

E7: Handout Ernährung

Das Handout erklärt die gesunde Ernährung. Ernährung ist alles, was Sie essen und trinken. In der Schulung haben wir darüber gesprochen, dass Menschen Energie brauchen. Die Energie benötigen wir zum Bewegen und auch zum Denken. Damit Sie Energie bekommen, müssen Sie essen. Im Essen sind Nährstoffe. Nährstoffe geben dem Menschen Energie. Darum müssen wir jeden Tag essen.



TIPP: GESUNDE ERNÄHRUNG



Der Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe. Die verschiedenen Nährstoffe sind in unterschiedlichen Lebensmitteln drin. Darum ist es unter anderem wichtig, abwechslungsreich zu essen. Das ist nicht ganz einfach. Im Alltag gibt es viele Lebensmittel, die ungesund sind.

Wenn Sie nur von diesen Lebensmitteln essen, werden Sie irgendwann krank. Ihrem Körper fehlen die wichtigen Nährstoffe. Oder Ihr Körper hat zu viele von einem Stoff. Zum Beispiel Zucker. Darum ist gesunde Ernährung wichtig. Dann bleibt Ihr Körper gesund.

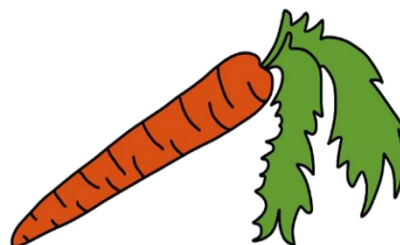
Was sind Lebensmittel?

Lebensmittel können Nahrungsmittel sein. Oder Genussmittel.

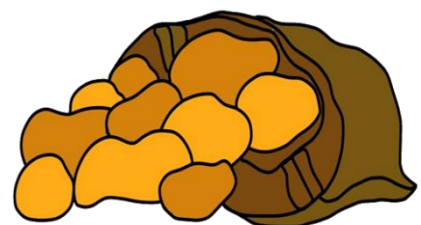
Nahrungsmittel machen Sie satt. In Nahrungsmitteln sind wichtige Nährstoffe. Nahrungsmittel sind zum Beispiel:



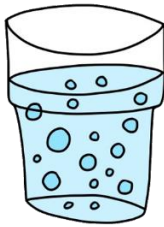
Gemüse



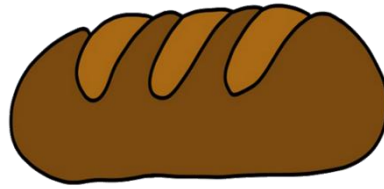
Möhre



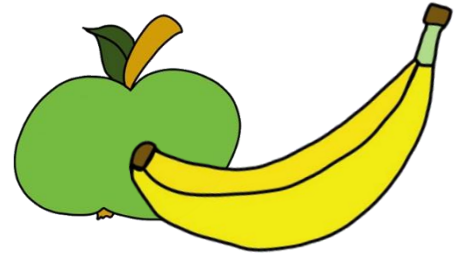
Kartoffeln



Wasser



Brot

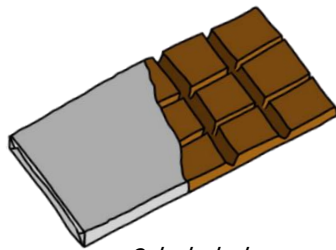


Obst

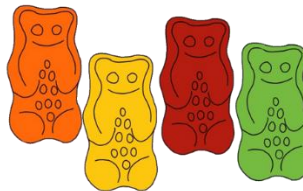
Genussmittel machen Sie auch satt. Aber man isst und trinkt Genussmittel nur, weil sie gut schmecken. Besonders in großen Mengen sind sie ungesund. Genussmittel sind zum Beispiel:



Chips



Schokolade



Süßigkeiten



Bier

Was sind Nährstoffe?

Nährstoffe haben verschiedene Aufgaben in Ihrem Körper. Die Aufgaben sind zum Beispiel:

- Nährstoffe geben Ihrem Körper Energie.
- Nährstoffe sorgen dafür, dass alle Organe in Ihrem Körper funktionieren.
- Nährstoffe reparieren Ihren Körper.



TIPP: NÄHRSTOFFE

- Nährstoffe sind
 - Kohlenhydrate
 - Vitamine
 - Fette
 - Wasser
 - Eiweiß
 - Mineralstoffe



- Nährstoffe sind zum Beispiel wichtig
 - Für die Zellen
 - Für die Knochen
 - Für die Zähne
 - Für das Blut
 - Damit sich Ihr Körper vor Krankheiten schützen kann

Die 10 Empfehlungen zur gesunden Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat sich überlegt, wie wir gut und gesund essen können. Dafür hat sie 10 Empfehlungen aufgeschrieben.

1. ESSEN SIE VERSCHIEDENE LEBENSMITTEL.

Zum Beispiel: Gemüse, Vollkorn-Brot, Joghurt.
Essen Sie jeden Tag etwas anderes.

2. ESSEN SIE JEDEN TAG OBST UND GEMÜSE.

Essen Sie 3-mal Gemüse und 2-mal Obst am Tag.
Obst und Gemüse sind gesund.

3. ESSEN SIE VOLLKORN-PRODUKTE.

Zum Beispiel: Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Nudeln.
Vollkorn-Produkte machen lange satt.
Vollkorn-Produkte sind gesünder.

4. ESSEN SIE JEDEN TAG MILCH-PRODUKTE.

Zum Beispiel: Käse und Joghurt.
Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.
Nur 1- bis 2-mal in der Woche.
Und dann nicht so viel davon.

5. ESSEN SIE GESUNDE FETTE.

Es gibt Fette von Pflanzen. Zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine. Und es gibt Fette von Tieren. Zum Beispiel: Butter und Schmalz. Fette von Pflanzen sind gesünder.

6. ESSEN SIE WENIGER ZUCKER UND SALZ

Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.
Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt. Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.
Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes. Kochen Sie mit wenig Salz.

7. TRINKEN SIE VIEL WASSER.

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag.
Oder anders: Trinken Sie mindestens 8 Gläser am Tag.
Am besten sind Wasser oder ungesüßter Tee.

8. KOCHEN SIE DAS ESSEN SCHONEND.

Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange. Damit die Vitamine in Ihrem Essen bleiben.
Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.

9. NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM ESSEN.

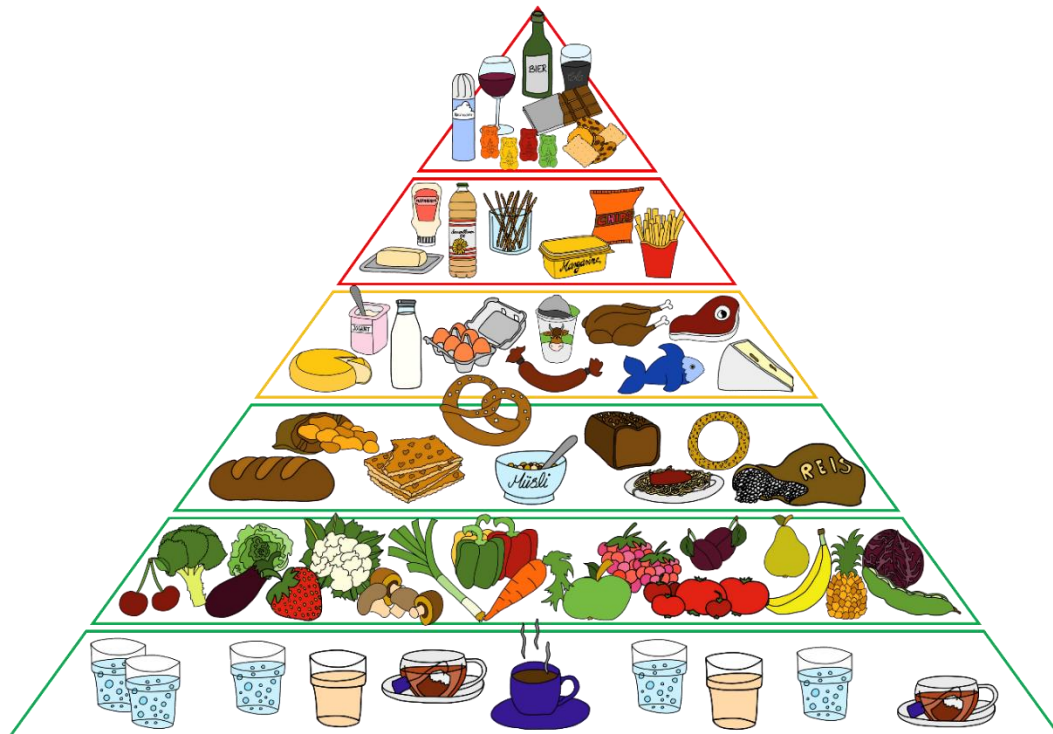
Essen Sie langsam. Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

10. BEWEGEN SIE SICH VIEL.

Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.

Die Ernährungspyramide

Zur Übersicht gibt es auch die Ernährungs-Pyramide. Was unten in der Pyramide steht und ein grünes Kästchen hat, sollten wir oft essen oder trinken. Was gelb ist, sollten wir ab und zu essen oder trinken. Und was rot ist sollten wir nur selten essen.



HINWEIS: LEBENSMITTEL ZUORDNUNG

Um sich mit Hilfe der 10 Empfehlungen oder der Ernährungs-Pyramide gesund zu ernähren, gibt es ein paar Dinge zu wissen.

- Speck besteht fast nur aus Fett. Er hat sehr viel Fett. Auch wenn Fleisch oder Fisch paniert oder stark gebraten werden, haben sie mehr Fett.
- Viele Joghurts haben auch zusätzlichen Zucker. Darum sollte vor allem Natur-Joghurt ohne zusätzlichen Zucker gegessen werden. Butter und Sahne werden zwar aus Milch gewonnen, bestehen aber fast nur aus Fett.
- Auch bei Getreide-Produkten gibt es Besonderheiten. Cornflakes und ähnliche Frühstücks-Flocken haben oft viel Zucker. Auch Müsli-Riegel und süße Schnitten zählen zu den Süßigkeiten.
- Beilagen: Pommes, Reibekuchen oder Kroketten haben viel Fett. Besser sind z. B. Pellkartoffeln oder selbst gemachtes Essen.
- Salat zu essen ist gesund. Aber Achtung! Dressing ist oft sehr fettig und enthält Mayonnaise. Das macht den Salat ungesund.

Zutatenlisten verstehen



Es gibt Lebensmittel ohne Zutatenliste. Diese bestehen nur aus einer Zutat. Das sind zum Beispiel Zucker, Milch oder ein Apfel.

Wenn Lebensmittel aus vielen Zutaten bestehen, gibt es auf der Verpackung eine Zutaten-Liste. Dabei ist die Reihenfolge wichtig. Ganz vorne steht immer das, was am meisten drin ist. Und ganz am Ende steht das, wovon am wenigsten drin ist.

Manche Leute vertragen einige Zutaten gar nicht. Das nennt man Allergie. Zutaten, die viele Leute schlecht vertragen, sind immer **fett gedruckt** in der Zutatenliste.

Zucker heißt in der Zutatenliste nicht immer „Zucker“. Manchmal wird Zucker auch anders genannt. Zum Beispiel steht dort „Dicksaft“ oder „Glukose“. Andere Namen sind „Saccharose“, „Dextrose“, „Raffinose“, „Stärkesirup“, „Karamellsirup“ oder auch „Laktose“. Hier muss man also ganz genau hinschauen.

Außerdem steht in den Zutaten-Listen oft der Buchstabe „E“ und dann kommt eine Zahl. Das sind Stoffe, die nicht aus der Natur kommen. Sie sind im Essen, damit es länger hält oder mehr Geschmack hat. Meistens sind sie ungesund. Leider ist es schwer, sie zu vermeiden. Denn sie sind in sehr vielen Lebensmitteln drin.



Bildnachweis:

- S. 1: © Verband der Ersatzkassen e. V./Jörg Hafemeister
- S. 1: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
- S. 2: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
- S. 2: © Verband der Ersatzkassen e. V./Jörg Hafemeister
- S. 4: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
- S. 5: © Verband der Ersatzkassen e. V./Jörg Hafemeister