

# Die Ernährungsscheibe für Kinder

## Empfehlungen zum gesunden Essen und Trinken

Von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Dass die Ernährung Einfluss auf die Gesundheit hat, ist seit Langem bekannt – ebenso die Erkenntnis, dass Ess- und Trinkgewohnheiten massgeblich bereits im Kindesalter geprägt werden und dass deshalb die Kinderernährung einen grossen Einfluss auf die Gesundheit nicht nur im Kindes-, sondern auch im Erwachsenenalter hat. Worauf es bei einer gesunden Ernährung von fünf- bis zwölfjährigen Kindern ankommt, zeigt die neue Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

### Fünf Botschaften

Die Ernährungsscheibe der SGE, auf die wir bereits in der letzten Ausgabe der PÄDIATRIE kurz hingewiesen haben, zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von fünf- bis zwölfjährigen Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften bildlich dargestellt, sie lauten: «Wasser trinken – Früchte und Gemüse essen – Regelmässig essen – Essen und Trinken schlau auswählen – Beim Essen Bildschirm aus». Zu jeder Botschaft gibt es zwei praktische Tipps, die sich direkt an die Kinder rich-

ten. So heisst es beispielsweise zu Früchten und Gemüse: «Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse. Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.» Ergänzend gibt es einen kurzen Begleittext mit Informationen und Tipps für die Eltern. Als Beispiel sei die Ergänzung zur fünften Botschaft genannt: «Wer Fernsehen schaut, bewegt sich nicht. Wer dabei noch isst, liegt gleich doppelt falsch. Das Problem: Vor dem Fernseher merkt man oft gar nicht, wenn man satt ist. Die Folge: Man isst zu viel. Lassen Sie Ihre Kinder nicht vor dem Fernseher oder Computer essen und nehmen Sie sich bei Tisch Zeit für eine gesunde Mahlzeit. Beim Essen spielen auch der Genuss und das Gespräch in der Familie eine wichtige Rolle».

### Einsatz und Verwendung

Die Ernährungsscheibe und der Begleittext stehen seit diesem Frühjahr unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) zum kostenlosen Download zur Verfügung. Das von einer multidisziplinär zusammengesetzten Arbeitsgruppe geschaffene, farblich und bildlich einprägsam gestaltete Hilfsmittel eignet sich auch in der Familie ideal zur Ernährungserziehung und -information, um die Grundprinzipien eines gesunden Ess- und Trinkverhaltens im Kindesalter zu veranschaulichen. Im Juni 2008 wird die SGE zudem einen Ratgeber für Eltern herausgeben, der weiterführende Informationen zur Kinderernährung und zusätzliche praktische Tipps rund um die Ernährungsscheibe enthalten wird.

### Warum keine Lebensmittelpyramide für Kinder?

Die bekannte Lebensmittelpyramide der SGE richtet sich an Erwachsene im Alter



Copyright: SGE, Gesundheitsförderung Schweiz

von 19 bis 65 Jahren. Anhand von Nährwertberechnungen wurde geprüft, ob die Pyramide an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen angepasst werden könnte. Es zeigte sich jedoch, dass sich die Bedürfnisse von Kindern nicht in Form einer einzigen, einheitlichen Lebensmittelpyramide darstellen lassen. Die Stufenabfolge der Lebensmittelgruppen innerhalb der Pyramide variiert je nach Alter und Geschlecht. Es wären also mehrere Pyramiden nötig gewesen, was für Kinder sicher eher zur Verwirrung als zur Aufklärung beigetragen hätte. Deshalb entschied sich die Arbeitsgruppe für eine runde Ernährungsscheibe, womit im Übrigen bewusst auch ein Bezug zur Bewegungsscheibe des Bundesamts für Sport hergestellt wurde.

### Welche Empfehlungen gelten für Jugendliche?


Die Ernährungsscheibe gibt Empfehlungen für die fünf- bis zwölfjährigen Kinder, die Lebensmittelpyramide für die Erwachsenen. Müsste für die Jugendlichen zwischen zwölf und zwanzig nicht eine spezielle grafische Darstellung geschaffen werden? Prinzipiell können sich Jugendliche an der Lebensmittelpyramide

mide orientieren, auch wenn – je nach Altersstufe – kleine Abweichungen zu berücksichtigen sind. In der Wachstums- und Entwicklungsphase haben Getreideprodukte und Kartoffeln, aber auch Milch zeitweise eine etwas stärkere Bedeutung. Die Pyramide und – ergänzend dazu – die Ernährungsscheibe können dennoch für die ganze Familie richtungweisend sein. Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Früchte bilden für alle

– Kinder, Jugendliche und Erwachsene – die Basis einer gesunden Ernährung und sollten zu jeder Mahlzeit gehören.

#### Zwei Ratgeber für die altersspezifische gesunde Kinderernährung


Zu dem bereits erschienenen Ratgeber «Ernährung von Vorschulkindern» bringt die SGE in Kürze einen Ratgeber zur «Ernährung von Schulkindern» heraus. Die Ratgeber enthalten neben wert-

vollen Informationen zu einzelnen Nahrungsmittelgruppen und deren Bedeutung als Nährstofflieferanten auch Tipps für altersgerechte, schmackhafte Menüs sowie wichtige Tabellen, wie BMI- beziehungsweise Gewicht/Grösse-Perzentilenkurven für Mädchen und Jungen. Nachfolgend werden die beiden Titel vorgestellt. 



## Buchzeichen

## Ernährung im Vorschulalter


Zwischen dem ersten und dem siebten Lebensjahr macht die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder rasante Fortschritte. In dieser Phase werden auch Ess- und Trinkgewohnheiten erlernt, die oft das ganze Leben beibehalten werden. Der Ratgeber vermittelt Grundlagen zu einer gesunden Kinderernährung, gibt Erziehungstipps und enthält praktische Saisontabellen und Menüpläne. 

Herausgeber:  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,  
Autorenteam, Format A5, 96 Seiten, zweifarbig,  
illustriert, 1. Auflage 2002, erschienen in deutscher  
und französischer Sprache, Preis: Fr. 11.–  
(SGE-Mitglieder), Fr. 22.– (Nichtmitglieder)  
zzgl. Versandkosten

Bestelladresse:  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Tel. 031-919 13 06  
E-Mail: [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch)  
Internet: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



## Ernährung von Schulkindern

Kommt es bei Ihnen auch immer wieder zu Diskussionen am Familientisch? Gehört Ihr Kind auch zu den Gemüseuffeln und nascht viel lieber Schokolade? Der neue Ratgeber liefert Ihnen wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie Ihrem Kind Gemüse schmackhaft machen und es zu einer gesunden Ernährung motivieren können. Er dient als Unterstützung für Eltern und alle, die sich mit dem Essen von Kindern auseinandersetzen. 

Herausgeber:  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,  
Autorin: Monika Cremer, Format A5, 94 Seiten,  
vierfarbig, illustriert, 1. Auflage 2008, erschienen in  
deutscher und französischer Sprache,  
Preis: Fr. 11.– (SGE-Mitglieder),  
Fr. 22.– (Nichtmitglieder), zzgl. Versandkosten

Bestelladresse:  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Tel. 031-919 13 06  
E-Mail: [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch)  
Internet: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

