Ernährungs
SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

EINFACH KINDERLEICHT ESSEN

Das Mitmachbuch

Greif zu

famila

Hallo!

Wir sind Lotta und Paul und möchten mit euch eine Reise durch die erstaunliche Welt unserer Nahrung und Lebensmittel machen.

Lebensmittel geben uns Kraft und Energie für unsere täglichen Aufgaben. Welche Nahrungsmittel dem Körper bei welchen Aufgaben helfen und wie viel wir davon essen sollten, erfahrt ihr in diesem Heft.

Aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz! Es gibt viele Rätsel und Spiele rund um das Thema Essen. Und probiert doch auch mal unsere tollen Rezepte aus!

Viel Spaß dabei!

DIY

*Mit **DIY** (Do-it-yourself) sind Rezepte gekennzeichnet, die sich ganz einfach nachmachen lassen. Viel Spaß!*

Mein Name: *Paul*
Mein Geburtstag: *2. Mai*
Meine Hobbys: *Fußball, Klettern*
Mein Lieblingsobst: *Äpfel*
Mein Lieblingsgemüse: *Möhren*
Mein Lieblingsessen: *Spaghetti Bolognese*

Mein Name: *Lotta*
Mein Geburtstag: *20. September*
Meine Hobbys: *Skaten, Tanzen*
Mein Lieblingsobst: *Erdbeeren, Bananen*
Mein Lieblingsgemüse: *Tomaten*
Mein Lieblingsessen: *Fischstäbchen*

Das bin ich

Mein Name

Mein Geburtstag

Meine Hobbys

Mein Lieblingsobst

Mein Lieblingsgemüse

Mein Lieblingsessen

Was braucht unser Körper zum Leben?

WAS BRAUCHT DER KÖRPER WOFÜR? EIN KURZER ÜBERBLICK ÜBER DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE!

ALLES FLIEßT ...

Wasser ist lebenswichtig für unseren Körper. In Wasser gelöst werden die Nährstoffe mit dem Blut zu den Zellen transportiert. Anschließend werden die Abbauprodukte wieder über die Nieren ausgeschieden.

PURE ENERGIE

Kohlenhydrate sind z. B. in Getreide als Stärke und in Obst in Form von Zucker enthalten. Wollen wir einen 100 Meter Sprint hinlegen, liefern Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker schnell verfügbare Energie an unsere Muskelzellen.

BAUSTEINE FÜR DEN KÖRPER

Eiweiße oder Proteine werden benötigt, um Muskeln, Knochen und andere Zellen aufzubauen. Sie sind der wichtigste Baustoff unseres Körpers.

UNSERE RESERVEN

Der Nährstoff **Fett** wird als Energiereserve und als Baustoff z. B. für Hormone benötigt. Als sichtbare Energiereserve polstert und schützt es unseren Körper und wärmt uns.

DIE KLEINEN WUNDERWAFFEN

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente übernehmen viele kleine Aufgaben im Körper. So ist der Mineralstoff Calcium wichtig für den Knochenaufbau und das Vitamin C hilft dem Körper gegen Erkältungen.

DIE DARMFLORISTEN

Die **Ballaststoffe** fördern eine gute Verdauung und sorgen dafür, dass wir schneller satt werden. Außerdem dienen sie den „guten" Bakterien, der Darmflora, als Nahrung.

Wie funktioniert unsere Verdauung?

VERFOLGT HIER DEN WEG EINES BISSENS PIZZA DURCH UNSEREN KÖRPER!

Im **Mund** wird das Essen mechanisch mit den Zähnen zerkleinert. Verdauungsenzyme, die im Speichel enthalten sind, beginnen mit der Spaltung von Kohlenhydraten. Ist der Bissen klein genug, können wir ihn schlucken. Durch die Speiseröhre gelangt der Bissen in den Magen.

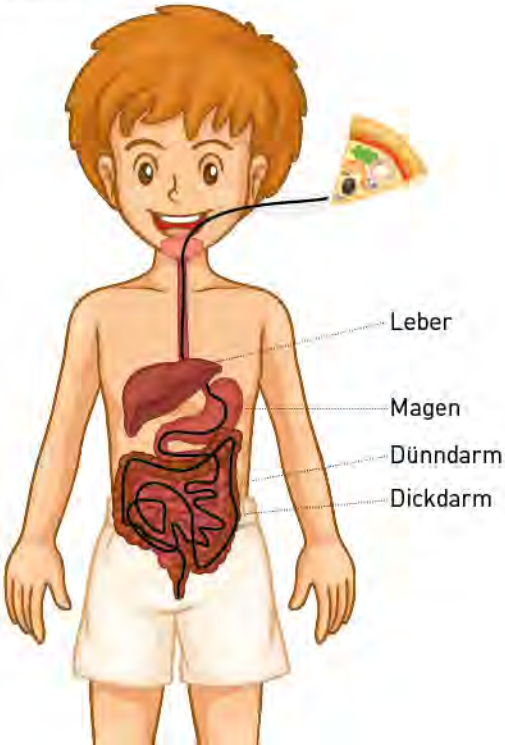
Im **Magen** wird die Nahrung durchmischt und durch Bewegung weiter zerkleinert. Hier kommen auch schon eiweißspaltende Enzyme hinzu. Diese sorgen dafür, dass große Eiweiße in kleinere Teile gespalten werden.

Anschließend gelangt der Bissen in den **Dünndarm**. Hier kommen aus der Bauchspeicheldrüse ganz viele Verdauungsenzyme Hinzu. Diese spalten die Kohlenhydrate und Eiweiße in ganz kleine Teilchen auf, sodass diese über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen werden können.

Bei den Fetten ist es etwas komplizierter, da sie nicht in Wasser bzw. Blut löslich sind. Sie werden mit Hilfe von Gallensaft in kleine Fett-Tröpfchen zerlegt. Diese werden an „Transporter" gebunden. Je nach Größe werden sie dann über die Darmschleimhaut direkt ins Blut aufgenommen oder über die Lymphe zur **Leber** transportiert. Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Hier kommen alle Nährstoffe mit dem Blut an. Je nach Bedarf werden sie dann direkt zu den Zellen geschickt bzw. erstmal in der Leber umgebaut oder gespeichert.

Durch die Darmbewegungen wird der Bissen immer weiter geschoben. Je weiter er im Dünndarm vorankommt, desto mehr Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine werden aufgenommen.

Nachdem der Bissen schon bereits ca. 6 Meter im Darm zurückgelegt hat, gelangt er an den Übergang zum **Dickdarm**. Im Bissen sind jetzt nur noch unverdauliche Bestandteile übrig, z. B. die Ballaststoffe. Im Dickdarm befinden sich unzählige Mengen an „guten" Bakterien, die die letzten Verdauungsschritte unterstützen. Außerdem wird dem Bissen Wasser entzogen, sodass er über den Mast- und Enddarm bequem ausgeschieden werden kann.



Essen? Einfach kinderleicht!

MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE KÖNNEN WIR GANZ EINFACH JEDEN TAG GESUND ESSEN. SIE ZEIGT UNS DEN OPTIMALEN MIX DER LEBENSMITTEL-PORTIONEN. SO BEKOMMT UNSER KÖRPER ALLES, WAS ER AN EINEM TAG BRAUCHT!

Ordne die Lebensmittel der Pyramide zu

Was ist eine kleine Menge? Eine kleine Menge deiner Lieblingsnascherei passt locker auf deinen Handteller – aber nicht nach oben stapeln!

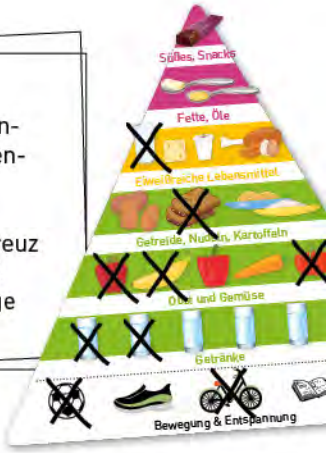
Alles, wovon wir nur wenig essen sollen, steht an der Spitze der Pyramide. **Fette und Öle** sind superwichtig für unseren Körper, daher täglich kleine Mengen in den Speiseplan einbauen! Ganz oben stehen die **fett- und zuckerreichen Naschereien und Knabbersachen.** Davon hin und wieder eine kleine Menge genießen.

Die gelbe Stufe zeigt **eiweißreiche Lebensmittel** wie Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukte, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte. Sie werden für das Wachstum und als Baustein für deinen Körper gebraucht.

Auf den grünen Stufen der Pyramide findest du die Lebensmittel, die dein Körper mehrmals täglich braucht. Dazu gehören **Obst, Gemüse** und **Getreideprodukte**. Hier stecken Flüssigkeit, Vitalstoffe und Energie drin! **Greif also ordentlich zu,** je mehr, desto besser.

Unser Tipp!

Wie sieht es bei dir aus? Mach den Pyramiden-Test! In der Heftmitte findest du einen Wochenplan zum Heraustrennen. Hier kannst du ankreuzen, was du an einem Tag alles isst. Schaffst du es bei jedem Lebensmittel ein Kreuz zu machen? Dann läuft es doch schon super! Wenn nicht: Lies weiter, du findest jede Menge Tipps, wie es ganz einfach geht!



BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Fit for fun

FIT BLEIBEN IST NICHT NUR ESSENS-SACHE.

Auch dein Kreislauf und deine Muskeln wollen bewegt werden. Am besten planst du jeden Tag etwas für draußen.

Wusstest du, dass auch dein Kopf fitter bleibt, wenn du regelmäßig Sport treibst? Hausaufgaben gehen dann auch viel schneller, wetten?

Finde die fünf Fehler im unteren Bild:

Unsere Tipps!

Fahr mit dem Rad zur Schule oder zu deinen Freunden, gehe Schwimmen oder Inlineskaten. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

Triff dich doch mit Freunden zum **Fußball- oder Federball-Spielen**.

Frisbee-Spielen verbessert deine Reflexe und deine Beweglichkeit.

Schneeballschlacht und Schlittenfahren oder Schlittschuhlaufen sind super Aktivitäten, wenn es **richtig kalt** ist.

Suche dir auch etwas, was du richtig gern machst und trete in einen **Verein** ein. Hier hast du viele Möglichkeiten: Tanzen, Handball, Basketball, Hockey, Judo, Rudern, Reiten.

Frage deine Eltern, welche Vereine es in eurem Ort gibt und mach einfach mal mit.

Gut essen ist kinderleicht!

MIT UNSEREN TIPPS BLEIBT IHR STARK, GESUND UND FIT!

1

ESST BUNT!

Esst viele unterschiedliche Lebensmittel! Probiert ruhig mal unbekannte Lebensmittel, die ihr noch nie gegessen habt ... Lasst euch überraschen, wie gut Neues schmecken kann!

2

EINMAL AM TAG DIE PYRAMIDE RAUF ...

Einfach jeden Tag alle Essens-Portionen der Pyramide essen – fertig! So bekommt ihr alles, was ihr braucht! Ok, die Süßigkeiten könnt ihr natürlich weglassen ...

3

DER DURSTLÖSCHER NR. 1 IST WASSER!

Wasser macht euch fit! Zuckrige Getränke sind schlecht für die Zähne und machen schnell wieder durstig!

4

GEMEINSAM ESSEN

Mit der Familie oder Freunden an einem schön gedeckten Tisch – da schmeckt es gleich noch viel besser! Esst langsam und versucht, genau zu schmecken, was ihr esst! Ist es süß oder salzig, sauer oder bitter? Achtet darauf, nur so viel zu essen, bis ihr satt seid. Dann hat euer Körper erstmal genug!

5

UND NICHT VERGESSEN ...

Nach jedem Essen Zähne putzen!

DER ZAHNPASTA-VERSUCH

SÄUREHALTIGES ESSEN GREIFT UNSERE ZÄHNE AN!

1 Ein Ei zur Hälfte mit Zahnpasta einreiben. 15 Minuten warten.

2. Die Zahnpasta abwaschen. Dann das Ei in ein Glas mit Essig legen. 5 Minuten warten.

2

3 Was beobachtest du?

Super Durstlöscher!

VIEL TRINKEN IST GESUND. ALLERDINGS KOMMT ES DARAUF AN, WAS DU TRINKST. DER BESTE DURSTLÖSCHER IST MINERALWASSER! ES IST ZUCKERFREI UND DABEI NOCH SUPER ERFRISCHEND!

Schorle - ganz nach deinem Geschmack! Misch 1 Glas von deinem Lieblings-Saft mit 3-4 Gläsern Mineralwasser in einer Karaffe oder Flasche... Fertig ist deine Spezial-Schorle!

DIY

Unser Tipp!

Mindestens 6 Gläser am Tag trinken. Die besten Durstlöscher sind Mineralwasser, Tee und verdünnte Schorlen. Achte darauf, dass in Getränken wenig Zucker steckt (weniger als 2,5 g / 100 ml).

6x

Achtung Zucker!

Zucker ist schlecht für die Zähne, da er Karies fördert. Getränke mit Zucker enthalten viele überflüssige Kalorien, die ihr euch beim Trinken einfach sparen könnt!

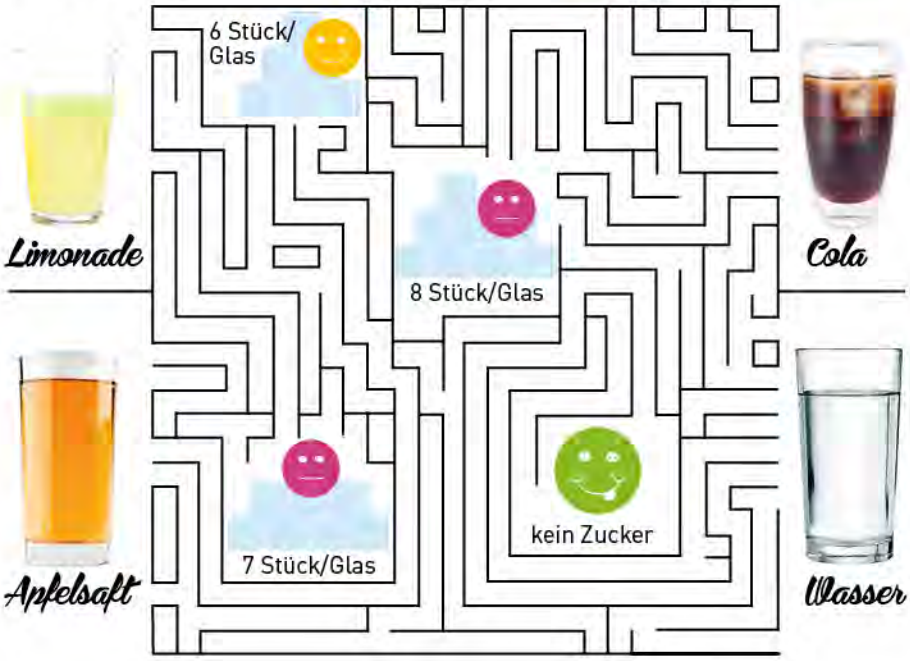
Wusstest du schon, dass der Körper Zucker immer gleich verarbeitet – egal, ob er natürlich in Obstsaft vorkommt oder extra zugesetzt wird wie in Limonade? Auch in Apfelsaft ist ziemlich viel Zucker! Deshalb lieber das „richtige" Obst essen, das weniger Zucker, dafür aber mehr wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Ballaststoffe enthält als der Saft. Also: Bei Getränken immer auf den Zuckergehalt achten. Den findest du auf der Nährwerttabelle.

Such dir am besten die Getränke aus, die weniger als 2,5 g Zucker pro 100 ml haben. Mit diesen Getränken kannst du deinen Durst löschen so oft du magst. Mineralwasser ist der Durstlöscher Nr. 1, da überhaupt kein Zucker drin ist! Wenn dir Wasser zu langweilig ist, kannst du auch selbst Zitronenlimonade machen. Einfach eine Zitrone auspressen, mit Mineralwasser aufgießen und zum Aufpeppen ein klein wenig Orangen- oder Traubensaft dazugeben.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 ml	
Brennwert	184 kJ / 43 kcal
Fett	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	11 g
davon Zucker	10 g
Eiweiß	<0,5 g
Salz	<0,01 g

Wie viel Würfelzucker steckt in den Getränken?

Finde die richtige Anzahl Würfelzucker!



Wo gehören die Getränke in der Ernährungspyramide denn nun hin?

Getränke mit viel Zucker wie Limonade sind Süßigkeiten und gehören in die rote Spitze der Ernährungspyramide.

Ein Saft ist eine Obstportion. Am besten ist Fruchtsaft, wenn er 100% Fruchtgehalt hat. Wenn du ein Glas Saft trinkst, musst du eine Obstportion in der Pyramide streichen. Eigentlich schade, denn das frische Obst schmeckt doch viel besser!

Übrigens: Mit Süßstoff gesüßte Getränke kommen in die Pyramidenspitze. Das liegt daran, dass sie so süß schmecken. Wenn du viel Süßes isst oder trinkst, gewöhnt sich dein Geschmack an das Süße und du willst immer mehr davon. Außerdem kannst du die anderen Geschmacksrichtungen wie salzig, sauer und bitter dann immer weniger wahrnehmen. Und das wäre doch schade! Daher: Lieber wenig süße Sachen, damit du deinen Geschmack besser trainieren kannst. So wirst du ein echter Geschmacks-Experte!

Ach ja: Milch ist auch kein Getränk zum Durstlöschen, sondern gehört zu den Lebensmitteln auf der gelben Pyramidenstufe.

WELCHE GETRÄNKE GEHÖREN AUF WELCHE STUFE DER PYRAMIDE?

Getränke der Grünen Stufe der Pyramide

1. _____
2. _____
3. _____

Richtig: Sie enthalten weniger als 2,5 g Zucker auf 100ml und keinen Süßstoff!

Getränke der Roten Spitze der Pyramide	Zucker pro 100 ml	Kalorien pro 100 ml
1.		
2.		

OBST UND GEMÜSE

Knackige Fitmacher

OBST UND GEMÜSE SIND LECKER UND GESUND – DAS WEIß DOCH JEDES KIND!

Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen liefern uns die bunten Fitmacher auch die wichtigen Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Jedes Früchtchen versorgt uns mit unterschiedlichen Nährstoffen. Deshalb wird empfohlen, täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse zu essen.

Eine Handvoll ist eine Portion.
Aber was sind eigentlich drei Portionen Gemüse? Drei ganze Teller? Hier kannst du deine Hände zur Hilfe nehmen…
1 Portion ist beispielsweise 1 Pfirsich, 1 Birne oder 1 Tomate. Bei zerkleinertem Gemüse und Salat sowie kleinteiligem Obst wie Beeren und Kirschen sollten es ruhig 2 Hände voll sein.

Mein Tipp!

5 x am Tag Obst und Gemüse.
2x Obst und 3x Gemüse heißt die Fit-Formel für ausreichend Vitalstoffe.

5 x

DIY

Such dir 4-5 verschiedene Obstsorten wie z. B. Kiwi, Birne, Apfel, Banane und Orange aus! Wasch sie gut ab bzw. schäle sie und schneide sie in mundgerechte Stücke. Gib alles in eine Schüssel. Dazu noch eine Handvoll Beeren, Trauben oder Kirschen und einige Kokosflocken oder Mandelsplitter drüber – fertig ist der erfrischende Obstsalat!

Dein Tag mit Obst und Gemüse:

- Müsli mit Apfelstücken
- Joghurt mit Haferflocken und Weintrauben
- Gurken- und Möhrensticks
- Cherrytomaten mit Kräuterdipp und Knäckebrot
- Roggenbrötchen mit Frischkäse
- Vollkornbrot mit Putenbrust und Radieschen
- Nudeln mit Tomatensoße
- Spinat-Spaghetti
- Milchreis mit Kirschen
- selbst gemixte Bananenmilch
- Quarkspeise mit Erdbeeren
- Obstsalat
- bunter Salatteller
- Tomaten-Käse-Brot
- Gurke-Schinken-Brot

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, OBST UND GEMÜSE HALTBAR ZU MACHEN?

In der Obst- und Gemüseabteilung kann man frisches Obst und Gemüse kaufen.
Es gibt aber auch haltbar gemachtes Obst und Gemüse.
Schreibe hier ein paar Beispiele auf!

AM TAG 2 X OBST UND 3 X GEMÜSE?

Wie schaffst du es, am Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen?
Hier kannst du Beispiele für einen Tag aufschreiben!

WIE KANNST DU EINE PIZZA MIT WENIG AUFWAND „GESÜNDER“ MACHEN?

Notiere die Zutaten:

WIE KANNST DU EIN NUDELGERICHT „GESÜNDER“ MACHEN?

Notiere die Zutaten:

Wisst ihr eigentlich, wann welches Obst oder Gemüse gerade geerntet wird?

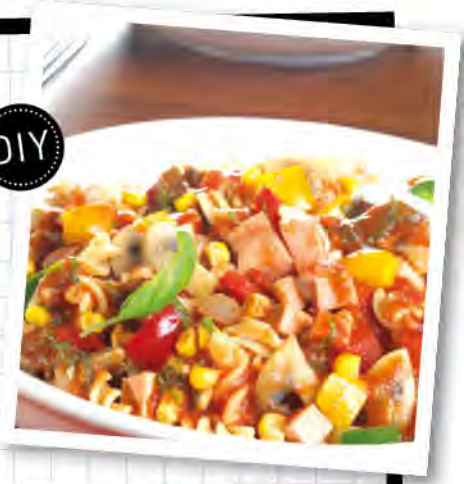
Reife, frisch geerntete Früchte schmecken nicht nur super-lecker, sondern enthalten auch viele wertvolle Nährstoffe. Da sie nicht von weit her transportiert werden müssen, wird die Umwelt geschont!

Welche Früchte wann wachsen, erfahrt ihr in unserem Saisonkalender, den ihr kostenlos bestellen könnt. Einfach eine E-Mail schreiben an: ernaehrungsservice@buenting.de!

Bitte schreibt dazu, in welchem Markt ihr einkauft!

Nudel-Pfanne

DIY

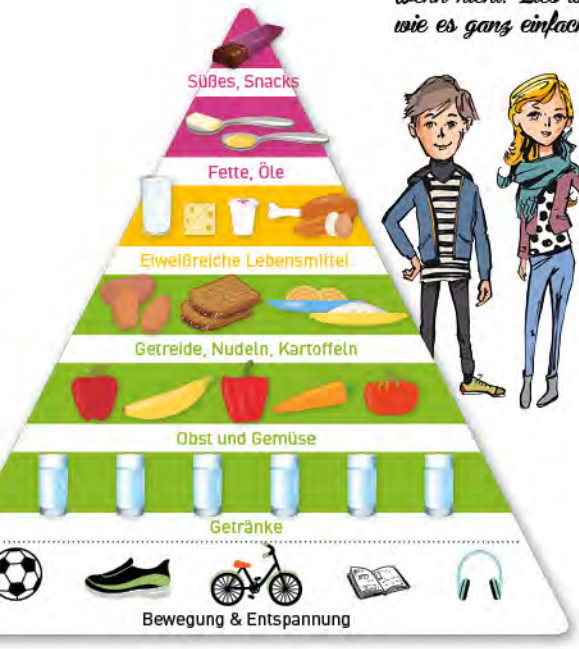


FÜR 4 PORTIONEN:

300 G VOLLKORNSPIRALNUDELN • SALZ • 1 KLEINE DOSE CHAMPIGNONS • 1 ZWIEBEL • 125 G KLEINGESCHNITTENE FLEISCHWURST • 1 ROTE UND 1 GELBE PAPRIKA • 1 KLEINE DOSE MAIS • 2 EL RAPSÖL • 2 EL TOMATENMARK • 1 DOSE STÜCKIGE TOMATEN • PFEFFER • PAPRIKAPULVER • 2 EL BALSAMICOESSIG • ZUCKER • 1 BUND BASILIKUM • 4 EL SAURE SAHNE

Champignons vierteln. Zwiebel, Fleischwurst, Paprika würfeln, Champignons mit Zwiebeln in Öl anbraten. Paprika-, Fleischwurstwürfel, Mais dazugeben, 5 Min. mitbraten. Gekochte Nudeln, Tomatenmark und stückige Tomaten untermischen, einmal kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver kräftig würzen. Mit Balsamicoessig und Zucker verfeinern. Basilikum hacken, untermischen. Auf Tellern verteilen und mit Saurer Sahne toppen.
Ihr könnt das Gemüse nach Belieben würzen, z. B. mit Curry oder Kräutern. Probiert doch einmal Dill oder Petersilie, aber auch Oregano, Thymian oder Rosmarin schmecken mit Gemüse einfach klasse!

Hier kannst du ankreuzen, was du an einem Tag alles isst. Schaffst du es bei jedem Lebensmittel ein Kreuz zu machen? Dann läuft es doch schon super! Wenn nicht: Lies weiter im Heft, du findest jede Menge Tipps, wie es ganz einfach geht!



Montag

Donnerstag

Freitag

Mein Wochenplan

Dienstag

Mittwoch

Samstag

Sonntag

KOHLENHYDRATE

Die Sattmacher

HIER STECKT DIE ENERGIE DRIN! KOHLENHYDRATE LIEFERN UNSEREM KÖRPER SCHNELL VERFÜGBARE ENERGIE FÜR ALLE AKTIVITÄTEN!

Diese Lebensmittel stecken voller Kohlenhydrate. In Kartoffeln und Getreideprodukten ist vor allem Stärke als Energielieferant enthalten.

WELCHE DIESER LEBENSMITTEL ISST DU WANN?

Morgens

Mittags

Abends

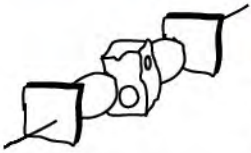
Unser Tipp!

Iss 4 Portionen am Tag von den Energielieferanten. Aber was ist eine Portion? Entweder 1 dicke Scheibe Brot, 2-3 Esslöffel voll Getreideflocken, 3-4 Kartoffeln oder 200 g gekochte Nudeln oder Reis.

Mit Getreide in den Tag starten!

So geht's:

- Brötchen mit Quark, etwas Erdbeermarmelade und frischen Erdbeeren belegt
- Brot mit Käse und Tomate belegt, garniert mit Kräutern
- Haferflocken mit etwas Sonnenblumenkernen, Kefir und Birnenstücken
- Getreideflocken mit Joghurt und Pfirsich (Tipp: die Flocken kurz mit etwas Orangensaft quellen lassen)



Das ideale Pausenbrot

Macht euch doch mal ein Pausen-Schaschlik: Brotstücke dünn mit Frischkäse bestreichen, abwechselnd Weintrauben, Käse, Mandarinen, rote Paprika oder Salatgurke aufspießen.

DIY

Oder packt euch doch mal diese leckeren Sachen in die Brot-Box:

Frisches energiereiches Lieblings-Obst
wie Banane, Apfel, Nektarine, Pfirsich, Mandarine, Orange, Weintrauben, Erdbeeren oder Pflaumen

Kerniges Denk-Futter
wie Mandeln oder Walnüsse

Kleine Geschmacks-Wunder für den großen Hunger zwischendurch wie Waschmöhren, kleine Gurken oder Cherrytomaten

KENNST DU DIESE KOHLENHYDRATE?

Ordne die Buchstaben!

AFFELRKOCHEN

SERI

AMIS

AELRTFKFNO

LINKDE

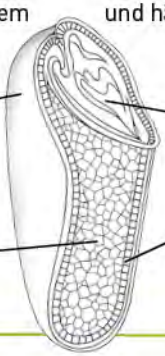
UNDLEN

Wusstest du schon, dass es auch bei Reis und Nudeln Vollkorn-Sorten gibt? Und dass Getreideflocken plattgewalzte Körner sind – also auch aus Vollkorn bestehen?

Das volle Korn

Wie du hier sehen kannst, stecken in den äußeren Schichten des Korns, also in Samenschale und Aleuronschicht, Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Für weißes Mehl werden diese Schichten abgeraspelt und nur der Mehlkörper zu Mehl gemahlen.
Die Vitalstoffe aus den Schalen gehen einfach verloren. Auch der Keimling wird bei der Herstellung von weißem Mehl entfernt. Er enthält wichtige Keimöle und wertvolle Vitamine. Bei Vollkornprodukten verwendet man auch Teile der Samenschalen, des Keimlings und der Aleuronschicht. Dadurch sind im Vollkornmehl mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten.

Deshalb ist Vollkorn einfach gesünder und hält länger satt.



Frucht- und Samenschale
Mineralstoffe,
Ballaststoffe, Vitamine

Keimling
Eiweiß, Fett, Vitamine

Aleuronschicht
Eiweiß, Mineralstoffe
und Vitamine

Mehlkörper
Stärke und Eiweiß

WELCHE VOLLKORNPRODUKTE GIBT ES?

Notiere mindestens 3 Getreideprodukte, die es sowohl mit und ohne Vollkorn gibt. Schau dir die Nährwerttabelle auf der Verpackung an und schreibe auf, wie viele Ballaststoffe enthalten sind!

Übrigens: Wenn in 100 g von einem Lebensmittel mehr als 6 g Ballaststoffe sind, dann ist es eine super Quelle für Ballaststoffe.

Getreideprodukt	Ballaststoffgehalt pro 100 g	passendes Vollkornprodukt	Ballaststoffgehalt pro 100 g
Buttertoast	*2,8 g*	*Vollkorntoast*	*6,5 g*

EIWEIßREICHE LEBENSMITTEL

Eiweißlieferanten

BESONDERS HOCHWERTIGES EIWEIß STECKT IN TIERISCHEN LEBENSMITTELN WIE FLEISCH, FISCH, EIERN, MILCH UND MILCHPRODUKTEN. ABER AUCH HÜLSENFRÜCHTE WIE LINSEN UND BOHNEN LIEFERN VIEL EIWEIß FÜR WACHSTUM UND MUSKELN.

Pfannkuchen

DIY

FÜR 4 PORTIONEN:

150 G MEHL • SALZ • 2 EIER (Z. B. GOLDMARIE) • 250 ML MILCH • 1 PÄCK. VANILLEZUCKER • BUTTER ZUM BACKEN

Nimm eine Schüssel und siebe das Mehl in die Schüssel. Gib 1 Prise Salz, Eier, Milch und Vanillezucker dazu. Vermische alles mit einem Handmixer. Dann lass den Teig ungefähr 20 Minuten ruhen. Gib 1 Esslöffel Butter in eine Pfanne und warte, bis sie geschmolzen ist. Jetzt mit einer Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben. Sobald die Ränder goldgelb sind, den Pfannkuchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden, dann die andere Seite fertig backen. Schmeckt pur oder mit Beerenfrüchten oder Apfelmus, Nüssen, ein bisschen Zimt-Zucker, Honig oder Ahornsirup. Einfach und super-lecker!

Unser Tipp!

3 Milch-Portionen liefern viel Calcium für starke Knochen und gesunde Zähne, z. B. 1 Glas Milch oder Buttermilch, 1 kleiner Becher Joghurt und 1 Scheibe Käse. Bei **Fleisch, Fisch oder Eiern** reicht es, wenn du **1 Portion** am Tag isst. Wenn du kein Fleisch magst, kannst du es auch durch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen ersetzen.

WELCHE LEBENSMITTEL KOMMEN VON WELCHEM TIER?

Schreibe einige Beispiele auf!

FETTE UND ÖLE

Voll fett!

FETT IST LEBENSWICHTIG FÜR UNSEREN KÖRPER! BESONDERS DIE GUTEN FETTE AUS PFLANZLICHEN QUELLEN WIE RAPS- ODER OLIVENÖL ODER AUS FETTREICHEN SEEFISCHEN SIND WICHTIG FÜR UNSER HERZ, DAS GEHIRN UND UNSERE NERVEN.

Salatdressing

DIY

Gib 1 Esslöffel Essig in eine Schüssel, ein bisschen Salz und Pfeffer dazu. Je ½ Teelöffel Honig und Senf in die Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen kräftig verrühren, bis sich alles gut vermischt hat. Dann 3 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl dazu und nochmal ganz kräftig schlagen. Wenn du magst, kannst du noch kleingeschnittenen Dill oder gehackte Petersilie unterrühren.

Mein Tipp!

Sei ruhig ein wenig sparsam beim Fett. Versuche mit **2-3 Teelöffel Butter oder Margarine** am Tag auszukommen. Es ist egal, ob du lieber Butter oder Margarine auf dein Brot streichst. Dazu kommen noch **2 Esslöffel Pflanzenöl,** die du für warme Gerichte oder Salat brauchst. **Vorsicht bei gehärteten Fetten!** Sie kommen häufig in Süßigkeiten und Snacks vor und sind gar nicht gut für die Gesundheit. Noch ein Grund mehr, nicht so viel Süßes und Salziges zu snacken!

Gesättigte & ungesättigte Fette

Ob du Butter oder Margarine auf dein Pausenbrot streichst, ist egal: Hauptsache dünn! Fette und Öle immer sparsam verwenden, da viele Kalorien enthalten sind. Die besten Öle sind Raps-und Olivenöl.

Man unterscheidet zwischen gesättigten und ungesättigten Fetten.
Gesättigt oder ungesättigt werden die Fette aufgrund ihres chemischen Aufbaus genannt. Weil sie unterschiedlich aufgebaut sind, haben sie auch unterschiedliche Eigenschaften.
Als Faustregel kannst du dir merken, dass gesättigte Fette meistens fest (Butter) und ungesättigte Fette (Olivenöl) meistens flüssig sind.

Gesättigte Fette kommen besonders in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Milch, Käse, Fleisch und Wurst vor.

Ungesättigte Fette sind besonders in pflanzlichen Ölen wie Raps- und Olivenöl enthalten. Diese beiden Öle haben eine besonders gute Zusammensetzung und sollten deshalb in keiner Küche fehlen.

Mehrfach ungesättigte Fette wie z. B. Omega-3-Fettsäuren sind in pflanzlichen Ölen wie Walnussöl, in Nüssen und Leinsamen aber auch in fettreichen Fischen wie Hering, Makrele und Lachs enthalten. Sie sind besonders wertvoll. Deshalb ist Fisch auch so gesund!

WAS GEHÖRT ZUSAMMEN?

Ordne die Puzzleteile einander zu.

NÜSSE

Enthalten – je nach Sorte – viele einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Können aus Oliven, Raps, Nüssen oder Samen gewonnen werden.

BUTTER

Iss täglich eine Handvoll dieser knackigen an wertvollen ungesättigten Fettsäuren reichen Fettlieferanten!

FISCH

Enthält viele gesättigte Fette, ruhig etwas sparsamer verwenden!

PFLANZEN-ÖLE

Hier sind besonders viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren drin!

SÜßIGKEITEN UND SNACKS

Die Kalorienbomben

NICHT UMSONST STEHEN SNACKS UND SÜßIGKEITEN GANZ OBEN IN DER PYRAMIDE!

Sie enthalten viele Kalorien in Form von Zucker und Fett, aber wenig wertvolle Nährstoffe! Einmal am Tag 1 Riegel Schokolade oder 1 Handvoll Gummibärchen oder Chips oder 1 Fruchteis ist schon ok, wenn du mal Lust hast zu naschen.

Snack / Süßes	Kalorien pro 100 g	Gesunde Alternative	Kalorien pro 100 g
Chips			
Schokolade			
Fruchtgummi			
Sahne-Eis			

Unser Tipp!

Süßigkeiten machen nicht satt! Wenn du Hunger hast, iss lieber was „Richtiges" wie ein leckeres Brot. Bei Kummer oder Ärger helfen Süßigkeiten auch nicht weiter, da ist ein Gespräch mit Eltern, Geschwistern oder Freunden viel hilfreicher. Und wenn du etwas richtig toll gemacht hast, freu dich so darüber – ohne Extra-Belohnung in Form von Schokolade!
Süßigkeiten und Snacks sind etwas Besonderes: Iss sie nicht nur nebenbei, sondern genieß' sie richtig!

WAS SCHÄTZT DU?

1 Wie viele Erdbeeren haben die gleiche Kalorienmenge wie 1 Handvoll (ca. 10 g) Gummibärchen?

=

A

B

C

2 Wie viele normal große Äpfel kannst du – was die Kalorien angeht – anstelle von 1 Tafel Schokolade essen?

=

A 2

B 5

C 10

Erdbeeren und Äpfel enthalten zwar auch natürlicherweise Zucker, bieten aber gleichzeitig noch viele Vitamine und Ballaststoffe, die du einfach mitnaschst!

3 50 g Chips haben ungefähr 275 Kalorien!
Wie viele Möhren haben genauso viele Kalorien?

=

A 4

B 9

C 14

Möhren sind ein super Snack für zwischendurch! Wie du siehst, kannst du ganz schön viel knackige Möhren anstelle der Chips knabbern.

4 Wie viel Stück Zuckerwürfel sind in einem Becher Erdbeerjoghurt versteckt?

A 1

B 4

C 7

Ganz schön viel Zucker (ca. 21 g) in so einem kleinen Becher Joghurt, oder? Misch dir doch aus frischen Früchten und Naturjoghurt eine zuckerärmere Alternative. Oder misch den fertigen Joghurt mit Naturjoghurt, so ist er auch weniger süß!

5 Für ein Brötchen brauchst du ungefähr 2 Esslöffel (25 g) Nuss-Nougat-Creme. Wie viel Stück Würfelzucker sind da wohl drin?

A 1

B 3

C 5

Auch ganz schön viel Zucker für ein Frühstücksbrötchen, oder? Aber hin und wieder kannst du ruhig mal zu Nuss-Nougat-Creme greifen, nur eben nicht jeden Morgen.

MEINE ERGEBNISSE

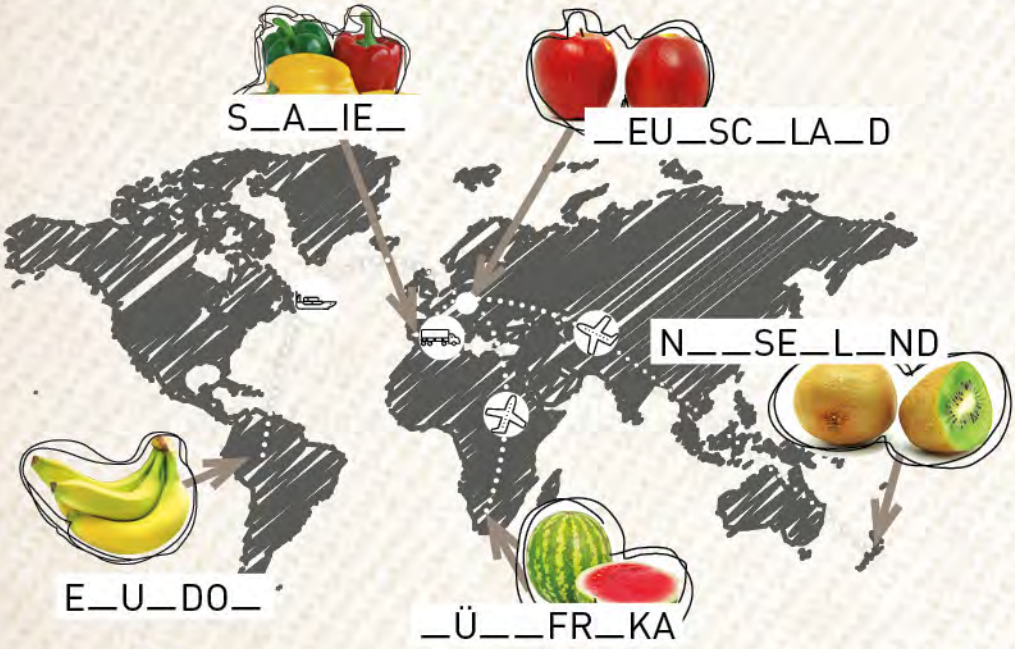
1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐

1A, 2C, 3C, 4C, 5C

Essen und Umwelt

WENN LEBENSMITTEL PRODUZIERT WERDEN, WERDEN VIELE VERSCHIEDENE DINGE WIE WASSER ODER ACKERLAND BENÖTIGT. WENN MAN VERSUCHT, SO WENIG WIE MÖGLICH DAVON ZU VERBRAUCHEN UND DIE UMWELT ZU SCHONEN, HEIßT DAS, DASS MAN NACHHALTIG, ALSO VERANTWORTLICH, HANDELT.

WOHER KOMMEN DIE LEBENSMITTEL?

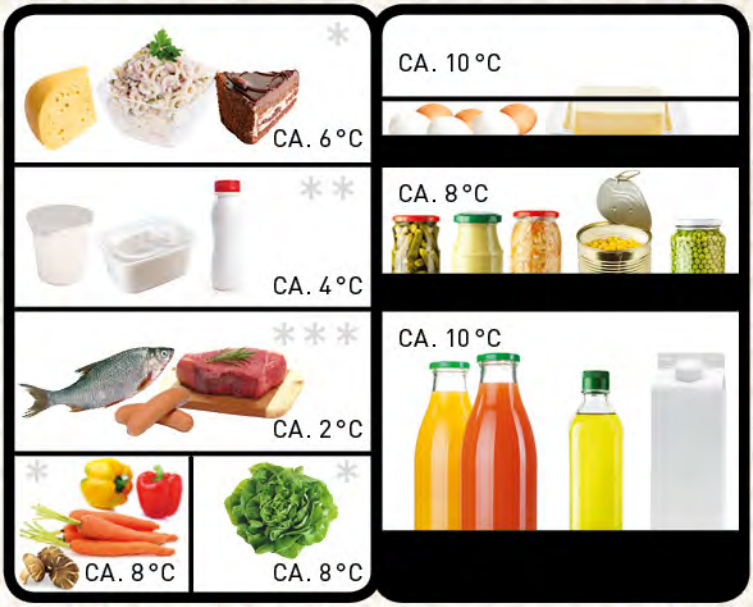


Unser Tipp!

Achtet darauf, dass die Lebensmittel möglichst aus der Nähe kommen. Dies nennt man Regionalität. Bei Obst und Gemüse ist es auch gut, wenn ihr nach der Saison, also der Erntezeit, einkauft. So müssen die Lebensmittel nicht weit reisen. Dadurch sind sie richtig frisch und enthalten viele Vitamine und Nährstoffe, die sonst bei einem langen Transportweg verloren gehen können. Kurze Transportwege schonen die Umwelt.

So bleiben Lebensmittel im Kühlschrank länger frisch

Da es viel Aufwand und Energie kostet, Lebensmittel herzustellen, ist es wichtig, im Haushalt darauf zu achten, dass die Lebensmittel nicht schnell verderben! Aber was gehört im Kühlschrank wohin?



1 Erdbeeren, 2 Mineralwasser, 3 Fleisch, 4 Kartoffel, 5 Banane, 6 Fisch, 7 Cherrytomate, 8 Saft, 9 Milch, 10 Zucker

Vegetarisch & Vegan

Die Erzeugung von tierischen Lebensmitteln erfordert viel Energie und beeinflusst die Umwelt. Manche Menschen verzichten deshalb auf tierische Lebensmittel. Vegetarier essen kein Fleisch und keinen Fisch. Eier, Milch und Milchprodukte stehen bei den Vegetariern aber schon auf dem Speiseplan. Veganer verzichten komplett auf alle tierischen Lebensmittel (sogar auf Honig) und oft auch auf Wolle, Leder und Seide!

Statt Milch können Veganer zu Drinks aus Soja, Getreide oder auch Mandeln greifen.

Jeder von uns ist einzigartig!

WIR UNTERSCHEIDEN UNS IN UNSERER GRÖßE, UNSEREM GEWICHT UND UNSERER STATUR – UND DAS IST AUCH GUT SO!

Vielleicht kennst du auch Jungen oder Mädchen, die sich mit den Models und Promis vergleichen und traurig sind, dass ihr Körper nicht genauso aussieht? Vielleicht versuchen sie sogar abzunehmen oder total wenig zu essen, damit sie genauso dünn sind? Aber hast du schon einmal bemerkt, dass die Leute auf diesen Fotos oft völlig makellos erscheinen? Sie haben immer ein aufwändiges Make-up und ihre Haare sind super gestylt. Und dann werden alle Bilder auch noch am Computer bearbeitet, damit alles perfekt aussieht! Menschen sind aber nicht perfekt! Wir haben alle kleine Fehler und Eigenarten, die uns liebenswert machen. Es ist gut, dass wir nicht alle gleich aussehen und jeder einzigartig ist. Das gilt besonders für unsere Körper.
Jeder Körper entwickelt sich unterschiedlich und mit jedem Lebensjahr wird er sich weiter zum Positiven verändern. Wir unterscheiden uns in unserer Größe, unserem Gewicht und unserer Statur und das ist auch gut so! Wenn dir dein Körper nicht so gut gefällt, dann freunde dich mit ihm an, indem du dich bewegst und aktiv bist. Sei mit deinen Freunden unterwegs und habt zusammen Spaß. Sie mögen dich für wichtigere Eigenschaften als für dein Aussehen. Du bist wertvoll und einzigartig und es gibt niemanden, der genauso ist wie du. Sicher gibt es viele Dinge, die du wirklich an dir magst – unabhängig von deinem Äußeren. Konzentriere dich auf deine positiven Eigenschaften und deine Stärken!
Schreibe hier einmal auf, was du besonders an dir magst, welche positiven Eigenschaften du hast und was du besonders gut kannst. Wenn dir nichts einfällt, frag doch mal deine Eltern, Geschwister oder deine Freunde, die wissen ganz sicher, was ihnen an dir gefällt!

★ Meine positiven Eigenschaften

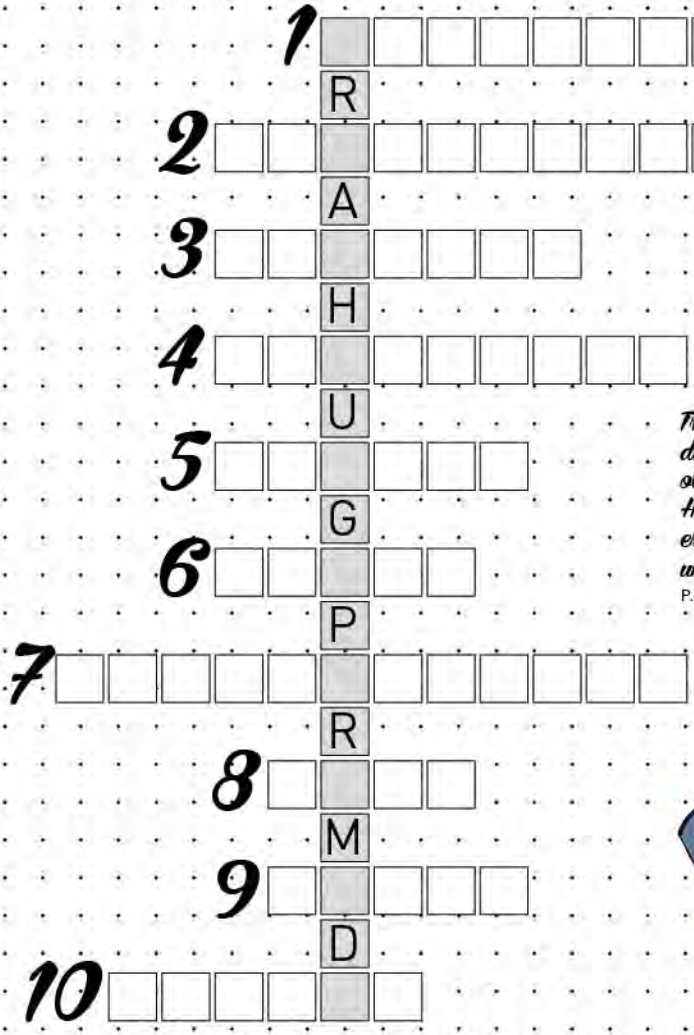
★ Das mag ich besonders an mir

★ Meine Stärken

★ Das kann ich besonders gut

KREUZWORTRÄTSEL

1. Rote kleine Früchte im Sommer?
2. Der beste Durstlöscher?
3. Eiweißreiches Lebensmittel vom Tier?
4. Liefert Energie in Form von Stärke?
5. Gelbes gekrümmtes Obst?
6. Soll man 2x in der Woche essen, tierisches Lebensmittel?
7. Liebstes Gemüse der Deutschen in kleiner Variante?
8. Getränk, das eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen kann?
9. Wo steckt Calcium drin?
10. Steckt in Süßigkeiten und schädigt die Zähne?



Trage deine Antworten in die Kästchen ein. 1 ist ganz oben, 10 ganz unten. Hast du alles ausgefüllt, erhältst du von oben nach unten das Lösungswort.

P.S.: Die Lösungen findet ihr auf Seite 29.

Bünting Ernährungsservice
Brunnenstraße 37, 26789 Leer

Telefon 0491 / 808 - 940
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr

ernaehrungsservice@buenting.de
Bitte geben Sie bei Anfragen und Bestellungen Ihren Markt an!

Wir beraten Sie gerne!
Raphaela Greeven, Diätassistentin und
Gaby Behrends, Oecotrophologin

Ernährungs SERVICE

einfach.bewusst.nachhaltig

Kommt mit eurer Klasse zur **Supermarkt-Rallye!** Infos beim Ernährungs-Service!

In jedem famila Markt finden Sie speziell geschulte Mitarbeiter, die Ihnen in Ernährungsfragen zur Seite stehen.

www.famila-nordwest.de

famila