweiß, B-Vitaminen und Eisen verstecken sich auch unerwünschte gesättigte Fettsäuren und Cholesterin in diesen Lebensmitteln. Daher wird ein mäßiger Konsum empfohlen. Bevorzugen Sie mageres Fleisch und fettarme Wurstwaren wie Putenbrust- und Bratenaufschnitt.

Fleisch und daraus hergestellte Wurstwaren in Bio-Qualität stammen aus artgerechter Tierhaltung. Bei der Herstellung wird auf Glutamat (Geschmacksverstärker) und chemisch hergestellte Zusatzstoffe wie Phosphat verzichtet.

Auch Eier sind wertvolle Lebensmittel für Kinder. 2 Eier pro Woche – auch versteckt in Lebensmitteln – reichen aus. Ob im Supermarkt oder Naturkostladen – fast überall erhalten Sie Bio-Eier.

Hätten Sie's gewusst? Hühner aus ökologischer Tierhaltung werden artgerecht gehalten. Ein Bio-Huhn hat mindestens 4 m² Platz zum Scharren und Pudern, dem art eigenen Verhalten von Hühnern. Es gibt Freiland-, Boden- und Käfighaltung. Bio-Eier sind generell aus Freilandhaltung.

Fisch

Fische sind reich an leicht verdaulichem Eiweiß und lebensnotwendigem Jod. Fettreiche Fische, wie Lachs und Hering, enthalten zudem viele Omega-3-Fettsäuren. Diese sind unter anderem für die Gehirnentwicklung wichtig. Fisch ist somit ein wertvolles Lebensmittel und sollte 1-mal pro Woche (75 g) auf dem Tisch stehen.

Im Hinblick auf die weltweite Überfischung empfiehlt es sich, weniger bestandsgefährdete Fische, beispielsweise Rotbarsch und Thunfisch, zu kaufen. Achten Sie beim Kauf auf das blaue MSC-Siegel (Marine Stewardship Council). Dieses Logo steht für eine umweltverträglich arbeitende Fischerei, die

Fischbestände für die Zukunft erhält. Eine weitere Möglichkeit bietet insbesondere die ökologische Aquakultur. Die Fische haben ausreichend Platz und dürfen auf natürliche Weise wachsen — ohne Gabe von Wachstumsförderern und Hormonen. Bei der Fütterung wird zertifiziertes Öko-Futter verwendet und bei dem Einsatz von Arzneien gibt es strenge Auflagen. Ökoverbände wie Naturland, Bioland, Biokreis, Gäa und Demeter ergänzen die gesetzlichen Mindestanforderungen zur ökologischen Aquakultur durch weitergehende Richtlinien.

Fette und Öle

Vor allem Raps- und Olivenöl werden aufgrund ihrer Fettsäurezusammensetzung für die tägliche Küche empfohlen, aber auch Soja- und Walnussöl. Für Salate eignen sich kalt gepresste Pflanzenöle. Probieren Sie auch Lein- oder Walnussöl aus. Sie geben Ihrem Salat neue Geschmacksnoten und haben einen hohen Gehalt an lebenswichtigen Fettsäuren. Zum Anbraten werden kalt gepresste Öle jedoch nicht empfohlen.

Zum Kochen und Backen können auch Butter oder ungehärtete Margarine verwendet werden. Achten Sie auf die versteckten Fette in Wurst, Milchprodukten, Käse, Gebäck und Nüssen.

Hätten Sie's gewusst? Bio-Margarine besteht aus einem Gemisch von pflanzlichen Fetten, Wasser, Maisstärke und kalt gepressten nativen Ölen. Farbstoffe, Konservierungsstoffe und zugesetzte Vitamine dürfen hier nicht eingesetzt werden. Auch das Umestern oder die Fetthärtung sind nicht erlaubt. Bei der Fetthärtung gehen wertvolle Fettsäuren verloren.



Süßes und Co.

Schokolade, Chips und Gebäck sind nicht nur bei den Kleinen heiß beliebt. Diese Leckereien zu verbieten, macht wenig Sinn, da Verbote bekanntlich das Gegenteil bewirken. Immerhin locken auf dem Schulweg und bei Freunden die süßen Verführungen.

Thematisieren Sie das Thema offen und versuchen Sie, gemeinsam Regeln aufzustellen. Hier einige Anregungen:

- Süßes und Snacks sollten nicht jederzeit verfügbar sein – also nicht offen liegen lassen und nur einen kleinen Vorrat lagern.

- Nicht mit Süßigkeiten den Hunger stillen.
- Nichts Süßes vor den Hauptmahlzeiten.
- Zähne putzen nicht vergessen.
- Alternativen anbieten: klein geschnittenes Obst und Gemüse, Bananenbrot, Trockenfrüchte oder selbst gemachte Quark- und Joghurtspeisen.

Auch Nüsse und Samen können statt Süßigkeiten angeboten werden. Leinsamen und Sesam sind ideal zur Ergänzung von Müsli und Quarkspeisen. Vor allem Cashewnüsse und Mandeln mögen Kinder gerne, da sie einen mild-süßen Geschmack haben.

Sollte Ihr Kind dennoch ständig naschen wollen, fragen Sie nach den Gründen. Vielleicht sind die Abstände zwischen den Mahlzeiten zu groß oder Ihrem Kind ist langweilig. Überbrücken Sie „langweilige Phasen“ mit dem Zubereiten eines Bio-Gemüse- und Obstellers. Auch bei den Vorbereitungen für das Mittag- und Abendessen kann Ihr Kind mithelfen.



Süßigkeiten sollten nicht als Trostpflaster oder als Belohnung eingesetzt werden. Eine Umarmung, gemeinsames Kuscheln und Spielen oder ein Ausflug ins Schwimmbad sind besser geeignet.

Eine Handvoll Süßes am Tag ist erlaubt. Als Richtwert können Sie ca. 10 Prozent der täglichen Energieaufnahme zugrunde legen. Das sind etwa 140 bis 200 kcal pro Tag, also beispielsweise 30 g/ 5 Stück Schokolade oder 30 g/6 Butterkekse oder 1 kleines Stück Kuchen oder 400 ml/ 2 Gläser Limonade.

***Kinder-Joghurt,
Vitamin-Bärchen und Co.***

Laut Werbung sind Kinderlebensmittel

besonders wertvoll für Kinder. Doch leider halten sie nicht das, was sie versprechen.

Oft sind diese speziellen Lebensmittel auch viel teurer als vergleichbare Produkte und enthalten häufig zu viel Fett, Zucker und Zusatzstoffe. Und sie sind oft mit zu vielen Vitaminen angereichert.

Aufgepasst: Zucker versteckt sich hinter vielen Begriffen wie Saccharose, Glucose, Dextrose, Invertzucker, Maltose, Fructose und Lactose. Honig, Fruchtdicksäfte und Ahornsirup in Bio-Qualität sind eine Alternative. Sie sollten aber sparsam eingesetzt werden.

Tipp: Greifen Sie öfter zu fairen und ökologischen Süßigkeiten. Für den fruchtigen Geschmack und die bunten Farben werden nur natürliche Farb- und Aromastoffe wie Fruchtsaftkonzentrate verwendet. Die meisten Bio-Süßigkeiten werden mit Süßungsmitteln wie Honig oder Apfeldicksaft gesüßt.

Durch den Kauf fair gehandelter Süßigkeiten können Sie einen Beitrag dazu leisten, Bauern in den Schwellenländern faire und kostendeckende Preise zu garantieren.

Eine Kurzgeschichte: Der Schultag der kleinen Kochmütze

Ein gesundes Frühstück und Pausenbrot bringt Schwung in das Leben der kleinen Kochmütze. Sie ist konzentriert und meistert den Schultag problemlos. Gegen Mittag „rutscht“ die Kochmütze in ein kleines Tief. Doch weil sie clever ist, gönnt sie sich vorher ein gesundes Mittagessen. Sogar die Hausaufgaben sind in null Komma nichts erledigt. Bevor es zum Spielen geht, knabbert sie einen Apfel zur Stärkung. Zum Abendessen isst sie nur noch eine kleine Portion. Am nächsten Morgen klingelt der Wecker nicht und die Kochmütze hat keine Zeit zum Frühstück. In der Schule fällt ihr das Zuhören und Lernen schwer. Mit knur-

rendem Magen futtert sie mittags eine extra große Portion Pommes frites und hofft, dadurch mehr Power zu bekommen. Doch nun ist der Bauch voll und richtig fit fühlt sie sich nicht. Müde macht sie ihre Hausaufgaben – diesmal dauern sie doppelt so lange.

Fix und fertig geht die kleine Kochmütze ins Bett, vergisst aber nicht, den Wecker zu stellen. Denn am nächsten Tag möchte sie wieder in Ruhe frühstücken und ein gesundes Mittagessen essen, um genügend Energie für den Tag zu haben.



Quelle: www.fruehstueck-fertig-los.de; Andreas von Mendel Grafikdesign

Ein Schultag ist lang

Regelmäßige Mahlzeiten gehören einfach zu einer gesunden Ernährung dazu. Sie unterstützen Ihr Kind, Leistungstiefs auszugleichen und konzentriert lernen zu können. Hierbei empfehlen sich 5 Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und 2 Zwischenmahlzeiten.

Der Start in den Tag

Vor Schulbeginn sollten Sie Ihrem Kind ein leckeres und entspanntes Frühstück anbieten. Gut geeignet sind:

- Brot und Müsli
- Belag wie Quark und Käse
- Joghurt, Dickmilch oder Milch
- Gemüse- und Obststücke
- Tee, Wasser oder Saftschorle

Brötchen mit Nuss-Nougat-Creme, Cornflakes und andere gezuckerte Frühstückscerealien sollten nicht täglich auf dem Tisch stehen. Achten Sie auf die Höhe des Nussanteils, der bei Bio-Nuss-Nougat-Creme bis zu 45 Prozent betragen kann.

Eine Portion Frühstückscerealien (50 g) enthält ungefähr 5 Stück Würfelzucker. Bio-Müslis und Bio-Cornflakes werden in der Regel ohne Zuckerzusatz angeboten. Es gibt mittlerweile viele leckere Variationen, die auch Kindern schmecken. Oder Sie mischen Ihr Lieblingsmüsli selbst.

Bei kleinen „Frühstücksmuffeln“ am Morgen sollte kein „Kampf ums Essen“ entstehen. Einige Kinder mögen am frühen Morgen noch

nichts essen. Versuchen Sie, durch eine schöne Atmosphäre und ein abwechslungsreiches Frühstücksangebot Ihr Kind zum Essen zu motivieren. Klein geschnittenes Obst oder ein Glas Milch oder Kakao bringen Ihrem Kind für die ersten Stunden Energie. Dafür sollte die Pausenbox (Seite 41) etwas umfangreicher ausgestattet sein.

Auftanken am Mittag

Kinder, die nach dem Schulunterricht direkt nach Hause kommen, essen gerne ein warmes Mittagessen. Während des Essens können sich die Kinder entspannen und von ihren Erlebnissen berichten.

Falls Ihr Kind das Mittagessen in der Schule einnimmt, gibt es in Kapitel 3 wertvolle Tipps für eine optimale Schulverpflegung.

Kleiner Hunger am Nachmittag

Um einem Konzentrations- und Leistungstief bei den Hausaufgaben oder beim Sport vorzubeugen, sollte Ihr Kind eine kleine Zwischenmahlzeit bekommen.

Richtiges Kraftfutter sind Nüsse, wie zum Beispiel Kürbiskerne oder Mandeln, und Trockenfrüchte, die in Bio-Qualität ohne den Zusatzstoff Schwefel angeboten werden. Trotz der etwas dunkleren Farbe sind sie sehr aromatisch. Auch Vollkornbrot mit Quark und Marmelade sowie saisonales Obst mit Joghurt sind richtige „Fitter“. Ein leckerer Bio-Obstkuchen kann ebenfalls eine Alternative sein. Natürlich sollen auch hier die Getränke nicht fehlen.

Der Tag geht zu Ende

Das Abendessen ist für viele Familien die einzige Mahlzeit, die gemeinsam eingenommen wird. Leicht verdauliche Gerichte – ob warm oder kalt – sind

optimal, damit Ihr Kind nicht mit vollem oder leerem Magen ins Bett geht. Brot mit Kräuterquark oder mit vegetarischen Brotaufstrichen, gefüllte Pfannkuchen oder Gemüsequiches sind schmackhafte Alternativen.

Viele leckere Brotaufstriche finden Sie in Kapitel 4.

Entspannte Familienmahlzeiten

Bei einer entspannten Atmosphäre schmeckt das Essen doch viel besser.

- Beginnen Sie das Essen mit einem alltäglichen Ritual, wie einem gemeinsamen Spruch oder einem Lied.
- Während des Essens ist es ratsam, Ablenkungen wie Fernseher, Bücher oder Zeitung zu vermeiden. Dies kann unterbewusst dazu führen, mehr zu essen.
- Vereinbaren Sie, dass die Mahlzeiten zugleich „Familienzeit“ sind. Ein guter Zeitpunkt, um Pläne für die Woche zu schmieden oder von Erlebnissen aus Schule und Beruf zu berichten.
- Themen, die zu größeren Diskussionen führen, sollten nicht während des Essens besprochen werden.

Tipps für schlechte Esser

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen. Dies führt oft dazu, dass Kinder diese Lebensmittel später gar nicht mehr probieren möchten. Zudem wird das natürliche Sättigungsgefühl unterdrückt, das aber im Hinblick auf Übergewicht eine große Rolle spielt. Es ist kein Problem, wenn Ihr Kind zeitweise wenig isst. Solange Ihr Kind gesund ist und sich normal entwickelt, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen.

Tipps für mäkelige Esser

Ihr Kind muss nicht alles mögen, was Sie gerne essen. Vereinbaren Sie aber, dass Ihr Kind alles einmal probiert und loben Sie es dafür. Viele Geschmacksvorlieben entwickeln sich erst mit dem Alter. Seien Sie geduldig und

bieten Sie abgelehnte Speisen nach einiger Zeit noch einmal an.

Entspannung

Nicht nur Eltern kommen gestresst von der Arbeit, auch für Kinder ist ein langer Tag in der Schule anstrengend. Richtige und regelmäßige Entspannung ist daher von Beginn an sehr wichtig. Nur so können Kinder genug Kraft sammeln, um die Anforderungen zu meistern. Je früher Sie Ihrem Kind verschiedene Entspannungsmethoden beibringen, desto besser kann Ihr Kind später mit der Belastung umgehen.

Ihr Kind sollte sich zu Hause wohlfühlen und einen eigenen Ruheplatz für sich haben. Richten Sie im Kinder- oder Wohnzimmer beispielsweise eine „Kuschelwiese“ ein. Hier kann Ihr Kind lesen, ein Hörbuch hören oder sich in Ruhe mit Ihnen unterhalten. Auch bei ruhigen Spielen wie Puzzeln oder Malen findet es zur Ruhe. Gewöhnen Sie Ihr Kind von klein auf daran, Ruhe und Stille zu genießen. Wie lange Ihr Kind Ruhe und Entspannung braucht, ist von Tag zu Tag verschieden. Manchmal reichen 10 Minuten, manchmal eine halbe Stunde.

Ruhige Momente im Alltag

- Legen Sie sich auf eine Decke im

Freien und beobachten Sie mit Ihrem Kind, wie sich die Wolken verändern.

- Raten Sie mit Ihrem Kind bei geschlossenen Augen, welche Geräusche in der Umgebung zu hören sind.
- Sehr angenehm für Kinder sind Massagen mit einem Igelball.
- „Igelnest“: Erzählen Sie die Geschichte eines Igels, der bei trübem Herbstwetter frierend unter einem Baum schläft. Blätter fallen vom Baum und hüllen den Igel nach und nach in wohlige Wärme. Decken Sie Ihr Kind langsam von Kopf bis Fuß mit einer oder mehreren Decken zu. Lassen Sie Ihr Kind die Wärme und Geborgenheit spüren.



Bewegung als Ausgleich

Schulkinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit im Sitzen: Ob in der Schule, beim Lernen, zu Hause bei den Hausaufgaben oder beim Spielen vor dem Computer. Kinder brauchen daher einen Ausgleich. Bewegung und Sport sind hierfür die besten Methoden. Eine aktive Freizeitgestaltung fördert die motorische und geistige Entwicklung. Durch Spielen und Toben lernen Kinder ihre eigenen Grenzen kennen und stärken so ihr Selbstbewusstsein. Zudem verbraucht viel Bewegung Energie und beugt Übergewicht vor. Auch Stress und Aggressionen werden abgebaut. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind einen aktiven Alltag und regelmäßigen Sport vorleben. So übernimmt es ganz einfach Ihr Verhalten.

Die Bewegungspyramide verdeutlicht auf anschauliche Weise, wie und wie lange sich Ihr Kind am Tag bewegen sollte. Neben insgesamt 30 Minuten Sport wird auch eine aktive Freizeit- und Alltagsgestaltung empfohlen. Einkaufen zu Fuß, mit dem Hund spazieren gehen oder im Haushalt mithelfen sind nur wenige Beispiele. Auch Seilspringen auf dem Pausenhof oder Ballspielen am Nachmittag machen Spaß. Oft ist jedoch das Bewegungsangebot in Wohnungen oder durch Straßenverkehr in Städten eingeschränkt. Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es problemlos herumtoben und spielen kann.



Kleine Bewegungsspiele für zu Hause:

- Bauen Sie einen Parcours aus Seilen, Bällen, Decken oder Kisten. Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen und führen Sie es mit Händen oder Geräuschen durch den Parcours.
- Legen Sie mit Seilen Formen auf den Boden und lassen Sie Ihr Kind darauf balancieren.
- Spielen Sie: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“. Für jeden Gegenstand wird eine passende Bewegung gezeigt. Diese muss bei jeder Aufzählung wiederholt werden.

- Mit Musik macht Bewegung noch mehr Spaß. Im Handel wird viel kindgerechte Bewegungsmusik angeboten. Probieren Sie es einfach aus.

Sie können Ihr Kind auch in einem Sportverein anmelden. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, welche Sportart es gerne machen möchte. Nur so macht ihm Sport Spaß – und das ist das Wichtigste an jeder Bewegung.

Hätten Sie's gewusst? Viele Sportvereine bieten „Schnupperkurse“ an. Adressen und Ansprechpartner finden Sie beim Stadtsportbund oder im Branchenbuch.

Unsere Empfehlungen

- Es ist nicht schlimm, wenn Ihr Kind nicht alles isst. Der Geschmack verändert sich je nach Alter. Bieten Sie Ungeliebtes immer wieder mal an.
- Kinder haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Zwingen Sie Ihr Kind daher nicht zum Essen. Es sollte aber von allem probieren.
- Bieten Sie zu jeder Mahlzeit viel Obst, Gemüse und ungesüßte Getränke an.
- Gehen Sie sparsam mit Fleisch und Wurstwaren um.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Fette wie Raps- oder Olivenöl und Nüsse.
- Verbieten Sie Süßigkeiten nicht, sondern suchen Sie mit Ihrem Kind nach Alternativen. Stellen Sie gemeinsame Regeln auf.

- Kaufen Sie bevorzugt frische, saisonale Produkte und, wenn möglich, Bio-Lebensmittel aus Ihrer Region.
- Nutzen Sie das gemeinsame Essen für Gespräche und sorgen Sie dabei für eine schöne und entspannte Atmosphäre.
- Lassen Sie Bewegung in Ihren Familienalltag einfließen. Je aktiver Sie sind, desto mehr wird sich auch Ihr Kind bewegen. Achten Sie dabei auf ausreichende Entspannungspausen.

Hier finden Sie weitere Informationen:

- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (NRW): „Bärenstarke Kinderkost“, www.ratgeber-verbraucherzentrale.de
- www.in-form.de
- www.aid.de
- www.aid.de/shop - aid-Ernährungs- und Bewegungspyramide (u. a. Poster)
- www.was-wir-essen.de
- www.5amtag.de
- www.oekolandbau.de
- www.ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/ (Die Geschmacksbande)
- www.ernaehrungsportal-nrw.de

A photograph of three children (two girls and one boy) holding a very long sandwich filled with lettuce, meat, and cheese. They are all smiling and looking at the camera. The girl on the left is wearing a yellow headscarf and a yellow top. The girl in the middle is wearing a green top. The boy on the right is wearing a yellow and white striped shirt. The background is a blurred green field.

Ernährung des Schulkindes im Alter von 11 bis 14 Jahren

In den ersten Schuljahren hat Ihr Kind Lesen, Schreiben und Rechnen gelernt. Aber auch neue Freundschaften zu anderen Kindern haben sich entwickelt. Ihr Kind übernachtet häufiger bei Freunden, fährt ohne Sie ins Ferienlager oder kauft mit seinem Taschengeld Comics, Süßigkeiten oder Kinokarten. Auch wenn Ihr Kind viele Dinge alleine kann und selbstständiger wird, bleiben Sie – als Eltern – ein wichtiger Bezugspunkt und Vorbild. Sie bieten ihm Trost, finden gemeinsame Lösungen bei Problemen und geben Ihrem Kind die notwendigen Dinge mit auf den Weg, die es als Erwachsener braucht.

Der Übergang vom Kind zum Jugendlichen ist für Eltern nicht immer einfach. Die Pubertät ist manchmal eine schwierige Zeit und ver-

läuft bei jedem Kind anders. Neben sozialen und emotionalen Verhaltensänderungen entwickelt sich auch der Körper in dieser Zeit weiter. Zunächst wächst er etwas in die Breite, da Muskeln und Fett aufgebaut werden. In dieser Zeit kann Ihr Kind ein wenig pummelig wirken. Danach setzt das Längenwachstum ein.

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind in dieser Phase einen gesunden Appetit hat. Durch das Wachstum benötigt der Körper mehr Energie und Nährstoffe – daher auch größere Portionen. Als Orientierung für die Größe der Portionen können Sie weiterhin die Handflächen (siehe Seite 7) nehmen, denn größere Kinder haben auch größere Hände. Abgesehen von den Portionsgrößen ändert

sich an den Grundregeln einer gesunden Kinderernährung nichts. Nutzen Sie weiterhin die Ernährungspyramide auf Seite 7 als Anleitung.

Auch ein gesundes Frühstück am Morgen und regelmäßige Mahlzeiten bleiben sehr wichtig. Die kleinen Tipps auf Seite 17 helfen Ihnen, weiterhin mit Ihrem pubertierendem Kind einen entspannten Familienalltag zu verbringen. In Kapitel 3 bekommen Sie weitere Hilfestellungen für den Umgang mit Snacks und Fastfood.

Ab etwa dem 13. Lebensjahr unterscheiden sich die Verzehrsmengen zwischen Jungen und Mädchen ein wenig voneinander. Die Tabelle zeigt Ihnen die durchschnittlichen altersgemäßen Lebensmittelmengen für Kinder im Alter von 11 bis 14 Jahren.

	11–12 Jahre	13–14 Jahre	
		Mädchen	Junge
täglich			
Getränke	1.000 ml	1.200 ml	1.300 ml
Gemüse und Obst	500 g	520 g	600 g
Brot und Getreide	250 g	250 g	300 g
Nudeln, Reis etc.	270 g	270 g	330 g
Milch	220 ml	220 ml	250 ml
Joghurt	150 g	150 g	150 g
Käse	30 g	30 g	30 g
pro Woche			
Fleisch und Wurst	390 g	425 g	495 g
Eier (Stück)	2–3	2–3	2–3
Fisch	90 g	100 g	100 g

Wichtige Nährstoffe fürs Wachstum

In der Wachstumsphase ist der Bedarf an Energie, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen besonders hoch.

Studien wie KiGGS und EsKiMo (siehe Infokasten) zeigen, dass viele Kinder mit einzelnen Nährstoffen nicht ausreichend versorgt sind. Dies betrifft vor allem die Vitamine D und Folsäure sowie Calcium, Eisen – vor allem bei Mädchen – und Jod. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kurze Übersicht, wieso diese Nährstoffe für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig sind und in welchen Lebensmitteln nennenswerte Mengen dieser Nährstoffe vorkommen.

Bei allen anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist die Versorgung bei Kindern im Durchschnitt ausreichend. Die zusätzliche Aufnahme von Vitamintabletten oder angereicherten Lebensmitteln, wie Frühstückscerealien oder Kindermilchprodukten, ist daher nicht notwendig und überflüssig. Eine Ausnahme ist jodiertes Speisesalz, da Deutschland ein Jodmangelgebiet ist. Ein Zuviel an Vitaminen und Mineralstoffen führt zu keinen messbaren körperlichen oder geistigen Verbesserungen.

Tipp: Wenn Sie bei Ihrem Kind einen Nährstoffmangel vermuten, wenden Sie sich an die Kinderärztin oder den Kinderarzt.

KiGGS (Kinder- und Jugendgesundheits-Survey) und **EsKiMo** (Ernährungsstudie als KiGGS-Modul) sind Studien des Robert Koch-Instituts, die die Gesundheit und Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland untersucht haben. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.rki.de und www.kiggs.de.



Calcium

Neben dem Aufbau kräftiger Knochen leitet Calcium „Informationen“ zu Nerven und Muskeln. Für eine gute Calciumaufnahme benötigt der Körper ausreichend Vitamin D. Ein Calciummangel bleibt lange unerkannt, da sich der Körper gespeichertes Calcium aus den Knochen holt. Dies kann bei Kindern zu Verformungen der Knochen (Rachitis) führen.

Vorkommen

- Milch und Milchprodukte
- Käse, vor allem Hart- und Schnittkäse
- calciumreiches Mineralwasser – 300 mg Calcium pro 1 Liter
- Brokkoli, Mangold, Grünkohl und Lauch
- Haselnüsse, Mandeln und Sesam

Eisen

Eisen ist ein Bestandteil der roten Blutkörperchen, die den Körper mit Sauerstoff versorgen. In Wachstumsphasen ist der Eisenbedarf Ihres Kindes erhöht. Mädchen benötigen wegen der Menstruation noch mehr Eisen. Ein Mangel führt oft zu Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Die Eisenaufnahme wird durch Vitamin C – beispielsweise in Obst, Kartoffeln und einigen Gemüsearten – deutlich verbessert.

Vorkommen

- fettarmes Fleisch
- Hülsenfrüchte, Spinat und Rote Bete
- Vollkornprodukte, Nüsse und Sesam

Jod

Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone und spielt eine entscheidende Rolle beim Wachstum und der geistigen Entwicklung. Zudem ist Jod an vielen weiteren Prozessen beteiligt und daher lebensnotwendig für den Körper.

Vorkommen

- Seefisch und Meerestiere
- jodiertes Speisesalz
- Milchprodukte
- mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel wie Brot, Käse und Wurst

Tipp: Die Auswahl an jodreichen Lebensmitteln ist gering. Verwenden Sie zum Kochen bevorzugt jodiertes Speisesalz. Gehen Sie dennoch sparsam mit Salz um.

Vitamin D

Zusammen mit Calcium sorgt Vitamin D für gesunde Knochen und Zähne. Ebenso spielt viel Bewegung für den Aufbau von Knochen eine große Rolle.

Vorkommen

- fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering und Makrele
- Milch, Milchprodukte und Ei
- Pilze
- Eigenproduktion aus Vorstufen in der Haut und durch Aufenthalt im Freien

Folat

Bereits in der Schwangerschaft haben Sie einiges über die Bedeutung von Folat erfahren. Aber auch für die weitere Entwicklung Ihres Kindes ist dieses Vitamin wichtig, da es an der Neubildung von Zellen und an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt ist.

Vorkommen

- Gemüse wie Spinat, Gurken, Tomaten, Paprika und Kohllarten
- Obst wie Orangen, Trauben, Erdbeeren und Kirschen
- Getreide

Die Welt der Lebensmittel entdecken

Ihrem Kind eine gesunde Ernährung nahe-zulegen, war im Kleinkindalter vielleicht noch einfach. Je älter Ihr Kind aber wird, desto mehr locken Süßigkeiten und Fast-food bei Freunden, beim Stadtbummel oder in der Werbung. Ein Verbot dieser Dinge erreicht meist das Gegenteil. Auch Sätze wie „Davon nimmst du zu“ oder „Wenn du nicht genügend Milch trinkst, bekommst du brüchige Knochen wie die Oma“ versteht Ihr Kind nicht. Es fällt ihm schwer, gegenwärtiges Handeln mit zukünftigen Ereignissen abzugleichen, da kein sofortiger Effekt auftritt. Denn trotz einer Tafel Schokolade hat Ihr Kind am nächsten Tag keinen dicken Bauch.

Es gibt dennoch viele Möglichkeiten, Ihrem Kind gesundes Essen nahezubringen.

Neben dem gemeinsamen Zubereiten von leckeren Rezepten können Sie mit Ihrem Kind die vielfältige Welt der Lebensmittel entdecken.

Was steckt alles in Lebensmitteln?

Viele Kinder wissen heute nicht mehr, woraus zubereitete Lebensmittel bestehen. Es ist daher von Vorteil, wenn Ihr Kind beim Kochen mithelfen kann. In Kapitel 4 erhalten Sie hierzu weitere Tipps.

Nehmen Sie auch einmal die Verpackung mit Ihrem Kind genauer unter die Lupe. Informationen zu Verpackungen und

Zutatenlisten finden Sie auf den am Ende dieses Kapitels aufgeführten Internetseiten.

Hätten Sie's gewusst?

Zusatz- beziehungsweise Aromastoffe verändern bereits in winzigen Mengen die Eigenschaft eines Produktes, wie Geschmack, Farbe, Konsistenz oder Haltbarkeit. Die Hersteller ökolo-gischer Lebensmittel arbeiten nur mit etwa 10% der in der konventionellen Lebensmittelwirtschaft zugelassenen Zusatzstoffe.

Werbebotschaften entlarven

Werbung ist verlockend und verleiht den gezeigten Produkten ein „cooles“ Image. Kinder können nicht immer zwischen der Realität und den Werbebotschaften unterscheiden. Sprechen Sie daher mit Ihrem Kind über Werbung und sagen Sie ihm, wie Werbung funktioniert und wie es sie erkennen kann. Entlarven Sie zusammen die zweifelhaften Werbebotschaften:

- „Mit besonders viel Milch“: Leider ist in einem Milch-Schoko-Riegel nur ein sehr geringer Anteil Milch enthalten, dafür aber sehr viel Fett und Zucker.
- „Das gesunde Korn am Morgen“: Frühstückscerealien versprechen viel gesundes Getreide und einen guten Start in den Tag. Stattdessen enthalten sie viel Zucker

und einen meist geringen Vollkornanteil.

- „Ein geeigneter Durstlöscher“: Viele Limonaden und Trinkpäckchen versprechen, ein ideales Getränk zu sein. Doch oft enthalten solche Kindergetränke viel zugesetzten Zucker oder Süßstoff und nur wenig Fruchtsaft.

Aufgepasst: Je mehr Ihr Kind die Werbung versteht, desto besser bildet es sich seine eigene Meinung. Denn auch Kinder wollen nicht von der Werbung belogen werden.

Trotz aller Aufklärung kommt es beim Kauf beliebter Lebensmittel immer wieder zu Diskussionen. Fragen Sie Ihr Kind, was den Schokoriegel oder spezielle Frühstückscerealien so besonders machen. Versuchen Sie,

die Sichtweise Ihres Kindes zu verstehen. So fühlt es sich ernst genommen.

Ab und zu gehören die kleinen Verführungen dazu. Bleiben Sie aber bei einem gesagten „Nein“ konsequent. Die Entscheidung, was in den Einkaufskorb und Kühlschrank kommt, treffen Sie.



Woher kommen die Lebensmittel?

Nehmen Sie Ihr Kind zum Einkaufen mit und zeigen Sie ihm, welche Einkaufsmöglichkeiten es gibt. Ob beim Einkauf im Supermarkt um die Ecke, beim Fleischer oder im Bio-Laden – Ihr Kind lernt, wo und was es bei den einzelnen Geschäften zu kaufen gibt. Erklären Sie ihm, warum Sie Obst und Gemüse beispielsweise im (Bio-)Laden kaufen und das Brot beim (Bio-)Bäcker um die Ecke. Ist es der kurze Fußweg, der Geschmack oder die Qualität? Dadurch vermitteln Sie, dass es Unterschiede zwischen Lebensmitteln gibt und Qualität und Geschmack ihren Preis haben.

Auch die Besonderheiten ökologisch erzeugter Produkte können Sie Ihrem Kind erklären. Zeigen Sie, woran Ihr Kind Bio-Lebensmittel im Handel erkennen kann (siehe Kapitel 5). Je früher Kinder mit ökologischen Lebensmitteln in Berührung kommen, desto vertrauter sind diese und desto eher wird zu Bio-Produkten gegriffen.

Viele Kinder kennen heute nicht mehr die Ausgangsprodukte und Verarbeitungsschritte der Lebensmittel. Gehen Sie mit Ihrem Kind auf Entdeckungstour. Besuchen Sie einen (Bio-) Bauernhof oder eine Molkerei.

Auch viele Kinderbücher oder Internetseiten bieten kindgerechte Informationen zur bunten Welt der Lebensmittel.

Schon gewusst? In Deutschland gibt es mehr als 200 Biohöfe, die Besuchern ihre Türen öffnen und zeigen, wie der ökologische Landbau in der Praxis funktioniert. Adressen und Termine dieser Anschauungsbetriebe finden Sie unter www.oekolandbau.de/verbraucher/demonstrationsbetriebe.

Vegetarische Ernährung

Wenn sich Ihr Kind vegetarisch, das heißt ohne Fleisch und Fisch, ernähren möchte, muss vor allem auf eine ausreichende Nährstoffversorgung mit Eisen und Jod geachtet werden. Der Eisengehalt ist in Fleisch hoch und die Aufnahme besonders gut.

Bei vegetarischer Ernährung sollten eisenreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Haferflocken, Hirse, Amaranth, Fenchel und Salat, Erbsen, Bohnen und Linsen mit leckeren, Vitamin-C-haltigen Säften oder Frischobst kombiniert werden. Das verbessert die Eisenaufnahme im Körper. Für einige Kinder ist dies jedoch nicht ausreichend, dann muss Eisen gegebenenfalls extra zugeführt werden. Fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Bei der veganen Ernährung wird auf alle tierischen Produkte, also auch auf Milch, Milchprodukte und Eier verzichtet. Diese Kost kann bei Kindern zu schweren körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen führen. Eine bedarfsgerechte Versorgung mit Eiweiß, etlichen Mineralstoffen und Vitaminen ist kaum zu gewährleisten. Bei Verzicht auf Fisch und/oder Milchprodukte sollte mit dem Arzt auch über eine zusätzliche Jodgabe Rücksprache gehalten werden.

Wenn Essen zum Problem wird

Auch wenn sich Eltern noch so viele Gedanken machen, Gespräche mit ihrem Kind führen und auf gesunde Ernährung achten, entwickeln Kinder manchmal Allergien, Übergewicht oder Essstörungen. Ursachen und Lösungsansätze gibt es viele. Wichtig ist, dass Sie das Problem nicht verdrängen oder versuchen, es alleine zu lösen. Kinder mit Essproblemen oder -erkrankungen benötigen die Hilfe von Fachleuten. Im Folgenden erhalten Sie wesentliche Informationen zu einzelnen Erkrankungen, welche Symptome auftreten können und wo Sie weitere Informationen finden.

Reaktionen auf Lebensmittel

Bei einer **Allergie** reagiert das Immunsystem auf bestimmte, eigentlich harmlose Substanzen mit der Produktion von Abwehrstoffen. Allergene sind körperfremde Eiweiße und kommen sowohl natürlich – als Blütenpollen oder Nahrungsmittel – und in industriellen Produkten wie Kosmetika oder Textilien vor. Prinzipiell kann jedes Lebensmittel Auslöser einer Allergie sein. Die häufigsten bei kleinen Kindern sind: Ei, Kuhmilch, Fisch, Weizen, Soja, Erdnuss und Haselnuss. Bei Schulkindern und Erwachsenen sind es dagegen: Apfel, Kiwi, Pflaume, Karotte, Sellerie, Hasel- und Erdnüsse sowie Seefisch und Schalentiere. Neben Allergien kann der Körper auch bei bestimmten Substanzen mit einer

Unverträglichkeit (Intoleranz) oder pseudoallergischen Reaktion reagieren. Hierbei kommt es zwar zu ähnlichen Reaktionen wie bei einer Allergie, aber nicht zur Entwicklung von Antikörpern im Blut.

Eine Pseudoallergie kann durch Zusatzstoffe, wie Farbstoffe und Konservierungsmittel, ausgelöst werden. Viele Zusatzstoffe, die **pseudoallergische Reaktionen** hervorrufen, werden bei Bio-Lebensmitteln nicht verwendet. Auch lange gereifter Käse und Obst können diese Reaktionen hervorrufen. Bei der Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) fehlt beispielsweise das verdauende Enzym oder es ist zu wenig aktiv.

Symptome einer Allergie/Unverträglichkeit

- Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen, Hautausschläge (Neurodermitis) und Asthma

Bei Verdacht sollte immer ein Arzt die Diagnose – Allergie, Pseudoallergie oder Unverträglichkeit – stellen. So vermeiden Sie, dass Ihr Kind unnötig auf einzelne Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen verzichten muss.

Weitere Informationen zu Allergien:

- www.aktionsplan-allergien.de
- www.pina-infoline.de
- www.daab.de
- www.dge.de
- www.dewwww.aid.de

Übergewicht und Adipositas

Die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher nimmt in Deutschland ebenso zu wie Kinder und Jugendliche mit extremem Übergewicht (Adipositas). Schaffen Sie Ihrem Kind von Beginn an eine gute Basis durch gesunde und ausgewogene Ernährung und Bewegung, da in den ersten Lebensjahren das spätere Ernährungs- und Bewegungsverhalten geprägt und verfestigt wird.

Bei Ihrer Krankenkasse finden Sie Adressen zu (Präventions-)Programmen und Kursen für Kinder mit Übergewicht. Außerdem erhalten Sie bei verschiedenen Verbänden Adresslisten von qualifizierten Ernährungsfachkräften und Psychologen in Ihrer Umgebung.

Weitere Informationen zu Übergewicht:

- www.in-form.de
- www.bzga-kinderuebergewicht.de
- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter AGA, www.a-g-a.de
- www.adipositas-gesellschaft.de
- Verbände der Diplom-Oecotrophologen bzw. Diätassistenten, www.vdoe.de, www.vdd.de, www.vfed.de und www.quetheb.de



Magersucht und Bulimie

Um abzunehmen, halten einige Kinder auch schon in jungen Jahren Diät. Aufgrund der mangelnden Nährstoffversorgung ist davon jedoch abzuraten.

Versuchen Sie, Ihrem Kind schon frühzeitig ein gesundes Selbstbewusstsein mit auf den Weg zu geben, damit es sich in seiner Haut wohl fühlt. Ihr Kind muss spüren, dass Sie es so lieben, wie es ist – mit seinen Fähigkeiten und Schwächen. Das ist eine gute Prävention von Essstörungen. Dennoch können persönliche oder familiäre Probleme bei Kindern zu Essstörungen führen. Das Erkennen von Magersucht und Bulimie (Ess-Brech-Sucht) ist nicht immer einfach.

Es gibt eine Vielzahl an möglichen Symptomen, die aber nicht jedes Kind entwickelt. Achten Sie auf Veränderungen im Essverhalten und Gewicht. Bei Bulimie ist das Gewicht jedoch oft normal.

Symptome einer Essstörung

- Angst vor Gewichtszunahme
- Ablehnung des eigenen Körpers
- exzessiver Sport
- Zurückziehen und Verhaltensänderung
- Kreislaufprobleme, Schwindel, häufiges Frieren oder Haarausfall

bei Magersucht

- starke Gewichtsabnahme – mehr als 6 kg in den letzten 3 Monaten

- Auslassen von Mahlzeiten (Ausreden)
- starkes Auseinandersetzen mit Lebensmitteln, Fett- und Kalorienwerten
- Ausbleiben der Menstruation

bei Bulimie

- häufige Toilettengänge nach dem Essen
- Essanfälle (Lebensmittel verschwinden aus dem Kühlschrank)
- gehortete Lebensmittel oder leere Verpackungen im Kinderzimmer

Weitere Informationen zu Essstörungen:

- www.bzga-essstoerungen.de
Informationen, Literaturempfehlungen und Broschüren für Betroffene und Angehörige



Entspannung und Bewegung

In Kapitel 1 finden Sie viele Anregungen für einen aktiven Alltag, Bewegungsspiele und Entspannungsmöglichkeiten für Ihr Kind. Sie merken, ob diese Aktivitäten weiterhin Spaß machen. Kinder haben in diesem Alter aber schon ein gutes Gespür, wie sie sich selbst entspannen können. Das kann ein Treffen oder Telefonieren mit Freunden, Lesen eines Buches, Spielen am PC oder das Hören der Lieblingsmusik sein. Regelmäßiger Sport bleibt – als Prävention gegen Übergewicht und Stress – sehr wichtig. Vielleicht mag Ihr Kind neue Sportarten ausprobieren, die es durch Freunde oder in der Schule kennen- gelernt hat. Bleiben Sie als Familie weiterhin aktiv.

Unsere Empfehlungen

- Für das Wachstum braucht der Körper viel Energie, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung ist Ihr Kind bestens versorgt.
- Passen Sie die Portionsgrößen dem Alter an. Nehmen Sie das Handmaß als Orientierung.
- Achten Sie auf calcium-, eisen-, folsäure- und jodreiche Lebensmittel, da die Versorgung bei Kindern mit diesen Nährstoffen generell kritisch ist.
- Bewegung an der frischen Luft verbraucht nicht nur viel Energie und baut Stress ab, sondern liefert auch wichtiges Vitamin D für den Aufbau von Knochen.
- Beziehen Sie Ihr Kind aktiv beim Einkauf und Zubereiten von Lebensmitteln ein.

Hier finden Sie weitere Informationen:

- www.in-form.de
- www.aid.de
- www.was-wir-essen.de
- www.oekolandbau.de
- www.zusatzstoffe-online.de
- www.checked4you.de
- www.dgkj.de
- www.kindergesundheit-info.de



Schulverpflegung und Außer-Haus-Essen

Schulverpflegung

Kinder verbringen viel Zeit in der Schule, besonders in Ganztagschulen. Die Schule sollte daher – neben dem Elternhaus – ein Ort sein, an dem Kinder gesunde Ernährung erlernen und erleben.

Doch oftmals besteht das Angebot aus fettreichen Snacks, Speisen, Süßigkeiten und Limonaden. Empfohlene Lebensmittel wie Vollkornprodukte, frisches Obst, knackige Salate und ungesüßte Getränke finden sich dort eher selten.

Sie sollten daher einen Blick auf das Speisenangebot an der Schule Ihres Kindes werfen. Achten Sie darauf, dass das Verpflegungsangebot auf ausgewogene und kindgerechte Speisen ausgerichtet ist,

vielleicht sogar in Bio-Qualität. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält einen Bio-Anteil von mindestens 10 % für machbar. Dieser kann bereits durch den Austausch einzelner Lebensmittel, wie Kartoffeln, Nudeln oder Rindfleisch, erreicht werden. Weiterhin ist der Einsatz saisonaler Produkte aus der Region sowie fair gehandelter Lebensmittel in der Schulverpflegung wünschenswert.



Schon gewusst?

Die Informationskampagne „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“ zeigt, wie sich nachhaltige Verpflegungskonzepte auch mit ökologischen Lebensmitteln umsetzen lassen. Viele Praxisbeispiele von anderen Schulen sowie Workshop-Termine finden Sie unter www.bio-kann-jeder.de.

Kontakt:

Regionale „Bio kann jeder“-Partner:
www.bio-kann-jeder.de (Ansprechpartner),
www.oekolandbau.de/grossverbraucher/einstieg/berater

Verbesserung der Schulverpflegung

Vielen Eltern und Kindern ist nicht bewusst, dass sie bei der Gestaltung der Schulverpflegung ein Mitspracherecht haben.

Nutzen Sie dieses Recht und tragen Sie Ihre Wünsche und Verbesserungsvorschläge auf Elternabenden oder bei Gesprächen mit der Schulleitung vor. Auf jeden Fall sollten Sie die Chance ergreifen und sich für eine gute Schulverpflegung einsetzen.

Tipp: Die Vernetzungsstellen in den Bundesländern geben Ihnen wertvolle Tipps und nennen Ansprechpartner zur Optimierung der Schulverpflegung. Weitere Informationen finden Sie unter www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de.

Die folgenden Fragen und Qualitätsstandards eignen sich gut, um die Schulverpflegung an der Schule Ihres Kindes zu überprüfen.

- Bietet die Schule neben Speisen auch Getränke an?
- Welche Mahlzeiten werden angeboten?
- Was kosten die Speisen und Getränke?
- Gibt es eine Cafeteria, einen Schulkiosk oder einen externen Versorger auf oder vor dem Pausenhof für die Zwischenverpflegung?
- Werden die Speisen vor Ort zubereitet oder von einem Caterer geliefert?
- Wie werden die Speisen zubereitet?
Aus frischen Lebensmitteln oder aus Fertigprodukten (Convenience)?
- Werden Bio-Produkte angeboten?

Schon gewusst? Viele Bio-Bauern aus der Region können Schulen beziehungsweise Caterer mit frischen Produkten wie Obst, Gemüse und Fleisch beliefern. Mittlerweile gibt es in vielen Regionen Deutschlands Bio-Caterer, die sich auf gesunde und nachhaltige Speisen für Schulen spezialisiert haben.

Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der DGE

Speisenherstellung

- vorwiegend aus frischen und mit wenig fertigen Produkten
- fettarme und vitaminschonende Zubereitung durch z. B. Dünsten und kurze Warmhaltezeiten
- mit frischen Kräutern und Jodsalz

Getränke

- Trinkwasser, Tafel-, Quell- oder Mineralwasser
- zusätzliches Angebot von ungesüßten Früchte- und Kräutertees

Getreide und Kartoffeln

- 50 Prozent des Angebotes (Brot,

Brötchen, Teigwaren und Pizzaböden) aus vollem Korn

- Reis in Form von Parboiled Reis oder Naturreis
- Kartoffeln frisch zubereitet, z. B. Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree

Obst und Gemüse

- frisches Stückobst ist immer verfügbar
- täglich Gemüse als Rohkost, Salat oder fettarm zubereitete Beilage (Basis: frisch oder tiefgekühlt)
- das vielfältige Angebot an Hülsenfrüchten berücksichtigt

Milch, Milchprodukte und Käse

- täglich angeboten

Fleisch

- maximal 8 Fleischmahlzeiten pro Monat
- Verwendung von magerem Fleisch

Fisch

- nicht aus überfischten Beständen
- mindestens 4-mal pro Monat

Fette und Öle

- Standardöl ist Rapsöl
- Verwendung von Soja-, Oliven- und Walnussöl möglich

Tipp: Die Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der DGE finden Sie unter www.schuleplusessen.de.

Bio- und fair gehandelte Produkte im Unterricht

Um die Akzeptanz einer gesunden und nachhaltigen Schulverpflegung an der Schule zu fördern, sollten die Themen gesunde Ernährung, ökologischer Landbau und fairer Handel in die Unterrichtsfächer aufgenommen werden.

Viele Bildungsmaterialien zum Thema **Öko-landbau** können auf www.schule.oekolandbau.de heruntergeladen werden. Dort gibt es zum Beispiel:

- Projektvorschläge für einen „Öko-Kräutergarten“, einen „Sinnes-Parcours“ oder ein „Bio-Büfett“
- Unterrichtseinheiten zu ökologischer

Lebensmittelverarbeitung sowie zum Konsum regionaler und saisonaler Produkte

- Online-Lerneinheiten zu Ernährungsökologie und nachhaltiger Ernährung

Auch ein Besuch auf einem Bio-Bauernhof eignet sich, um Kindern den häufig verlorenen Bezug zur Erzeugung von Lebensmitteln wieder nahezubringen. Praxisbeispiele und Kontakte finden Sie z. B. unter:

- www.oekolandbau.de/verbraucher/demonstrationsbetriebe/
- Verbände des ökologischen Landbaus (siehe Seite 67)
- www.oekolandbau.de/verbraucher/kaufen/regionale-einkaufsfuehrer
- www.oekomarkt-hamburg.de

- www.biofuerkinder.de

Die Teilnahme am bundesweiten Schülerwettbewerb „ECHT KUH-L“ ist eine gute Möglichkeit, das Thema „Nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung“ verstärkt in den Schulalltag zu integrieren. Mehr Informationen finden Sie unter: www.echtkuh-l.de.

Unterrichtsmaterialien zum **Fairen Handel** können z. B. über die Verbraucherzentralen ausgeliehen werden:

- Workshop „Schokologie – immer fair bleiben auch beim Naschen“
- Medienkiste „Fair handeln – clever kaufen“ für die Unterrichtsvorbereitung oder für Aktionen wie ein Schülerprojekt „Faires in meinem Kiosk“

Pausen-Box

Für die erste Zwischenmahlzeit in der Schule eignet sich ein belegtes Vollkornbrot oder -brötchen mit Käse oder magerer Wurst.

Verwenden Sie Butter beziehungsweise Margarine sparsam. Verschiedene Brotaufstriche bieten Ihrem Kind Abwechslung. Belegen Sie das Brot zusätzlich mit Salatblättern sowie Tomaten-, Radieschen- oder Gurkenscheiben. Ein Stück Obst und Gemüse sollte in der Pausen-Box auch nicht fehlen. Schneiden Sie das Obst und Gemüse am besten in mundgerechte Stücke. So kann immer mal wieder zugegriffen werden, ohne gleich einen ganzen Apfel essen zu müssen. Auch ein selbst gemachter Fruchtejoghurt kann in einem separaten Behälter mitgegeben werden. Je bunter und abwechslungsreicher die

Pausen-Box jeden Tag gefüllt ist, desto besser schmeckt es Ihrem Kind. Wichtig ist natürlich, dass Sie die Brote mit dem belegen, was Ihr Kind gerne mag.

Trinkpäckchen aus dem Handel sind zwar sehr praktisch, enthalten aber oft sehr viel Zucker. Besser ist es, Sie geben Ihrem Kind eine kleine Flasche (500 – 750 ml) gefüllt mit Wasser, Saftschorle oder Tee mit in die Schule. Jeden Tag ein anderes Getränk macht es für Ihr Kind interessanter.



Schon gewusst? In zahlreichen Städten und Regionen Deutschlands erhalten Erstklässler zur Einschulung eine wiederverwendbare Brotdose mit Frühstückszutaten in Bio-Qualität: die „Bio-Brotbox“. Dies ist eine bundesweite Initiative, welche sich für folgende Ziele einsetzt:

- Alle Kinder sollen jeden Tag ein gesundes Frühstück bekommen.
- Den Kindern sollen die Wertigkeit und der Ursprung von Lebensmitteln vermittelt werden und sie sollen diese auch schätzen lernen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bio-brotbox.de.

Essen und Trinken unterwegs

Fastfood und Snacks werden bei Schulkindern immer beliebter. Das Angebot ist zahlreich: von Döner, Pommes frites bis hin zu Donuts. Auch gesüßte Erfrischungsgetränke oder Milchshakes gehören dazu. Die „schnellen“ Lebensmittel sind fast überall verfügbar – ob beim Bäcker, am Kiosk oder Imbissstand. Meist wird beim Gehen, im Stehen oder in einem Schnellrestaurant gegessen. Viele Gerichte sind jedoch häufig zu fett und deshalb zu energiehaltig. Ein Menü aus Cola, Pommes frites und Hamburger kann schon die Hälfte des täglich benötigten Kalorienbedarfs von Kindern decken. Aufgrund des hohen Energiegehalts ist eine solche Fastfood-Mahlzeit keine Zwischenmahlzeit, sondern als Haupt-

mahlzeit anzusehen. Daher sollte ein solches Fastfood nicht zu häufig gegessen werden.

Auf die richtige Kombination kommt es an

Fastfood muss nicht generell schlecht sein. Viele Gerichte lassen sich auch gut durch eine Kombination mit Salat und Obst aufwerten. Bei Menüs besteht häufig die Wahl zwischen Salat oder Pommes frites und Softdrinks oder Mineralwasser. Vollkorn-Sandwiches, Wraps, Salattaschen oder eine Falafel sind zudem eine gute Alternative zu herkömmlichem Fastfood, da sie meist viel Gemüse und Salat enthalten.

Nutzen Sie die anderen Mahlzeiten als Ausgleich. Mit einem Obst-Müsli zum Frühstück und einem Salat zum Abendessen kann Ihr

Kind ohne Bedenken ab und zu Burger mit Pommes frites essen. Die hohe Aufnahme an Kalorien kann Ihr Kind durch viel Bewegung ausgleichen.

Wenn Fastfood, dann nach dem Motto:
„Selten, aber bewusst und in Kombination mit Salat, Gemüse und Obst“.



Viele vollwertige Snacks und Speisen werden heutzutage im Bistro-Bereich von Bio-Läden und Bio-Supermärkten angeboten. Beispiele sind:

- vegetarische Burger
- Gemüse-Lasagne
- Kräuterquiche
- Suppen

Tipp: Eröffnen Sie zu Hause ein privates „Bio-Fastfood-Restaurant“: selbstgemachte Kartoffelecken aus dem Backofen, Hamburger mit Vollkornbrötchen und eine Pizza aus Vollkornteig mit Gemüse belegt. Die Zutaten bekommen Sie zum Beispiel im Bio-Supermarkt.

Softdrinks

Auch viele Erfrischungsgetränke sind für den häufigen Verzehr nicht geeignet. Fruchtsaftgetränke, Limonaden und Brausen enthalten viel Zucker, Aromen und zugesetzte Vitamine. Angesichts des hohen Zucker- und somit Energiegehalts sind diese Getränke nicht zum Durstlöschen geeignet, sondern eher eine Süßigkeit. Mit 2 Gläsern (400 ml) hat Ihr Kind bereits die Tagesration an geduldeten Süßigkeiten erreicht. Es hat so die Wahl zwischen Limonade oder anderen Süßigkeiten.

Unsere Empfehlungen

- Informieren Sie sich über die Schulverpflegung an der Schule Ihres Kindes.
- Durch Ihr Engagement kann sich das Speise- und Getränkeangebot an der Schule verbessern.
- Für einen anstrengenden Schultag braucht Ihr Kind eine leckere und gesunde Bio-Pausen-Box mit Obst und Gemüse. Zum Durstlöschen sind Mineralwasser oder ungesüßte Tees ideal.
- Herkömmliches Fastfood sollte die Ausnahme sein. Bio-Vollkornsandwichs oder -Wraps sind gute Alternativen.
- Fastfood-Menüs mit Salaten und gesunden Durstlöschern kombinieren.

A young girl with brown hair in pigtails, wearing a light blue t-shirt, is focused on cutting a carrot on a wooden cutting board. A young boy with brown hair, wearing a blue and white striped t-shirt, stands next to her, also looking down at the vegetables. On the counter in front of them are several fresh vegetables: two large green cucumbers, a red bell pepper, several cherry tomatoes, and more carrots. There are also two white bowls, one with a green rim. In the background, a kitchen sink with a chrome faucet is visible, along with a stove with a red pot and a stainless steel pot. A green circular object is hanging on the wall.

Kochen – eine Erlebniswelt
für Kinder

Im Schulalter ist Ihr Kind in der Lage, alleine kleine Einkäufe zu machen, Rezeptanleitungen zu lesen und diese nachzukochen. Für Ihr Kind ist das Zubereiten und Kochen ein kleines Abenteuer. Es kann mit seinen Händen in einem „Mehl-Wasser-Hefe-Gemisch“ herumkneten und dabei aussehen wie ein „Küchengespenst“. Auch der Blick in den Ofen, wenn der Kuchen aufgeht, ist für Ihr Kind ein toller Anblick – und dann noch der köstliche Duft in der Küche. Groß ist die Freude, wenn Ihr Kind dann sein erstes Gericht ganz alleine gekocht hat.

Wenn Kinder kochen ...

- ... verbringen sie mit Ihnen gemeinsame Zeit und es macht viel Spaß.
- ... lernen sie viel über die Herkunft und

Verarbeitung von Lebensmitteln.

- ... haben sie ein schönes Erfolgserlebnis, wenn sie ein selbst hergestelltes Gericht gekocht haben. Dies bestärkt Ihr Kind in seinem Handeln.
- ... werden durch das eigene Herstellen fremde Speisen weniger abgelehnt.

Kleine Hilfestellungen und Tipps für das Kochen mit Kindern

Lassen Sie Ihr Kind so früh wie möglich an der Küchenarbeit teilnehmen. Bringen Sie ihm die wichtigsten Grundkenntnisse im Umgang mit Messern und Co. sowie technischen Geräten bei. Gemüse schnippeln, Nudeln kochen oder den Teig rühren erlernen Kinder relativ schnell. Beim gemeinsamen Kochen verbringt das Kind mit Ihnen schöne Momente und

kann Sie zudem beim täglichen Kochen unterstützen. Mit mehr Kocherfahrung kann es später auch bei aufwändigeren Rezepten mithelfen und Gerichte alleine kochen. Sorgen Sie aber dafür, dass Ihr Kind – vor allem in der ersten Zeit – nicht alleine in der Küche arbeitet.

Suchen Sie geeignete Rezepte für das Alter und die Fähigkeiten Ihres Kindes aus. Die nachfolgenden Kinderrezepte zeigen Ihnen anhand einer Kochlöffelskala, wie einfach oder leicht die Zubereitung für Ihr Kind ist.

Nehmen Sie es gelassen, wenn Ihre Küche ab und zu etwas chaotisch aussieht. Am besten bringen Sie Ihrem Kind von Anfang an bei, dass es nach dem Kochen aufräumt.

Eine gute Organisation während des Kochens übernimmt Ihr Kind von Ihnen.

Beschreiben und erklären Sie, welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze Sie verwenden und warum das eine mit dem anderen so gut harmoniert. Lassen Sie Ihr Kind von einer ungewürzten Speise probieren und schmecken Sie dann gemeinsam ab. Oder probieren Sie mal ausgefallene Wünsche aus. Am besten füllen Sie vorher eine kleine Menge in ein separates Schälchen. Ihr Kind lernt so, dass Zucker vielleicht doch nicht im Eintopf schmeckt.

Sammeln Sie kindgerechte Rezepte in einem Ordner. Ihr Kind kann diesen gestalten und weiß genau, wo seine Rezepte zu finden

sind. Auch können schöne Fotos der fertigen Gerichte dort eingeklebt werden.

Kleine Sinnesspiele für zwischendurch

- Füllen Sie Kräuter und Gewürze in kleine Stoffbeutel oder Dosen mit Löchern. Gut geeignet sind Zitronenmelisse, Pfefferminze, Basilikum, Fenchel, Zimt, Vanille und Pfefferkörner. Lassen Sie Ihr Kind schnuppern und erraten, was sich in den Beutelchen oder Döschen befindet.
- Lassen Sie Ihr Kind eine Möhre mit einer Reibe fein raspeln. Ein Teil der Möhrenraspeln wird in ein Glas mit Wasser und der andere Teil in ein Glas mit etwas Öl gegeben und verrührt. Was beobachtet Ihr Kind?
Erklärung: Der Farbstoff „Carotin“ in Möhren

und anderen Obst- und Gemüsearten ist fettlöslich und verfärbt daher das Öl.

Hätten Sie's gewusst?

Zum Anbau von Kräutern, Obst und Gemüse benötigen Sie nicht zwangsläufig einen Garten. Kleine Paprikafrüchte, Gurken, Tomaten und Erdbeeren wachsen auch auf dem Balkon oder auf der Fensterbank. In einer Gärtnerei finden Sie viele Samen und Anzuchtplänzchen – auch in Bio-Qualität.

Pflanzen Sie die Früchte und Kräuter zusammen mit Ihrem Kind an. Gerne schaut es der Pflanze beim Wachsen zu und ist später ganz begeistert, wenn es die ersten Erträge ernten darf.

Wichtige Hygieneregeln

- Verderbliche Lebensmittel nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank einräumen.
- Rohe und gekochte Speisen werden getrennt voneinander aufbewahrt. Dies muss ganz besonders bei rohem Ei und Geflügel beachtet werden.
- Auftauflüssigkeit von tiefgefrorenem Fleisch wird gesondert aufgefangen und darf nicht mit rohen Lebensmitteln in Berührung kommen.
- Vor und zwischen den Arbeitsschritten Hände gründlich waschen und nicht auf Lebensmittel husten oder niesen!
- Spüllappen alle 2 Tage und Handtücher mindestens 1-mal pro Woche auswechseln.



„Lecker-leicht-Rezepte“ für das Kochen mit Kindern

Bei den Rezepten haben wir darauf geachtet, dass die Zutaten in jedem Bio-Laden, Bio-Supermarkt oder Supermarkt mit Bio-Sortiment erhältlich sind. So können Sie problemlos für Ihre Familie in Bio-Qualität kochen.

Anhand der vier Jahreszeiten-Symbole [Frühling , Sommer , Herbst , Winter ] erkennen Sie, wann die Zutaten Saison haben. Dann sind sie bekanntlich am günstigsten und müssen keine weiten Transportwege zurücklegen.

Der Saisonkalender auf den Seiten 56 und 57 zeigt Ihnen, welche einheimischen

Obst- und Gemüsearten in welchem Monat erhältlich sind.

Brotaufstriche

- Lustiger Aufstrich
- Kräuterwiese
- Tomaten-Käse-Crème
- Pflaumenmus
- Schnelle Fruchtmarmelade
- Frische Kartoffelcrème

Salate

- Sattmach-Salat
- Hackbällchen im Gemüseschungel
- Birnen-Rapunzel-Salat

Hauptgerichte

- Leichter Sommerburger
- Fisch im Spinatbett
- Zartes Nudelsüppchen
- Überbackene Kohlröschen

Nachspeisen/Zwischenmahlzeiten

- „Bären“-Quark
- Schoko-Obst-Muffins
- Power-Frucht-Mix

   Die Anzahl der Kochlöffel zeigt Ihnen, wie aufwändig das Gericht für Ihr Kind ist.

Abkürzungen: TL = Teelöffel,
EL = Esslöffel, l = Liter

Brotaufstriche

Lustiger Aufstrich 🌱 🌸

Dauer: 20 Minuten, Zutaten für circa 20

Portionen

1 Dose Kichererbsen (200 g), 50 g grüne Kürbiskerne, ½ Bund Basilikum, 1 Zwiebel, 1 TL Rapsöl, Jodsalz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Gewaschenen Basilikum und Kürbiskerne grob hacken. Gewürfelte Zwiebel in Öl andünsten. Für einen aromatischeren Aufstrich können die Kürbiskerne auch geröstet werden. Alle Zutaten fein pürieren und mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kräuterwiese 🌱 🌸

Dauer: 20 Minuten, Zutaten für circa 20

Portionen

250 g Magerquark, 125 g saure Sahne, 125 g Joghurt, je ein Bund Petersilie und Schnittlauch, Pfeffer, Jodsalz

Zubereitung:

Quark, saure Sahne und Joghurt zu einer glatten Masse verrühren. Kräuter waschen, fein hacken und unter den Quark rühren. Mit Pfeffer und Jodsalz pikant abschmecken.

Tomaten-Käse-Crème 🌱 ☀️

Dauer: 20 Minuten, Zutaten für circa 20

Portionen

50 g getrocknete Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 200 g Frischkäse, 100 g Schafskäse oder Magerquark, ½ Bund Basilikum, Pfeffer

Zubereitung:

Getrocknete Tomaten mit etwas heißem Wasser übergießen, damit sie weich werden. Basilikum waschen und klein schneiden. Danach alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren. Alternativ können Sie statt Schafskäse auch Magerquark verwenden.

Schnelle Fruchtmarmelade 🍷☀️

Dauer: 20 Minuten, Zutaten für circa 20 Portionen
 300 g Obst (Erdbeeren, Aprikosen, Johannisbeeren), 50 g Zucker oder Honig, nach Bedarf Vanillemark

Zubereitung:

Früchte waschen, putzen und im Mixer fein pürieren. Zucker oder Honig zugeben und mit dem Vanillemark abschmecken. In saubere Gläser füllen. Etwa 2 Wochen im Kühlschrank haltbar.



Pflaumenmus 🍷🍂

Dauer: 15 Minuten plus Kochzeit, ergibt 700 g
 1,5 kg reife Pflaumen (z. B. Zwetschgen)

Zubereitung:

Pflaumen waschen, entsteinen und klein schneiden. Die Pflaumenstücke bei kleiner Hitze 90 Minuten lang in einem Topf köcheln lassen, bis sie zu einem dicken Mus eingekocht sind. Dabei öfter umrühren. In saubere Gläser füllen. Etwa 4 Wochen im Kühlschrank haltbar.

FrISChe Kartoffelcrème 🍷👩🍳

Dauer: 20 Minuten, ergibt 400 g

200 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag), 100 g Frischkäse, 2 EL Milch, 4 EL Schnittlauch, Prise gemahlener Kümmel, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln zerdrücken und mit Frischkäse, Milch, Schnittlauch, Kümmel, Jodsalz und Pfeffer zu einem Aufstrich vermischen.

Vorspeisen und Salate

Sattmach-Salat 🍴 ☀️

Dauer: 30 Minuten, **Zutaten für 4 Portionen**

750 g Kartoffeln (festkochend), 2 Zwiebeln, 1 kleine Salatgurke, 4 Tomaten, 1 Paprika, 150 g saure Sahne, 150 g Joghurt, 1 EL Essig, 1 TL Senf, 2–3 EL gemischte Kräuter, Pfeffer, Paprikapulver, Jodsalz

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen, dann abpellen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Dressing aus saurer Sahne, Joghurt, Essig, Kräuter, Senf und Gewürzen herstellen und mit dem Gemüse und den Kartoffeln gut vermischen.

Hackbällchen im Gemüsedschungel



Dauer: 35 Minuten, **Zutaten für 4 Portionen**

250 g Rinderhack, 1 Kohlrabi, 1 rote Paprika, 60 g Gouda, ½ Salatkopf, 100 g Joghurt, 3 EL Apfelmus, 1 Bund frische Kräuter, 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Rinderhack mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen und 16 kleine Bällchen daraus formen. In heißem Öl braten. Geschälten Kohlrabi und Paprika waschen, schneiden und in Würfel schneiden. Den Käse ebenfalls würfeln. Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat mit den Gemüse- und Käsewürfeln anrichten. Aus Joghurt, Apfelmus, klein gehackten Kräutern,

Zitronensaft, Jodsalz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Birnen-Rapunzel-Salat 🍴 🍁

Dauer: 20 Minuten, **Zutaten für 4 Portionen**

300 g Feldsalat (Rapunzel), 4 Birnen, 15 Walnüsse, 6 EL milder Balsamico, 3 EL Honig, Butter

Zubereitung:

Feldsalat gründlich waschen, trocknen und auf Tellern anrichten. Birnen waschen und in kleine Viertel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Birnenviertel darin anbraten. 1 EL Honig über die Birnenviertel geben. In der Pfanne schwenken und auf dem Feldsalat verteilen. Das Dressing aus Balsamico und dem restlichen Honig zubereiten und über den Salat träufeln. Abschließend mit Walnüssen verzieren.

Hauptgerichte

Leichter Sommerburger 🍴 ☀️

Dauer: 20 Minuten, **Zutaten für 4 Portionen**

4 Vollkornbrötchen oder 1 Vollkornbaguette, einige Salatblätter, 2 große Tomaten, 1 große Zucchini, 1 reife Avocado, 100 g Joghurt, Kräuter nach Belieben, Jodsalz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse waschen. Die Zucchini, geschälte Avocado und Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in heißem Öl goldbraun anbraten. Zwischenzeitlich den Joghurt mit Jodsalz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die Brötchen halbieren und mit der Joghurtsoße bestreichen. Die untere Hälfte dann mit Salat, Zucchini-, Avocado- und Tomatenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

Tip: Dieser Burger kann auch mit Gurken oder gebratenen Auberginen zubereitet werden.

Beim Gemüseschnippeln kann Ihr Kind von Beginn an mithelfen. Naschen ist dabei ausdrücklich erlaubt.

Fisch im Spinatbett 🍴 ☀️ 🍁

Dauer: 25 Minuten, **Zutaten für 4 Portionen**

800 g Seelachsfilet, 600 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt), 100 g Crème fraîche, 50 ml Milch, 2 EL geriebener Parmesankäse, 3 EL Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Kartoffelpüree: 1 kg Kartoffeln (mehlig kochend), ¼ l heiße Milch, 1 TL Butter, Salz und Muskat

Zubereitung:

Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann mit Jodsalz und wenig Pfeffer würzen. Frischen Spinat waschen, klein schneiden und kurz dünsten. Gefrorenen Spinat auftauen. Den Spinat in eine Auflaufform geben und mit Muskat und Salz würzen. Den Fisch darauf legen. Crème fraîche, Milch, Parmesankäse und Jodsalz verrühren und über das Fischfilet streichen. Im Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten überbacken. In der Zwischenzeit das Kartoffelpüree zubereiten.

Überbackene Kohlröschen 🍴



Dauer: 30 Minuten plus Garzeit, Zutaten für 4 Portionen

600 g Rosenkohl, 600 g Kartoffeln (fest kochend), 1 EL Butter oder Margarine, 1 EL Weizenvollkornmehl, 200 ml Milch, 50 g geriebener Käse, Muskat und Jodsalz

Zubereitung:

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen. Den Rosenkohl putzen, waschen und in etwas Wasser bissfest dünsten. Das Kochwasser zur Seite stellen. Das Mehl in Butter oder Margarine anschwitzen und mit Milch und 50 ml Rosenkohl-Kochwasser zu einer hellen Soße verrühren. Kurz aufkochen lassen und mit Muskat und Jodsalz würzen. Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden

und in eine gefettete Auflaufform geben.

Die Rosenkohlröschen darauf verteilen und mit Jodsalz und Muskat bestreuen. Die helle Soße darüber gießen und alles mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) 30 Minuten backen.

Dazu passt ein gemischter Salat.

Tipp: Es macht Kindern viel Spaß, die Zutaten für das eigene Gericht selbst auszusuchen und kaufen zu können. In einem Bio-Supermarkt findet sich alle Zutaten für diese Rezepte.

Nachspeisen/Zwischenmahlzeiten

„Bären“-Quark ☺ ☀

Dauer: 10 Minuten, **Zutaten für 4 Portionen**

250 g gemischte Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren – frisch oder tiefgekühlt), 200 g Magerquark, 2 EL brauner Zucker, etwas Mineralwasser

Zubereitung:

Die frischen Beeren kurz waschen und trocknen.

Die Beeren in eine große, breite Form geben.

Den Quark mit Mineralwasser cremig rühren und über die Früchte streichen. Den braunen Zucker darüber streuen und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

Das Dessert kann auch in kleinen Gläsern angerichtet werden. Schichten Sie abwechselnd Beeren und Quarkcrème übereinander.

Tipp: Bio-Beerenfrüchte reifen bis zur Ernte an der Pflanze und entfalten dadurch ihr fruchteigenes Aroma. Erdbeeren und Co. können bei vielen Bio-Bauern selbst gepflückt werden. Das macht der ganzen Familie Spaß.



Power-Frucht-Mix ☺ ☀

Dauer: 15 Minuten, **Zutaten für 4 Portionen**

700 g frisches Obst der Saison (Johannisbeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Honigmelone), Saft einer Zitrone, 2 EL Mineralwasser und 1 TL Zucker oder Honig, Minzblättchen

Zubereitung:

Das Obst je nach Art waschen, putzen und zerkleinern. Aus der Honigmelone mit einem Teelöffel kugelige Stücke ausstechen. Das Obst in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Zucker oder Honig und Mineralwasser vermischen. Den Power-Frucht-Mix in 4 Schälchen verteilen und mit frischer Minze verzieren. Der Power-Frucht-Mix kann auch in einer halben Melone angerichtet werden.

Schoko-Obst-Muffins ☀️ 🍓

Dauer: 50 Minuten, **Zutaten für** 12 kleine Muffins

300 g frisches, saisonales Obst (beispielsweise Kirschen, Aprikosen, Pflaumen oder Beeren), 3 Eier, 60 g weiche Butter, 500 g Magerquark, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 40 g Zucker, ½ Päckchen Backpulver, 5 EL Vollkorn-Grieß, geriebene Zitronenschale und 4 EL Schokostückchen

Zubereitung:

Das Obst waschen, entkernen und bei Bedarf in kleinere Stücke schneiden. Die Eier trennen, das Eiweiß auffangen und zurückstellen. Butter und die Eigelbe miteinander verrühren und nach und nach Quark, Puddingpulver, Grieß, Zucker, Zitronenabrieb

und Backpulver zugeben. Danach steif geschlagenes Eiweiß, Obst und Schokostückchen vorsichtig unter die Masse heben. Den Teig in Muffinförmchen einfüllen. Im vorgeheizten Ofen 25 bis 30 Minuten bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) backen.



Hier finden Sie weitere Informationen und Rezepte:

- www.oekolandbau.de/verbraucher/kochen/preiswerte-biokueche/ (weitere Rezept-Ideen fürs Kochen à la Bio)
- www.bio-spitzenkoeche.de
- www.in-form.de
- Resterezepte, www.zugutfuerdietonne.de
- www.bio-rezepte.de
- www.aid.de
- www.was-wir-essen.de

Saisonkalender (für heimisches Obst und Gemüse)

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Ok1.	Nov.	Dez.
Obst												
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Pflirsche												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												

Gemüse

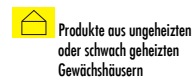
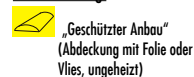
Blumenkohl														
Bohnen														
Brokkoli														
Chicorée														
Chinakohl														
Grünkohl														
Gurken: Salat-, Minigurken														
Gurken: Einlege-, Schälgurken														
Erbsen														
Kartoffeln														
Knollenfenchel														
Kohlrabi														
Kürbis														
Möhren														

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Pastinaken												
Porree												
Radieschen												
Retfich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Sellerie: Knollensellerie												
Sellerie: Stangensellerie												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten: geschützter Anbau												
Tomaten: Gewächshaus												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												

Sehr geringe
Klimabelastung:



Geringe bis mittlere
Klimabelastung:



Hohe Klimabelastung:



Salate

Eissalat														
Endiviensalat														
Feldsalat														
Kopfsalat, Bunte Salate														
Radiccio														
Romanosalate														
Rucola (Rauke)														

Mehr Informationen zum
Saisonkalender finden Sie unter:
www.vz-nrw.de

verbraucherzentrale
www.verbraucherzentrale.de



Im Einklang mit der Natur

Der Hauptgedanke der ökologischen Landwirtschaft ist ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Der landwirtschaftliche Betrieb wird dabei als Einheit von Mensch, Tier, Pflanze und Boden gesehen. Der ökologische Landbau möchte einen möglichst geschlossenen betrieblichen Nährstoffkreislauf erreichen, die Bodenfruchtbarkeit erhalten und mehren und die Tiere artgerecht halten. Ökologischer Landbau und ökologisch erzeugte Lebensmittel bedeuten in Anbau und Produktion:

- kein Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, stattdessen Anbau wenig anfälliger Sorten in geeigneten Fruchtfolgen, Einsatz von Nützlingen und mechanischen Unkrautbekämpfungsmaßnahmen

- keine Verwendung leicht löslicher mineralischer Düngemittel, Ausbringen von organisch gebundenem Stickstoff vorwiegend in Form von Mist des eigenen Betriebs, Gründüngung durch Stickstoffsammelnde Pflanzen und Einsatz langsam wirkender, natürlicher Dünger
- artgerechte Tierhaltung, das heißt beispielsweise ausreichend Auslaufflächen, keine Käfighaltung von Geflügel, keine Vollspaltenböden bei der Rinder-, Schaf- und Schweinehaltung, ausreichender Stallkomfort
- Antibiotika dürfen nicht präventiv, sondern nur im Notfall verabreicht werden; nach der Behandlung ist die doppelte gesetzliche Wartezeit bis zur Schlachtung einzuhalten, damit sich im Endprodukt davon keine Rückstände befinden

- begrenzte, streng an die Fläche gebundene Tierzahl je Betrieb
- Fütterung der Tiere möglichst mit hofeigenem Futter, wenig Zukauf von Futtermitteln
- kein Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen
- keine Verwendung von chemisch-synthetischen Wachstumsregulatoren





Ökologischer Landbau ist besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Er erhält und schont die natürlichen Ressourcen in besonderem Maße.

So fördert der ökologische Landbau die Humusbildung und das Bodenleben, wodurch sich die natürliche Bodenfruchtbarkeit verbessert. Ökologischer Land-

bau belastet das Grund- und Oberflächenwasser in der Regel weniger mit Pflanzennährstoffen wie zum Beispiel Nitrat. Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und das niedrige Düngenniveau reduzieren nicht nur die Gewässerbelastung, sondern fördern auch die Vielfalt des Tier- und Pflanzenlebens. Auf den Öko-Flächen findet man häufig mehr Tier- und Pflanzenarten als im konventionellen Anbau. Die höheren Humusgehalte der Böden von Öko-Betrieben tragen zur Speicherung von sonst klimaschädigendem CO₂ bei. Der Verzicht auf energieintensiv hergestellte Pflanzenschutz- und Düngemittel

führt zu einem deutlich geringeren Energieeinsatz und trägt auch damit entscheidend zum Klimaschutz bei.

Besonderheiten in der Verarbeitung von Bio-Produkten:

- Begrenzung der in der Verarbeitung zulässigen Zusatzstoffe auf rund 47 der sonst über 300 in der Lebensmittelwirtschaft erlaubten Zusatzstoffe
- keine Geschmacksverstärker als Zusatzstoff und keine künstlichen Aromen
- keine künstlichen Farb- und Süßstoffe
- überwiegend nährstoff- und qualitätsschonende Verarbeitung
- aufwändige Kontrollen und Analysen

Bio-Brot – vom Feld auf den Teller

Getreide auf dem Feld

Für die Herstellung von Bio-Brot darf nur ökologisch erzeugtes Getreide wie Roggen, Weizen, Dinkel oder weniger bekannte Getreidearten wie Emmer und Einkorn verwendet werden. Zur Schädlingsbekämpfung setzen Bio-Bauern unter anderem Nützlinge wie z. B. Marienkäfer ein. Durch den schonenden Umgang mit der Natur leben in den Bio-Getreidefeldern auch mehr Insekten, von denen sich z. B. seltene Vögel ernähren.

Nach der Ernte wird das Bio-Getreide bis zur Vermahlung kühl und trocken gelagert, damit Getreideschädlinge keine Chance haben.

Schon gewusst? Die Produktion von einem Kilogramm Öko-Getreide verbraucht ein Drittel weniger Energie als beim konventionellen Anbau.

Vom Korn zum Mehl

Aus dem Getreide werden in der Mühle verschiedene Mehltypen gemahlen:

- Bei Vollkornmehl bleiben die wertvollen Bestandteile – Keim und Schale – erhalten.
- Bei Auszugsmehlen (z. B. Typ 1050 und Typ 405) werden je nach Mehltyp unterschiedliche Mengen Schalentteile herausgesiebt. Je niedriger der Mehltyp ist, desto weniger Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine sind noch enthalten.

Ein Brot entsteht aus 4 Grundzutaten

- Brot backen ist eine sehr alte Tradition. Aus den Grundzutaten Mehl, Wasser, Salz und einem Backtriebmittel stellt der Bio-Bäcker viele Brotsorten her. Weitere Zutaten, wie Amaranth, Hirse, Nüsse, Samen und Brotgewürze (z. B. Kümmel und Fenchel), können dem Teig beigemischt werden. Im Idealfall stammen die Zutaten von Bio-Bauern aus der Region.

Schon gewusst? Viele handwerkliche Bio-Betriebe haben eine eigene Mühle und mahlen das Korn erst kurz vor dem Backen.

Damit beim Backen der Brotteig gut aufgeht, müssen Backtriebmittel verwendet werden. Bei Bio-Bäckern kommen nur solche zum Einsatz, die auch schon in Omas Backbuch standen:

- Backhefe besteht aus Hefepilzen und wird besonders für Weizenbrote verwendet. Bei Bio-Broten wird bevorzugt Hefe eingesetzt, die aus biologischen Rohstoffen erzeugt wurde
- Sauerteig ist ein Vorteig aus Mehl, Wasser und Bakterien. Er macht schwere Roggenteige backfähig, verleiht dem Brot einen typischen Geschmack und verbessert die

Haltbarkeit.

- Backferment ist eine Mischung aus Honig, Getreide und Hülsenfrüchtemehl. Damit können Hirse, Reis oder Gerste zu Brot verarbeitet werden, das kein Gluten enthält.

Zusatzstoffe, die den Teig lockerer machen, dürfen bei Bio-Broten nicht eingesetzt werden. Viele Brote und Brötchen sind daher oft kleiner und fester als konventionelle Backwaren.

Mehrkornbrot, Vollkornbrot und Co.
Im Handel finden sich weit über 500 verschiedene Brotsorten. Ein Bio-

Vollkornbrot wird aus mindestens 90 Prozent Vollkornmehl oder -schrot hergestellt. Und nur wo „Vollkorn“ draufsteht, wurde auch das ganze Korn verarbeitet. Mehrkornbrote werden aus Auszugsmehlen und Getreidekörnern gebacken. Ihre dunkle Farbe kommt häufig von Malzextrakten, die das Brot dunkler färben.

Tipp: Besuchen Sie mit Ihrem Kind eine Bio-Bäckerei in Ihrer Nähe und fragen Sie, ob Sie „hinter die Kulissen“ schauen dürfen. So wird der Broteinkauf zur Entdeckungsreise.

Bio-Kennzeichnung

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“, „biologisch“ und „ökologisch“ sind im Zusammenhang mit Lebensmitteln durch die EG-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau gesetzlich geschützt. Ein Missbrauch ist strafbar. Andere Begriffe wie zum Beispiel „integrierter Anbau“, „kontrollierter Vertragsanbau“ oder „umweltverträgliche Erzeugung“ klingen ähnlich, beschreiben aber eine konventionelle Herkunft.

Die Kontrolle ist bei Bio-Produkten so umfassend wie bei kaum einer anderen Lebensmittelgruppe. Sowohl Bio-Landwirte als auch alle weiterverarbeitenden Betriebe werden von staatlich zugelassenen Kontrollstellen auf die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften

überprüft. Mindestens einmal im Jahr wird der gesamte Betriebsablauf kontrolliert: Felder, Ställe, Lager, Verkaufsstätten und die Buchhaltung. Für importierte Bio-Lebensmittel gelten die gleichen strengen Auflagen.

Seit Juli 2010 müssen alle in der EU hergestellten vorverpackten Bio-Lebensmittel das EU-Bio-Logo tragen. In unmittelbarer Nähe des Logos muss die Codenummer der zuständigen Kontrollstelle stehen (für Deutschland zum Beispiel DE-Öko-001). Weiterhin muss die Herkunft der Rohstoffe mit „EU-Landwirtschaft“, „Nicht-EU-Landwirtschaft“ oder „EU-/Nicht-EU Landwirtschaft“ gekennzeichnet werden. Das deutsche Bio-Siegel hat einen hohen Bekanntheitsgrad und wird weiterhin eingesetzt.

EU-Bio-Logo:



Deutsches Bio-Siegel:



Für beide Logos gelten als Mindeststandard die EG-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau. Die Zeichen der deutschen Anbauverbände stehen für die Einhaltung von zum Teil strengeren Regeln für Anbau und Verarbeitung. Zudem bieten viele Handelsketten Bio-Produkte unter einer eigenen Bio-Marke an.

Zeichen der deutschen Anbauverbände:



BIOPARK®
Ökologischer Landbau



Einkaufsmöglichkeiten

Die Vermarktung von Bio-Lebensmitteln ist nicht mehr auf Hofläden oder Bioläden beschränkt. Heute führen nahezu alle Supermärkte und Discounter ein Sortiment an Bio-Produkten. So sind Bio-Produkte mittlerweile fast überall erhältlich.

Hofladen und Wochenmarkt

Nirgends bekommen Sie die Ware so frisch wie direkt vom Bauern. Oft werden auch ganz besondere Hofspezialitäten in Bioqualität angeboten. Die Angebotspalette ist jedoch häufig nicht so breit wie im Bioladen. Auch auf Wochenmärkten bieten Bio-Bauern aus der Region ihre Lebensmittel an, die oft Mitglied der deutschen Anbauverbände sind.

Abo-Kisten

Abo-Kisten enthalten eine Auswahl von Bio-Produkten mit dem Schwerpunkt Obst und Gemüse und werden beispielsweise 1- bis 2-mal in der Woche von einem Bio-Landwirt zu Ihnen nach Hause geliefert oder zur Abholung im Bioladen bereitgestellt.

Bei einer festen Bestellung bekommen Sie vier bis fünf Obst- und Gemüsearten, die gerade Saison haben und daher besonders preiswert sind, in einer „Überraschungskiste“, meist mit Rezeptvorschlägen, geliefert. Bei einem flexiblen Abo können Sie die Bestellung nach Geschmack und Sortiment immer wieder selbst neu zusammenstellen.

Bioladen, Bio-Supermarkt und Reformhaus

Hier werden Service und Beratung großgeschrieben. Die Auswahl an Bio-Produkten ist äußerst vielfältig — einschließlich Convenience-Produkte. Die Lieferung erfolgt oft von Bauern und Verarbeitern aus der Region und vom Bio-Großhändler.

Bio-Handwerksbetriebe

Mit dem Einkauf in Bio-Metzgereien oder -Bäckereien unterstützen Sie kleine Handwerksbetriebe vor Ort. Fachkompetenz und besondere Spezialitäten sind ein weiteres Plus.

Sonstige Anbieter

Supermärkte, Verbrauchermärkte, Discounter und Drogerien führen ein ständig wachsendes Angebot an ökologischen Produkten. So können Sie beim Einkauf des täglichen Bedarfs ohne Umwege auf Bio-Qualität zurückgreifen.



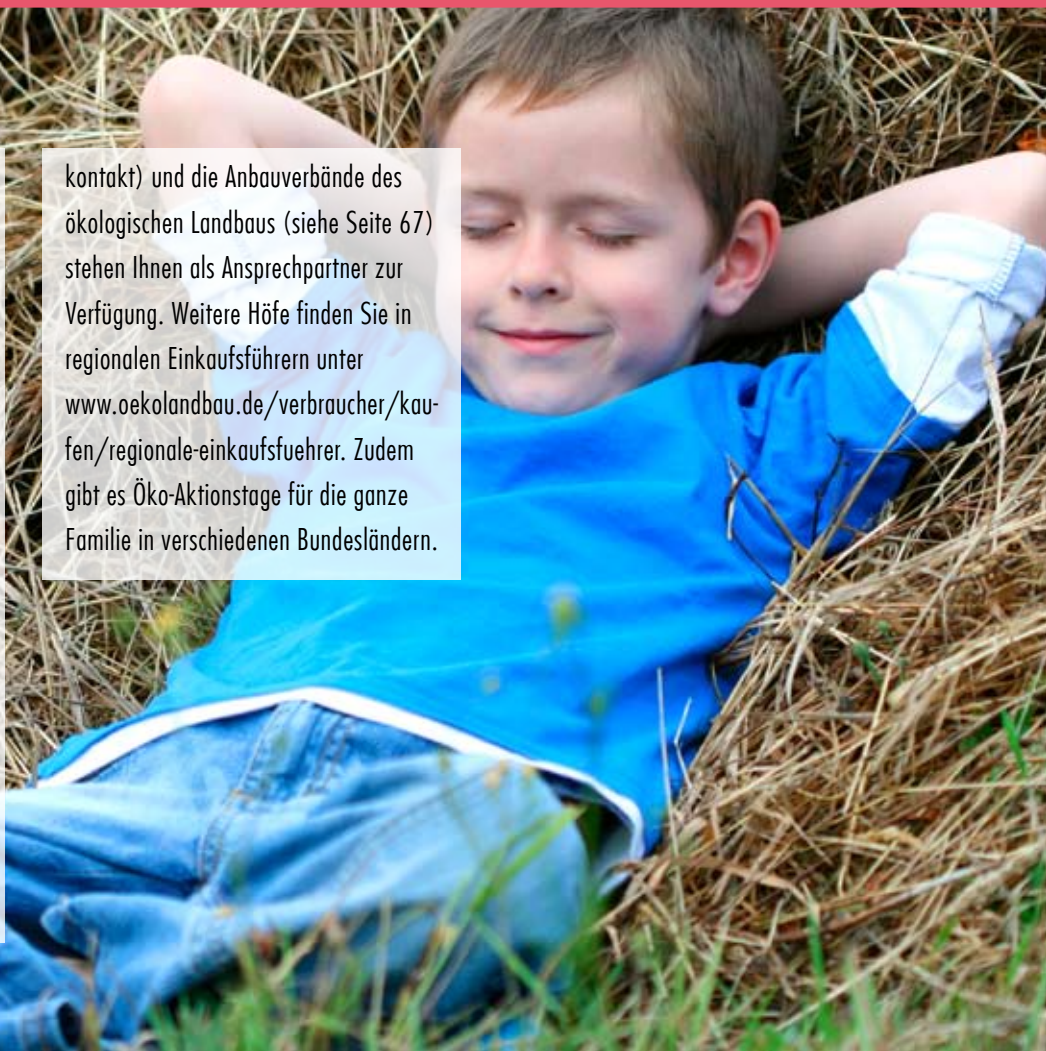
Schon gewusst? In einer Studie des Max-Rubner-Instituts zeigte sich, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Einkauf von Bio-Lebensmitteln und der Lebensweise gibt. Demnach ernähren sich Biokäufer gesünder als Nicht-Biokäufer. Sie essen mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch und Wurstwaren sowie Süßigkeiten. Auch rauchen Bio-Käufer weniger und treiben mehr Sport. Ihre Einkäufe sind bewusster. Außerdem fließen verstärkt Umwelt- und Sozialaspekte in ihre Kaufentscheidungen mit ein. Bio-Lebensmittel kaufen nicht nur Personen mit hohem Einkommen, es gibt auch Bio-Käufer mit niedrigem Einkommen.

Bio als Erlebnis

Wie wäre es mit einem Wochenendausflug auf dem Fahrrad zu einem Bio-Bauernhof in Ihrer Umgebung? Dies ist umweltverträglich und hält fit! Ihr Kind bekommt einen spielerischen Zugang zur Landwirtschaft, zur Natur und zu den Lebensmitteln, die es isst. Es ist ein Abenteuer, beim Füttern oder Melken der Kühe zuzusehen. Überall gibt es etwas zu entdecken. Viele Betriebe öffnen gerne ihre Hoftore. Fragen Sie nach Hoffesten, Tagen der offenen Tür oder Besichtigungsterminen.

Die Koordinationsstelle der Demonstrationsbetriebe (www.oekolandbau.de/verbraucher/demonstrationsbetriebe/

kontakt) und die Anbauverbände des ökologischen Landbaus (siehe Seite 67) stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung. Weitere Höfe finden Sie in regionalen Einkaufsführern unter www.oekolandbau.de/verbraucher/kaufen/regionale-einkaufsfuehrer. Zudem gibt es Öko-Aktionstage für die ganze Familie in verschiedenen Bundesländern.



Klimaschutz

Es lohnt sich, auf die Herkunft der Lebensmittel zu achten, denn durch die hohe Nachfrage werden viele Bio-Lebensmittel importiert.

Durch den Kauf saisonaler Ware aus der Region werden Transportwege reduziert. Zudem wird die heimische Landwirtschaft gestärkt und Arbeitsplätze bleiben erhalten.

Auch lange Anfahrtswege mit dem Auto zum Biohof wirken sich ungünstig auf das Klima aus. Fahren Sie besser mit dem Fahrrad oder nutzen Sie die Angebote in näher gelegenen Bio-Läden. Egal was Sie einkaufen – bestimmt lässt sich manches zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Bus erledigen.

Achten Sie auch auf hoch verarbeitete Bio-Lebensmittel (sogenannte „Convenience-Produkte“): Ihre Herstellung belastet die Umwelt stärker als unverarbeitete Produkte. Schonen Sie Ihren Geldbeutel und die Umwelt und greifen Sie öfter selbst zum Kochlöffel statt zum Fertiggericht.

Hier finden Sie weitere Informationen:

- www.oekolandbau.de
- www.bio-siegel.de
- www.bmelv.de
- www.biokreis.de
- www.bioland.de
- www.demeter.de
- www.ecoland.de
- www.gaea.de
- www.naturland.de
- www.verbund-oekohofe.de
- www.allesoeko.net
- www.ima-agrar.de
- www.aid-macht-schule.de

Impressum

Herausgeber:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
(BLE), Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer
Landbau und andere Formen nachhaltiger
Landwirtschaft (BÖLN)
Deichmanns Ave 29, 53179 Bonn

Redaktion:

Geschäftsstelle BÖLN
Anke Brückmann
Corinna Dahmen

Autorin:

Verbraucherzentrale NRW
Dipl. oec. troph. Nadine Woelk
Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf
www.verbraucherzentrale-nrw.de

Wissenschaftliche Leitung:

Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Hamburg, Department Ökotoxikologie
Prof. Dr. troph. Christine Behr-Völtz
Lohbrügge Kirchstraße 65, 21033 Hamburg

Layout/Grafik:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
(BLE), Pressestelle

Fotos:

© Fotolia.com:
Titelseite Monkey Business, S.2 pixel 66, S.6
Miredi, S.8 Eisenhans, S.11 hazel proudlove,
S.12 Miredi, S.13 Carmen Steiner, S.16 Barbara
Pheby, S.18 Ints, S.20 .shock, S.22 Fotolia XIV,
S.25 akf, S.27 emmi, S.33 Monkey Business,
S. 34 Schlierner S.35 Kathrin39, S.36 GuS,
S.37 Christian Schwier, S.39 Carmen Steiner,
S.41 somenski, S.42 thomas24, S.44 somenski,
S.47 Franz Pfluegl, S.49 Barbara Dudzinska,
S.50 Mareen Friedrich, S.51 Falk, S.53 UMA,
S.54 womue, S.55 Maksim Shebeko, S.59 Joe
Gough, S.60 Eligius, S.65 Shirley Hirst, S.66
matka_Wariatka
Tulpe: Marty Kropp | Sonne: Kübra Tosun |
Laub: LianeM | Schneemann: DigitalGenetics
© BLE-Seiten: 9, 24, 29, 30, 58, 62

Druck:

MKL Druck GmbH & Co. KG
48346 Ostbevern/W
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Initiiert und finanziert durch das Bundesministe-
rium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbrau-
cherschutz im Rahmen des Bundesprogramm
Ökologischer Landbau und andere Formen nach-
haltiger Landwirtschaft.

Bestellungen dieser Broschüre bitte direkt an:
Telefonische Bestellnummer: (0 18 05) 77 80 90
Faxbestellnummer: (0 18 05) 55 80 94
(Kosten: Festnetz: 14 Cent/Minute,
Mobilfunknetz: max. 42 Cent/Minute)
E-Mail-Bestelladresse:
publikationen@bundesregierung.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.oekolandbau.de.

© BLE, Bonn 2013