



Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter



Ernährungsempfehlung
für Kinder

Mit voller Kr😊ft voraus



**Generaldirektor
Dr Gerhard Vogel**



**Präsident
Fritz Neugebauer**

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVA will die Gesundheit ihrer Kunden erhalten und fördern. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVA.

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter - BVA, Josefstädter Straße 80, 1080 Wien
Tel: 050405-0, Fax: 050405-22900, E-Mail: oea@bva.at, www.bva.at, DVR: 0024155

Für den Inhalt verantwortlich: Peter Fieber - Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Konzept und Layout Imagebild: Marion Carniel, Evelyn Maresch

Konzept und Layout Broschüre: Ing Karina Supper - Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Text: Birgit Thummerer, MSc - Diätologin Therapiezentrum Buchenberg

Auflage 2/2016, 2.000 Exemplare

Diese Publikation soll Männer und Frauen, durch die Verwendung von weiblichen und männlichen Formulierungen, gleichermaßen ansprechen. Die Broschüre wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden.

HALLO DU!

Damit du dich wohl fühlst und gute Leistungen bringen kannst, muss dein Körper regelmäßig frische Energie auftanken. Diese Energie nimmst du durch deine Nahrung auf. Isst du nur zwei oder dreimal am Tag, dann kann es passieren, dass du sehr großen Hunger bekommst und dadurch zu schnell und oft auch zu viel isst. Dein Magen und Darm müssen sich dann ziemlich anstrengen.

Besser ist es, wenn du dir vier bis fünf kleinere Mahlzeiten über den Tag schmecken lässt. Damit belastest du deinen Bauch nicht so sehr, dein Körper kann alle notwendigen Nährstoffe aufnehmen und du fühlst dich auch leistungsfähiger und kannst dich besser konzentrieren.

Probier's einfach aus!

Birgit Thummerer
Diätologin



Inhaltsverzeichnis

<i>Frühstück</i>	5
<i>Was gibt dir Energie?</i>	6
<i>Wasser</i>	7
Cooler Getränke – aber zu viel Zucker	8
<i>Was dich wirklich satt macht</i>	9
Auf wie viele Portionen kommst du?	9
<i>Was dich aufbaut</i>	10
Tipps	10
<i>Echt Fett</i>	11
Achtung Falle.....	11
Tipps	11
<i>Genieße dein Essen</i>	12
<i>Einfach zum Ausprobieren</i>	13
Morgenmuffeldrink	13
Grüner Eistee	13
Süßer Reis-Obstsalat	14
Fruchtzwerge	14
Buttermilch-Vollkornweckerl	15
Mandel-Karotten-Topfenaufstrich	15
Heidelbeermuffins.....	16
Fitburger	17
<i>Notizen</i>	18

😊 Frühstück

Einen besonders guten Start in den Tag verschafft dir ein ausgewogenes Frühstück. Dabei tankst du Energie für den bevorstehenden Tag.

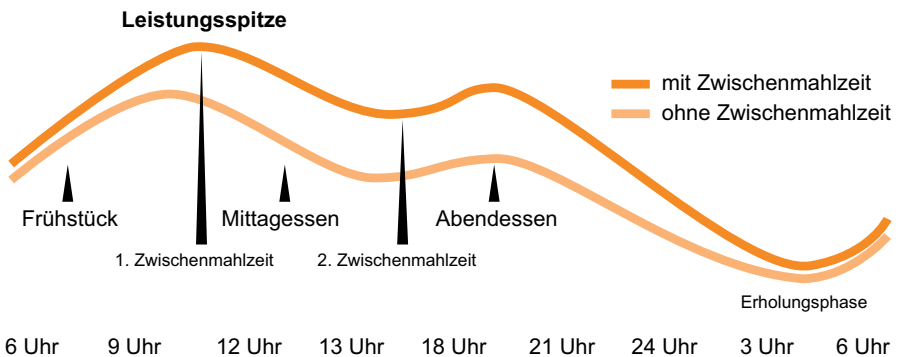
Lässt du das Frühstück aus, dann kann es sein, dass du dich am Vormittag nicht gut konzentrieren kannst und du rasch wieder müde wirst.

Wenn du in der Früh noch keinen Hunger hast, dann helfen dir vielleicht folgende Tipps, um trotzdem ein wenig Energie für den Tag zu tanken:

- Versuche rechtzeitig aus dem Bett zu kommen, damit du genügend Zeit für dein Frühstück hast.
- Trinke, wenn du in der Früh wirklich noch nichts essen kannst, zumindest ein Glas Fruchtsaft oder etwas Warmes, wie eine Tasse Tee oder Kakao.
- Iss zur Abwechslung vielleicht einmal ein Fruchtjoghurt oder ein Müsli mit knackigen Nüssen.
- Nimm dir ein Jausenbrot in die Schule mit. Mit einer Gurke, einem Radieschen oder einer Tomate verfeinert, schmeckt es noch besser.



Leistungskurve



😊 Was gibt dir Energie?

Damit dein Körper gut funktionieren kann, braucht er viele verschiedene Nährstoffe.

Zu den Nährstoffen zählen: Wasser, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

Eine gesunde Ernährung ist keine komplizierte Angelegenheit. Wichtig ist, dass das Essen schmeckt und dass es keine Verbote gibt – klingt doch toll, oder?

Am besten achtest du darauf, dass dein Teller sehr bunt belegt ist. Je abwechslungsreicher dein Speiseplan gestaltet ist, umso besser wirst du mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Auf den folgenden Seiten bekommst du Informationen darüber, warum die verschiedenen Nährstoffe so wichtig sind und wie viel du davon brauchst, um mit voller Kraft deine Leistungen erbringen zu können.

Wasser

Kaum zu glauben, aber dein Körper besteht hauptsächlich – und zwar zu rund 60 Prozent – aus Wasser und dieses erfüllt wichtige Aufgaben:

- Wasser löst Nährstoffe auf und transportiert diese durch deinen Körper
- Wasser hilft Stoffe, die dein Körper nicht braucht, über die Nieren auszu-schwemmen
- Wasser unterstützt deinen Körper dabei, die richtige Körpertemperatur zu halten

Durch Schwitzen und über Harn, Stuhl und Atmung verliert dein Körper Flüssigkeit, die wieder ersetzt werden muss. Daher verspürst du auch mehr Durst, wenn es sehr heiß ist oder wenn du Fieber hast. Wenn du zu wenig getrunken hast, können oft Kopfweg, Müdigkeit oder Schwindel auftreten.

Trinke nicht nur, wenn du durstig bist. Besser ist es, regelmäßig so viel zu trinken, dass das Durstgefühl erst gar nicht aufkommt.

Empfehlung: Rund 1,5 Liter am Tag – das sind circa 6 Gläser

Bei besonderer körperlicher Anstrengung, wie beim Sport, an sehr heißen Tagen oder bei Erkrankungen, wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber, solltest du mehr trinken, da hier dein Flüssigkeitsbedarf deutlich höher ist.

Die besten Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker sowie verdünnte Fruchtsäfte gemischt mit Wasser.



Coole Getränke – aber zu viel Zucker

Limonaden und Fruchtsäfte enthalten sehr viel Zucker – trink nicht zuviel davon!



Bychykhin Olexandr/Shutterstock.com

¼ l Fruchtsaft	6 Stück Würfelzucker
¼ l Fruchtsaft gespritzt	3 Stück Würfelzucker
¼ l Cola	7 Stück Würfelzucker
¼ l Eistee	5 Stück Würfelzucker
¼ l FruchtTiger	4 Stück Würfelzucker

Sogenannte „Light-Limonaden“ enthalten keinen Zucker, sondern künstliche Süßstoffe. Deshalb sind sie weitgehend kalorienfrei, sollten aber trotzdem nur ab und zu getrunken werden, da süße Getränke Lust auf immer mehr machen.

Versuche, so oft wie möglich, Wasser als Durstlöscher zu trinken.

Was dich wirklich satt macht

Die wichtigsten „Satt-Macher“ sind die sogenannten Kohlenhydrate. Dazu zählen Brot, Nudeln, Erdäpfel, Reis, Getreide und sämtliche daraus hergestellten Lebensmittel.

Diese Kohlenhydrate werden in deinem Körper aufgespalten und dabei entsteht Zucker, der ein Hauptnahrungsmittel für dein Gehirn ist. Das Gehirn steuert alle Vorgänge in deinem Körper und braucht daher immer wieder Nahrungsnachschub.

Besonders wertvoll sind Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollkornreis. Diese machen dich länger satt als beispielsweise Semmeln oder weiße Nudeln. Außerdem enthalten sie Ballaststoffe, die deinen Darm bei der Verdauungsarbeit unterstützen.

Auch Obst und Gemüse liefern dir Energie und zusätzlich noch viele Vitamine und Mineralstoffe. Dies sind wichtige Stoffe, ohne die dein Körper nicht funktionieren könnte.

Das Motto lautet: Obst und Gemüse – je bunter, desto besser!

Empfehlung: Iss 5 Mal am Tag Obst, Gemüse und Salat

Auf wie viele Portionen kommst du?

Hier einige Ideen, wie du deinen Speiseplan bunter gestalten kannst:

- Iss täglich ein Stück Obst zur Schuljause
- Ergänze dein Jausenbrot mit frischen Radieschen, einem Salatblatt oder leckeren Tomaten
- Wähle Apfelspalten statt Knabbergebäck



Was dich aufbaut

In allen unseren Lebensmitteln stecken viele verschiedene Stoffe, die sehr wichtige Aufgaben in deinem Körper erfüllen.

Der Baustoff für deine Muskeln ist Eiweiß. Dieses Eiweiß liefern dir Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte.



Milch und Käse enthalten reichlich Calcium – das ist ein Mineralstoff, den deine Knochen und Zähne brauchen, um wachsen zu können.

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von Eisen, das dafür sorgt, dass genügend Sauerstoff in deinem Körper transportiert werden kann und du nicht so schnell müde wirst.

Tipps

- Iss täglich zwei bis drei Portionen Milchprodukte: Eine Portion entspricht etwa einem Glas Milch, einem Schüsserl Joghurt oder Topfen und fünf Blatt Käse
- Iss ein- bis zweimal pro Woche Fisch

Mit diesen Tipps bist du sicher mit allen notwendigen Baustoffen versorgt.

Echt Fett

Dein Körper braucht – als zusätzlichen Energielieferanten – auch Fett. Das Fett übernimmt ganz wichtige Aufgaben in deinem Körper. Es ist deine „Langzeit-Energiereserve“, die dein Körper gut speichern kann und die du dann zur Verfügung hast, wenn du längere Zeit nichts gegessen hast. Trotzdem solltest du aber nicht zu viel Fett essen, denn das kann deinen Körper belasten.

Achtung Falle

Wir streichen uns nicht nur die Butter aufs Brot und verwenden verschiedene Öle zum Kochen. Ordentlich viel Fett essen wir vor allem mit Süßigkeiten, Knabbereien, Pommes frites und Fast Food. Natürlich sind diese Speisen nicht verboten – aber es kommt immer auf die Menge an.



Tipps

- Wenn du Süßigkeiten isst, dann immer nur als Nachspeise nach dem Mittagessen und nicht einfach so zwischendurch
- Knabbereien sind bei besonderen Anlässen, wie Geburtstagspartys oder Familienfeiern durchaus in Ordnung. Du solltest aber nicht beim Fernsehen oder beim Lernen so nebenbei knabbern
- Mache deine eigenen Pommes frites im Backrohr – das geht recht einfach: Wasche die Erdäpfel und schneide sie in dünne Scheiben oder Spalten. Lege sie auf ein Backblech, bestreiche sie mit Öl und backe sie im Backrohr rund 20 Minuten. Selbstgemachte Pommes frites sind einfach lecker und haben weniger Fett

😊 *Genieße dein Essen*

- Das Essen schmeckt einfach besser, wenn du bei Tisch sitzt und gemeinsam mit deiner Familie isst
- Nimm dir genügend Zeit zum Essen
- Nimm dir keine zu großen Portionen auf deinen Teller
- Das Handy oder der Fernseher sollten während der Mahlzeit ausgeschaltet bleiben
- Gestalte mit deinen Eltern einen Wochenspeiseplan. Das bringt Abwechslung auf den Teller und jedes Familienmitglied kann sich auch einmal seine Lieblingspeise wünschen
- Probier auch immer wieder neue Speisen aus



Einfach zum Ausprobieren

Probier doch einfach einmal die folgenden Gerichte aus – sie sind einfach zu kochen, schmecken sehr gut und sind nebenbei auch noch gesund. Bereite die Gerichte gemeinsam mit deinen Eltern zu und probiert sie auch gemeinsam aus.

Morgenmuffeldrink

Zutaten (für 1 Portion):

200 Milliliter Milch
½ Banane
1 Esslöffel Honig
1 Prise Zimt

Zubereitung:

Milch mit Banane und Honig mixen und mit Zimt abschmecken.



Grüner Eistee



Zutaten (für 4 Portionen):

½ Liter Apfelsaft
2 Beutel Zitronenmelissentee
oder 2 bis 3 Zweige frische
Zitronenmelisse
½ Esslöffel Honig oder Zucker
1 Liter Wasser
8 Eiswürfel aus Apfelsaft

Zubereitung:

Apfelsaft in Eiswürfelbehälter geben und drei bis vier Stunden einfrieren. Wasser aufkochen und Teebeutel drei bis fünf Minuten darin ziehen lassen, Apfelsaft mit dem Honig oder Zucker in den Tee einrühren. Tee auskühlen lassen und mit Apfelsaft-Eiswürfeln servieren.

Süßer Reis-Obstsalat

Zutaten (für 2 Portionen):

100 Gramm roher oder
300 Gramm gekochter Reis
Frische Früchte der Saison
Eventuell etwas Fruchtsaft
Vanillezucker, Honig und Zimt

Zubereitung:

Den gekochten Reis auskühlen lassen und mit klein geschnittenem Obst vermischen. Je nach Geschmack etwas Fruchtsaft, Zimt und Vanillezucker dazugeben.



Liliya Kandashevich/Shutterstock.com

Fruchtzwerge

Zutaten (für 4 Portionen):

250 Gramm Topfen
150 Gramm reifes Obst, beispielsweise Marillen oder Erdbeeren
Zitronensaft
½ Packung Vanillezucker
Zucker zum Süßen

Zubereitung:

Obst waschen und fein pürieren, Obst mit kleinen Kernen, wie Himbeeren, eventuell noch zusätzlich durch ein feines Sieb streichen. Das pürierte Obst mit Topfen, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren und nochmals mit dem Mixstab pürieren. Je nach Geschmack süßen, in Schüsseln füllen und kühl stellen.



Buttermilch-Vollkornweckerl

Zutaten (für rund 15 Stück):

40 Gramm Germ
 1/16 Liter Milch
 250 Gramm Weizenvollkornmehl
 250 Gramm Weizenmehl
 1 Teelöffel Salz
 3 Esslöffel Leinsamen
 250 Milliliter Buttermilch
 Brotgewürz
 Zum Bestreuen:
 Verschiedene Körner, wie Sesam,
 Sonnenblumenkerne oder Mohn



Zubereitung:

Germ in lauwarmer Milch auflösen, etwas Mehl dazugeben und an einem warmen Ort gehen lassen, also ein Dampfl machen. Alle anderen Zutaten vermengen, Dampfl dazugeben und zu einem weichen Teig kneten. Teig rasten lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat. Danach nochmals durchkneten und aus dem Teig Weckerln formen. Weckerln mit Wasser bestreichen und mit verschiedenen Körnern bestreuen.

Weckerln bei rund 180° bis 200° C ungefähr 20 Minuten backen.

Mandel-Karotten-Topfenaufstrich

Zutaten (für 4 Portionen):

5 Esslöffel geriebene Mandeln
 1 große Karotte
 ½ Packung Magertopfen
 1 Knoblauchzehe
 1 Esslöffel Balsamicoessig
 2 Esslöffel Öl
 1 Teelöffel Kräutersalz
 Etwas Zitronensaft



Zubereitung:

Rohe Karotte schälen und fein reiben. Topfen, geriebene Karotte und geriebene Mandeln gut verrühren, Öl und Essig dazugeben und mit Knoblauch und Salz abschmecken.

Heidelbeermuffins

Zutaten

(für rund 15 Muffins – abhängig von der Größe der Muffinformen):

280 Gramm Weizenvollkornmehl

200 Gramm Zucker

3 Teelöffel Backpulver

1 Ei

120 Milliliter Öl

¼ Liter Buttermilch

250 Gramm Heidelbeeren

1 Teelöffel Zimt

Zubereitung:

Ei mit dem Zucker schaumig aufschlagen, Öl und Buttermilch dazugeben und weiter rühren. Mehl mit Backpulver und Zimt vermengen und unterheben. Heidelbeeren unter den Teig mischen, Masse in Muffinblech füllen und bei 160° C 20 Minuten backen.



Stephanie Frey/Shutterstock.com

Fitburger

Zutaten (für 4 Portionen):

400 Gramm Faschiertes
1 kleine Zwiebel
2 Hand voll Semmelwürfel
1 Ei
Salz, Pfeffer, Majoran und Knoblauch
1 Esslöffel gehackte Petersilie
40 Gramm Brösel
Pflanzenöl
4 Stück Vollwertgebäck
4 Salatblätter
2 Tomaten
½ Salatgurke
Senf und Ketchup

Zubereitung:

Semmelwürfel in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. Faschiertes mit Semmelwürfeln, Zwiebel, Gewürzen und Ei gut vermischen. Laibchen formen, in Bröseln wälzen und in wenig Öl braten. Vollwertgebäck in der Mitte aufschneiden, faschiertes Laibchen hineinlegen und je nach Geschmack mit Salatblatt sowie Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und mit Senf oder Ketchup verfeinern.





Ihre Ansprechpartner in den Bundesländern

Hauptstelle

1080 Wien, Josefstädter Straße 80
Tel: 050405-0, Fax: 050405-22900
E-Mail: postoffice@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr
Garageneinfahrt Uhlplatz 2

Servicestelle Pensionservice

1080 Wien, Josefstädter Straße 80
Tel: 050405-15, Fax: 050405-16190
E-Mail: pensionsservice@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr
Garageneinfahrt Uhlplatz 2

Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl

1080 Wien, Josefstädter Straße 80
Tel: 050405, Fax: 050405-23900
E-Mail: Lst.wien@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr
Garageneinfahrt Uhlplatz 2

Außenstelle St. Pölten

der Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl
3100 St. Pölten, Bahnhofplatz 10
Tel: 050405, Fax: 050405-23891
E-Mail: Ast.stpoelt@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Außenstelle Eisenstadt

der Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl
7000 Eisenstadt, Neusiedler Straße 10
Tel: 050405, Fax: 050405-23991
E-Mail: Ast.eisenstadt@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Landesstelle für Oberösterreich

4010 Linz, Hessenplatz 5
Tel: 050405, Fax: 050405-24900
E-Mail: Lst.linz@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 7:30 - 14:00 Uhr
Fr 7:30 - 12:00 Uhr

Besuchen Sie uns im Internet

www.bva.at

Landesstelle für Steiermark

8020 Graz, Grieskai 106
Tel: 050405, Fax: 050405-25900
E-Mail: Lst.graz@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Landesstelle für Kärnten

9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Siebenhügelstraße 1
Tel: 050405, Fax: 050405-26900
E-Mail: Lst.kft@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 7:30 - 14:00 Uhr
Fr 7:30 - 12:00 Uhr

Landesstelle für Salzburg

5020 Salzburg, Faberstraße 2A
Tel: 050405, Fax: 050405-27900
E-Mail: Lst.sbg@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Landesstelle für Tirol

6010 Innsbruck, Meinhardstraße 1
Tel: 050405, Fax: 050405-28900
E-Mail: Lst.ibk@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Landesstelle für Vorarlberg

6900 Bregenz, Montfortstraße 11
Tel: 050405, Fax: 050405-29900
E-Mail: Lst.bgz@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 12:00 Uhr
und 13:30 - 15:00 Uhr
Fr 8:00 - 12:00 Uhr