

„MACH
DICH
SCHLAU –
ISS DICH
FIT!“



apetito

GOOD TO KNOW — So geht junge Küche heute.

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---------------------------------------------------|-----------|
| FIT UND MIT VOLLER ENERGIE DURCH DEN TAG | 04 |
| → Die Ernährungspyramide – einfach umgesetzt | 04 |
| MAHLZEITEN CHECK – GUT ESSEN IN DER SCHULE | 11 |
| → Lunchtime? Funtime! | 12 |
| BESONDERHEITEN BEI DER ERNÄHRUNG | 13 |
| → Gut drauf ohne Fleisch? | 14 |
| → Mehr Bewegung? Easy – am liebsten draußen | 16 |
| GOOD TO KNOW – SO GEHT JUNGE KÜCHE HEUTE | 18 |



HOME
MADE



Lecker und ausgewogen soll die Ernährung sein, damit du bei bester körperlicher und geistiger Fitness bist! Nur wie genau soll das im Schulalltag umgesetzt werden?

In diesem Ratgeber erklären wir verschiedene Lebensmittelgruppen und geben dir Tipps und Anregungen, warum ein gesundes Frühstück, ein warmes Mittagessen und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag wichtig sind. Wir beschreiben dir, was bei einer vegetarischen Ernährung zu beachten ist.

Unsere Tipps rund um die Ernährung können dir helfen, das eigene Ess- und Trinkverhalten zu überprüfen.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!

Dein apetito-Ernährungsteam



Das Team der Ernährungsberatung erreichst du per Mail unter ernaehrung@apetito.de

M

Mit der richtigen Ernährung motiviert und leistungsfähig durch den langen Schultag – die Ernährungspyramide kann dazu eine einfache und schnelle Orientierung für eine gute Lebensmittelauswahl bieten. Denn das Thema Essen und Trinken beeinflusst den Schulalltag positiv wie negativ. Zudem ist Bewegung im Alltag und regelmäßiger Sport sehr wichtig.

SCHON GEWUSST?

Ungünstige und einseitige Ernährungs- und Trinkgewohnheiten fördern Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, schlechte Laune, Heißhungerattacken oder Leistungsabfall.

Die Ernährungspyramide – einfach umgesetzt

Die Ernährungspyramide zeigt dir, was und in welcher Menge täglich gegessen und getrunken werden sollte. Jeder Baustein steht in der Pyramide für eine Portion. Denn kein einzelnes Lebensmittel allein enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Dein Speiseplan sollte daher die große Vielfalt des Lebensmittelangebotes abbilden.

Eine gute Orientierung bieten folgende Grundsätze:

REICHLICH: *Energiefreie und -arme Getränke sowie pflanzliche Lebensmittel*

MÄSSIG: *Tierische Lebensmittel*

SPARSAM: *Fette und Öle, fettreiche Snacks, Süßigkeiten*





„FUNTIME – WEIL GUTES ESSEN SPASS MACHT.“

Getränke

Ca. 1 – 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag benötigst du, um körperlich fit, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Regelmäßiges Trinken sollte selbstverständlich sein. Morgens müssen die Flüssigkeitsverluste der Nacht ausgeglichen werden. Die Pausen in der Schule liefern genug Gelegenheiten, immer etwas zu trinken. Gerade beim Sport treiben, verliert der Körper viel Wasser. Hier darfst du gerne ein Glas mehr trinken.

Unsere Tipps:

- ➔ **6 Gläser energiefreie bzw. -arme Getränke pro Tag trinken**
- ➔ **Geeignete Durstlöcher sind Mineral- und Leitungswasser. Mineralwasser kann mehr Mineralstoffe (z.B. Natrium, Magnesium, Calcium) als Trinkwasser enthalten. Der Mineralstoffgehalt ist auf dem Etikett angegeben.**
- ➔ **Ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind ebenfalls gut als Getränk geeignet.**

SCHON GEWUSST?

Koffeinhaltige Getränke wie schwarzer oder grüner Tee, Cola und Energydrinks sind für Schüler nicht geeignet. Unruhe, Schwindel, Herzrasen oder Schlafstörungen können die Folge bei regelmäßigem Verzehr und dem Verzehr in größeren Mengen sein.

Cola und andere Softdrinks, Eistees, Fruchtsaftgetränke und isotonische Sportgetränke enthalten viel Zucker. Als Durstlöcher sind diese Drinks nicht geeignet.

Lightgetränke werden mit Süßstoff anstatt mit Zucker gesüßt, dadurch sind sie kalorienärmer bzw. -frei. Diese Getränke sind als Durstlöcher nicht empfehlenswert, da sie – genau wie Zucker – die Gewöhnung an den süßen Geschmack fördern. Zudem stehen Süßungsmittel in Verdacht, die Entstehung von Übergewicht zu begünstigen.