

Pressemitteilung

## **Richtig essen? – Diese Nährstoffe brauchen Kinder**

**Themenspezial der Stiftung Gesundheitswissen rund um gesunde Ernährung in der Familie**

**Berlin, 20. Juni 2022 – Eltern wollen ihre Kinder gesund ernähren. Doch das ist nicht immer einfach. Auch wenn der Spinat noch so gesund ist, er schmeckt einfach nicht. Außerdem haben Kinder im Vergleich zu Erwachsenen einen anderen Nährstoffbedarf. Trotzdem kann man versuchen, gemeinsam mit den Kindern eine gesunde Ernährung umzusetzen. Wie das gelingen kann und welche Nährstoffe Kinder brauchen, stellt die Stiftung Gesundheitswissen in ihrem Themenspezial rund um eine gesunde Ernährung in der Familie vor.**

Eine gesunde Ernährung für ihr Kind – das wollen alle Eltern. Doch nicht immer ist es leicht, den Vorsatz in die Tat umzusetzen und die Hürden des Alltags zu überwinden: Oft bleibt wenig Zeit zum Kochen und – zum Leid vieler Eltern – jedes Kind hat seine ganz eigenen Geschmacksvorlieben. Gleichzeitig haben Kinder einen anderen Nährstoffbedarf als Erwachsene.

### **Welche Nährstoffe brauchen Kinder?**

Im Laufe der Kindheit wächst und verändert sich der Körper, daher brauchen Kinder für ihre Entwicklung verschiedene Bestandteile aus der Nahrung. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette gehören dazu, aber auch Vitamine und Mineralstoffe. Diese Nährstoffe gewinnen Kinder aus vielen verschiedenen Lebensmitteln.

### **Fisch, Nüsse, Linsen – Was sind gute Nährstoffquellen?**

Gute Quellen für Kohlenhydrate sind zum Beispiel Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln und Reis. Daraus gewinnt der Körper wichtige Energie für alle möglichen Aktivitäten. Neben Kohlenhydraten sind Fette eine wichtige Energiequelle für Kinder. 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollte bei Kindern aus Fetten bestehen. Dafür ist nicht jedes Fett gleich gut geeignet. Pflanzliche Öle, Fisch, Nüsse oder auch Sojabohnen enthalten beispielsweise gesunde Fette. Eiweiße sind elementar für das Wachstum. Jede Zelle unseres Körpers besteht aus Eiweiß, auch Protein genannt. Aus dem Verzehr von Linsen, Bohnen, aber auch Fisch, Fleisch und Milchprodukten kann der Körper Eiweiß für seine Entwicklung gewinnen.

### **Wie schaffe ich es, meinem Kind alle wichtigen Nährstoffe zu bieten?**

Drei einfache Regeln erleichtern die Auswahl der richtigen Lebensmittel. Dabei werden diese in ein Ampel-System eingeteilt: Grün, gelb und rot. Die Farben stehen für reichlichen, mäßigen und sparsamen Verzehr. Konkret heißt das, von grünen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten können Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene täglich und auch viel essen. Bei gelben Lebensmitteln wie Käse, Fleisch, Eier oder Fisch wird empfohlen, sie nur in begrenzten Mengen zu genießen. Von roten Lebensmitteln zu denen Fett- und zuckerreiche Lebensmittel wie Öl, Süßwaren oder Salz zählen, sollte man nur wenig zu sich nehmen.

Für Kinder im Alter zwischen 10 und 12 Jahren wird beispielsweise empfohlen, 300 Gramm Gemüse und 180 Gramm Brot oder Getreideprodukte am Tag zu essen und nicht mehr als 180 Kilokalorien Süßigkeiten zu naschen.

#### **Lebensmittel-Richtwerte für Kinder und Jugendliche**

Bei der von Ernährungs-Experten empfohlenen sogenannten Optimierten Mischkost wird das Alter und auch das Geschlecht der Kinder berücksichtigt. Auf unserem Gesundheitsportal können Sie in einer Tabelle ablesen, welche Lebensmittel Kindern empfohlen werden. Dabei können Sie die entsprechende Altersgruppe auswählen und Richtwerte für die jeweiligen Lebensmittel erfahren. [Direkt zur interaktiven Tabelle mit den Lebensmittel-Richtwerten für Kinder](#)

### Übrigens: So erkennen Sie vertrauenswürdige Informationen zum Thema Ernährung

Rund um das Thema gesunde Ernährung gibt es eine Fülle von unterschiedlichen Informationen und es werden immer neue Produkte auf den Markt gebracht. Aus diesen Angeboten den richtigen Mix herauszufiltern, ist eine Herausforderung. Tipps, wie Sie gute Informationen von falschen Behauptungen und Werbung unterscheiden können, hat die Stiftung Gesundheitswissen in einem Extra-Beitrag zusammengestellt. Dort finden Sie auch eine Link-Liste mit einer Auswahl an seriösen und kostenlosen Internetseiten, auf denen Sie sich zu verschiedenen Ernährungsthemen informieren können: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/ernaehrung-lebensweise/gesunde-ernaehrung-welchen-informationen-kann-ich-vertrauen>

#### Die Themenwoche „Gesunde Ernährung für mein Kind“ im Überblick:

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die Tipps und Anregungen für eine gesunde Ernährung in der Familie suchen, zahlreiche Informationen und Angebote in Ihrem Themenspezial „Gesunde Ernährung für mein Kind“. Was genau Sie erwartet:

<b>Montag, 20. Juni:</b>	Welche Nährstoffe brauchen Kinder?
<b>Dienstag, 21. Juni:</b>	Stimmt´s? Mythen rund um die Ernährung für Kinder
<b>Mittwoch, 22. Juni:</b>	Mäkelphasen bei Kindern: 6 Tipps für den richtigen Umgang
<b>Donnerstag, 23. Juni:</b>	Ernährungsberatung für mich und mein Kind: Wohin wende ich mich am besten?
<b>Freitag, 24. Juni:</b>	Studiencheck: Besser in der Schule durch Frühstück?

<b>Mittwoch, 29. Juni: 17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Online-Expertenchat „Wie gelingt gesunde Ernährung von Kindern?“</b> Alltagstipps von Dr. Britta Schautz, Projektleiterin Ernährung und Lebensmittel, Verbraucherzentrale Berlin <u>Anmeldung unter: <a href="mailto:veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de">veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de</a></u>
--	--

#### Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann  
Leiterin Kommunikation  
[una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de)  
T +49 30 4195492-20  
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun  
Referentin PR und Marketing  
[katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de)  
T +49 30 4195492-22  
F +49 30 4195492-99

#### Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.