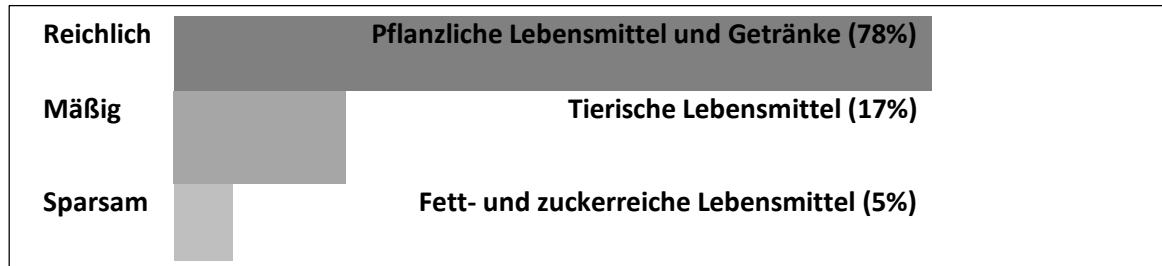


## Die Optimierte Mischkost

### Die 3 Regeln:



### Altersgemäße Lebensmittelverzehrmengen (bei moderater Aktivität)

Alter (Jahre)		1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18	
Gesamtenergie in kcal		850	950	1250	1600	1900	1950/2400 w/m	2200/2700 w/m	
<b>Empfohlene Lebensmittel = 90% der Gesamtenergie:</b>									
<b>reichlich</b>	Getränke	ml/Tag	600	700	800	900	1000	1200/1300	1400/1500
	Gemüse	g/Tag	120	150	200	220	250	260/300	300/350
	Obst	g/Tag	120	150	200	220	250	260/300	300/350
	Kartoffeln (Nudeln, Reis u.a. Getreide)	g/Tag	100	120	150	180	220	220/280	270/330
	Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	150	180	220	220/280	270/330
<b>mäßig</b>	<b>Milch,-produkte *</b>	<b>ml(g)/Tag</b>	<b>300</b>	<b>330</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>425/450</b>	<b>450/500</b>
	Fleisch/Wurst	g/Tag	30	35	40	50	60	65/75	75/85
	Eier	Stck./Woche	1-2	1-2	2	2	2-3	2-3/2-3	2-3/2-3
	Fisch	g/Woche	25	35	50	75	90	100/100	100/100
<b>sparsam</b>	Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25	30	35	35/40	40/45
<b>Geduldete Lebensmittel max. 10% der Gesamtenergie:</b>									
		max. kcal/Tag	85	95	125	160	190	195/240	220/270
Beispiele: je 100 kcal = 1 Kugel Eiscreme, 45 g Obstkuchen, 4 Butterkekse, 4 EL Flakes, 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade, 30 g Fruchtgummi, 20g Schokolade oder 10 Stck. Chips									
<b>*100ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt ca. 15g Schnittkäse oder 30g Weichkäse</b>									

### Bietet:

- ausreichend - aber nicht zu viel – Energie
- Versorgung mit essenziellen Nährstoffen
- Prävention späterer ernährungsmitbedingter Krankheiten
- eine wissenschaftliche Basis

### Berücksichtigt:

- 90% „empfohlene“ Lebensmittel für ausreichende Nährstoff- und Energiezufuhr
- 10% „geduldete“ Lebensmittel für Süßes und Knabberereien. Somit entfallen Verbote bestimmter Lebensmittel
- 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten

- Reichlich energiefreie, bzw. energiearme Getränke (Wasser, ungesüßter Tee)

#### Vorsicht bei:

- **Kinderlebensmittel:**  
Haben gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln keinen Vorteil  
Enthalten häufig Aromastoffe und Zusatzstoffe  
Haben häufig einen höheren Zuckeranteil
- **Fertiggerichte:**  
Können verwendet werden, haben allerdings häufig einen höheren Fettanteil und höhere Energiedichte, sowie Aroma- und Zusatzstoffe. Deshalb sollten sie zusammen mit Lebensmitteln mit geringerer Energiedichte verwendet werden (Obst und Gemüse)
- **Fast Food:**  
Ein Fast Food-„Menü“ bietet häufig doppelt so viel Energie als für eine warme Mahlzeit empfohlen wird. Deshalb sollte Fast Food sparsam genossen werden, d.h. nicht öfter als 1-2x pro Woche

#### Individueller Energiebedarf:

- Jedes Kind ist anders und hat einen individuellen Energiebedarf, der auch von der körperlichen Aktivität abhängig ist. Demnach sind die altersgemäßen Lebensmittelverzehrsmengen eine allgemeine Richtlinie und kein Kriterium für die Beurteilung ob Ihr Kind genug, zu viel oder zu wenig isst. Das lässt sich langfristig nur anhand des Körpergewichts, bzw. des BMI (Body Mass Index) feststellen.

#### Allgemein:

- Mahlzeiten sollten in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden
- Geschwister, Gleichaltrige und Eltern sind Vorbilder beim Essen und beim Ausprobieren neuer Lebensmittel
- Kinder sollten so früh wie möglich an die natürliche Geschmacksvielfalt der herkömmlichen Lebensmittel gewöhnt werden
- Eine anfängliche Ablehnung neuer Lebensmittel ist normal
- Durch wiederholtes Probieren lässt sich eine Akzeptanz von ursprünglich abgelehnten Geschmäckern erreichen.
- Kindern sollte eine breite Palette von Lebensmitteln mit einer geringen Energiedichte angeboten werden.
- Ein Verbot bestimmter Lebensmittel wie Süßwaren erhöht deren Attraktivität
- Der Zwang, bestimmte Lebensmittel zu essen (z.B. Gemüse), führt zu einer steigenden Ablehnung dieser Lebensmittel.
- Kinder sollten selbst entscheiden dürfen, wie viel sie essen und sich dabei nach ihrem Hunger-/Sättigungsgefühl richten.
- Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte (z.B. Süßwaren) sollten nicht als Belohnung verwendet werden.

#### Empfehlung für weiterführende Informationen:

- Ernährungsinstitut KinderLeicht [www.kinderleichtmuenchen.de](http://www.kinderleichtmuenchen.de)
- [www.dge.de](http://www.dge.de)
- [www.ernaehrungsumschau.de](http://www.ernaehrungsumschau.de)
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Bochum  
<https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html>  
mit Beratungstelefon Kinderernährung, montag 9-13 Uhr unter 0234/509-2649

Quellen: Dr. oec. Troph. Ute Alexy: „Der Arzt als Ernährungsberater“, Pädiatrie hautnah 2001;2, S. 11-12; [www.ernaehrungs-umschau.de](http://www.ernaehrungs-umschau.de);  
Deutsche Akademie für Prävention und Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter e.V.