Nährstoffe, Lebensmittelgruppen und Ernährungspyramide

Fokus: Makro- und Mikronährstoffe

Ernährungsrat Köln und Umgebung

Was sind Nährstoffe und welche gibt es?

Nährstoffe sind lebenswichtige Substanzen, die unser Körper für Energie, Wachstum und Gesundheit benötigt. Man unterscheidet dabei zwischen Makro- und Mikronährstoffen.

Makronährstoffe machen den Großteil unserer Nahrung aus. Man unterscheidet zwischen:

Kohlenhydrate sind der Hauptenergielieferant für den Körper. Sie sollten circa 55 % der Gesamtenergie pro Tag bei Kindern ausmachen**.**

Proteine benötigt der Körper für aufwändige Stoffwechselprozesse und den Aufbau und die Reparatur von Gewebe. Ungefähr 15 % sollten sie an der gesamten Energieaufnahme pro Tag ausmachen.

Fette sind wesentlich für die Energieaufnahme, die Funktion der Zellen sowie für die Bildung und Regulation von Hormonen. Sie setzen sich aus Glycerin und Fettsäuren zusammen, wobei diese gesättigt, einfach ungesättigt oder mehrfach ungesättigt sein können. Einige Fettsäuren gelten als essenziell, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann und sie deshalb über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Der tägliche Fettanteil an der Gesamtenergiezufuhr sollte bei Kindern idealerweise zwischen 30 und 35 Prozent liegen.

Mikronährstoffe liefern keine Energie, sind aber lebenswichtig. Der Körper kann sie nicht selbst bilden, weshalb sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

Vitamine sind organische Substanzen (enthalten Kohlenstoff) und obwohl sie oft licht- und hitzeempfindlich sind, unterstützen sie Wachstum, Entwicklung und Abwehrkräfte.
Wichtig für Kinder: Vitamine A, B, C, D, E, K.

Mineralstoffe sind anorganisch (ohne Kohlenstoff und wichtig für Knochen, Muskeln und den Stoffwechsel. Für Kinder besonders wichtig: Calcium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Natrium, Chlorid.
Eine Untergruppe der Mineralstoffe sind die **Spurenelemente**, die nur in kleinsten Mengen benötigt wird. Wichtig für Kinder: Eisen, Jod, Zink, Selen

Die richtige Nährstoffaufnahme

Sowohl die Makro- als auch die Mikronährstoffe werden bei einer ausgewogenen Ernährung abgedeckt.
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) unterscheidet zwei empfohlene Verpflegungsformen für Kinder: die Mischkost, also eine ausgewogene Kost mit Fleisch und Fisch, und die ovo-lacto-vegetarische Kost, die tierische Produkte wie Milch und Eier, aber kein Fleisch und keinen Fisch enthält.

Dennoch sollte aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen der Verzehr laut DGE nicht mehr als ein Viertel der täglichen Nahrungszufuhr ausmachen.

Im Kontext der Außerhaus Verpflegung bedeutet das, dass das wöchentliche Angebot bis zu drei vegane Gerichte enthalten und trotzdem die DGE Standards einhalten kann. Beim Verzehr von Fleisch wird so eine Menge von nur 35 - 45 g pro Woche pro Kind empfohlen.

Mehr Infos zu den richtigen Mengenangaben und Lebensmittelverhältnissen sind mittels der Ernährungspyramide auf der nächsten Seite aufgeführt.

Gesunde Kinder können ihren Nährstoffbedarf in der Regel durch eine ausgewogene Ernährung decken. Daher spricht sich auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gegen eine routinemäßige Supplementierung aus.

Praktische Tipps:
Auf unserer Website findest du hilfreiche Anregungen, wie du Lebensmittel pädagogisch sinnvoll und kindgerecht schmackhaft machen kannst. Außerdem bieten wir dir Einblicke in die psychologischen Hintergründe und die verschiedenen Entwicklungsphasen von Kindern im Umgang mit dem Thema Essen.

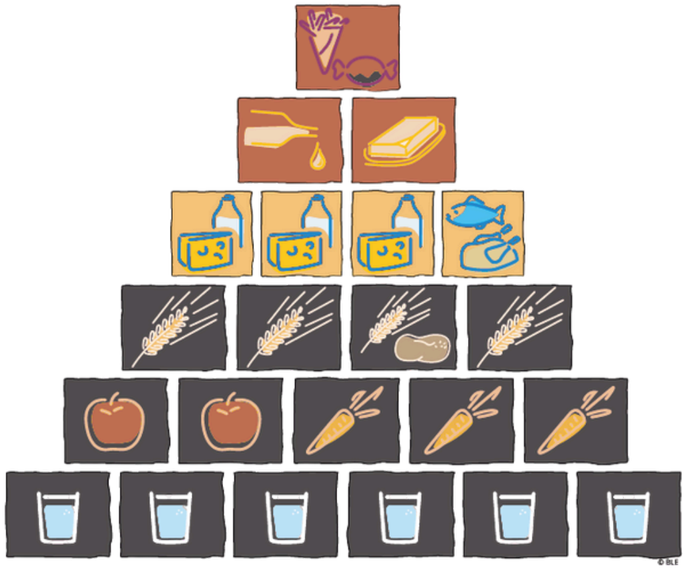
Nährstoffe, Lebensmittelgruppen und Ernährungspyramide

Ernährungsrat Köln und Umgebung

Fokus: Makro- und Mikronährstoffe

Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)

Die Ernährungspyramide zeigt übersichtlich alle wichtigen Lebensmittelgruppen. Jede farbige Kachel steht dabei für eine Portion – bei Kindern entspricht diese ungefähr der Größe ihrer eigenen Hand. So wird die Portionsgröße ganz einfach greifbar! Die Pyramide gibt Richtwerte und Empfehlungen – sie soll als Orientierung dienen, nicht als starre Vorgabe.



⚠ Viele der Lebensmittelgruppen sind wichtig. Ihr Konsum hat jedoch auch klimatische Auswirkungen, insbesondere der Konsum von Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten sowie Reis. Nähere Informationen dazu sind auf den jeweiligen Infoblättern zu finden.

Die Lebensmittelgruppen der Pyramide

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Als wichtige Energie- und Ballaststoffquelle sind Vollkornprodukte zu empfehlen, da sie eine hohe Nährstoffdichte aufweisen und daher länger sättigen.

Gemüse und Salat

- Viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Dazu gehören auch Hülsenfrüchte, die eine wichtige Proteinquelle sind und viele Ballaststoffe enthalten.
- Tipp: Bieten Sie Ihren Kindern als Zwischenverpflegung einen Rohkostteller aus regionaler, saisonaler Ware an.

Obst

Obst ist aufgrund seiner Nährstoffdichte an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sehr gesund. Auch Nüsse sind Obst und enthalten viele wichtige Nährstoffe. Tipp: Schneide das Obst in Stücke für Kinder und biete es zum Frühstück als Topping zum Joghurt an.

Milch und Milchprodukte

Milchprodukte sind wichtige Calciumlieferanten, die gut sind für Knochen und Zähne. Käse enthält aber auch viel Fett. Generell liefern sie hochwertige Proteine, Jod, Vitamin A, B2 und B12.

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Die Empfehlung der DGE für 4- bis 6-Jährige lautet: 90 bis 120 Gramm Fleisch, 60 bis 90 Gramm Fisch (eine Portion) und ein bis zwei Eier pro Woche. Fleisch enthält hochwertiges Protein, aber auch viele Kalorien. Besonders verarbeitetes Fleisch enthält ungünstige Inhaltsstoffe. Salami ist ein Beispiel. Fisch ist ebenfalls eine gute Protein- und Omega-3-Fettsäurequelle. Eier sind eine gute Proteinquelle und fettlösende Vitamine enthalten. Allerdings ist Eigelb fett- und cholesterinreich.

Öle und Fette

- Fette liefern doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Proteine.
- Wichtig ist die Qualität der Fette (Fettzusammensetzung): Am besten sind wenige Cholesterin- und Transfettsäuren (FS) sowie viele ungesättigte Fettsäuren und viel Vitamin E.
- Empfehlenswert ist Rapsöl, das viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und wenig gesättigte Fettsäuren enthält.

Getränke

Empfehlenswert sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, also kalorienfreie, nicht alkoholische Getränke. Laut DGE liegt der Richtwert für Kinder zwischen einem und sieben Jahren bei etwa 0,8 bis 1 Liter pro Tag.