



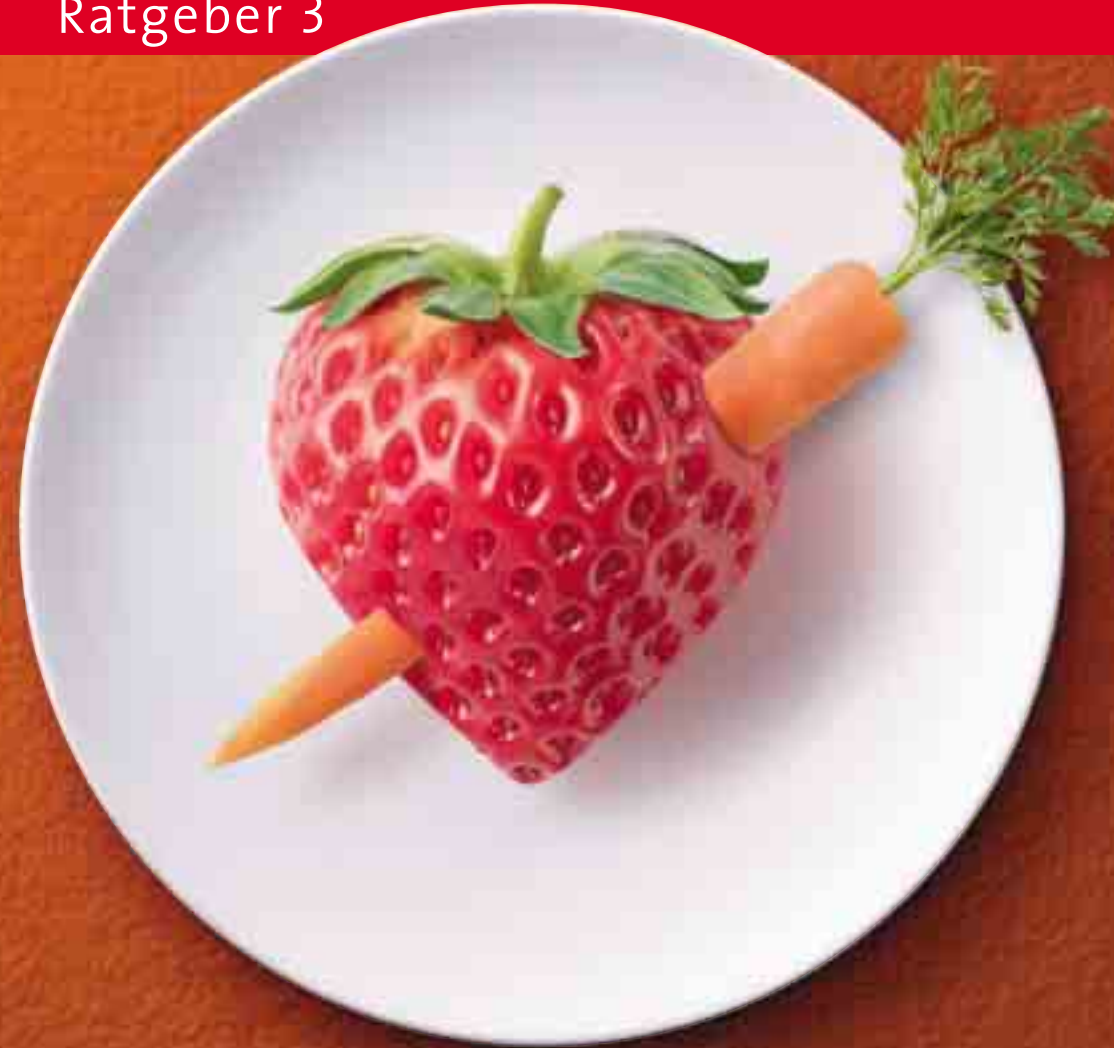
Nationaler Ernährungs- und Gesundheitsplan (PNNS),
eine Initiative des Ministeriums für Soziale Angelegenheiten
und Öffentliche Gesundheit.

www.monplannutrition.be

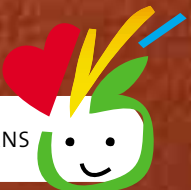
Vorliegender Ratgeber wurde im Rahmen der Politik zur Förderung gesunder Essverhalten und der körperlichen Betätigung für Kinder und Jugendliche in der Französischsprachigen Gemeinschaft erstellt.
Ausführlichere Informationen erhalten Sie unter: • www.mangerbouger.be
• Affaires générales et Relations internationales de la DG de l'Enseignement obligatoire - 02/690 83 59



Verantwortliche Herausgeber: Dr. Dirk Cuypers, Place Victor Horta 40 Bte 10, B-1060 Brüssel



Ernährungstipps für Jungen und Mädchen zwischen 12 und 18 Jahren





SICH EINE FREUDE MACHEN, HEISST AUCH GUT ESSEN!

Du isst gerne, denkst aber nicht weiter darüber nach. Du bist ein Nimmersatt oder hast deine Augen ganz im Gegenteil ständig auf die Waage gerichtet. Dein Essverhalten ist manchmal völlig irrational und sprunghaft. Du befindest dich in einer Phase, in der dein Bedarf an Nährstoffen viel größer ist, in der sich dein Körper rasant schnell verändert, und du verweigerst dir mitunter bestimmte Dinge, weil du ein schlechtes Bild deiner selbst hast. Das ist normal...

© Philip Date - FOTOLIA

Du hast die Wahl, denn du bist einzigartig!

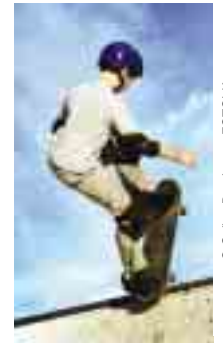
Du bist gerne mit Freunden zusammen und isst öfter auswärts. Egal, ob in einem Fast-Food-Restaurant, einer Imbissbude oder in einer Kneipe, was zählt ist, dass du mit Jugendlichen deines Alters zusammen bist. Du bist stolz darauf, einer Gruppe anzugehören, und das beeinflusst auch deine Ernährung. Nur sollten dabei nicht deine Persönlichkeit oder dein kritischer Geist auf der Strecke bleiben! Zum Wachsen, um fit zu sein, dich in deiner Haut wohl zu fühlen, dich auf dem Sportplatz auszutoben oder nicht zuzunehmen musst du deinen Nährstoffbedarf decken, indem du genau auswählst, was du auf deinen Teller legst. Und was auch immer du denken magst, so schwierig ist das nicht! Mit ein wenig Übung wirst du sogar Gefallen am Essen finden, denn das spürt man und das sieht man...

Nun mach' dir mal keinen Kopf!

Richtig essen, was heißt das? Von allem essen! Kein Lebensmittel ist verboten! Du musst weder auf deine heiß geliebte Schokolade noch auf deine Pizza verzichten, sondern lediglich darauf achten, dass du bestimmten Lebensmitteln wie stärkehaltigen Nahrungsmitteln, Obst und Gemüse oder Milchprodukten Vorrang gibst. Eine ausgewogene Ernährung ist zwar eine Sache, darf aber nicht getrennt von der körperlichen Betätigung betrachtet werden. Mann muss nicht gleich zum Champion aufsteigen, sondern Bewegung ist auch gut, um deine Computersitzungen, deine Zeit an der Spielkonsole oder vor dem Fernseher besser zu dosieren, kurzum, um nicht dein ganzes Leben auf dem Sofa zuzubringen...

ENERGIE TANKEN!

Im Laufe der Pubertät entwickelt dein Körper 15 % seiner endgültigen Größe und 50 % seines Gewichts, und das in nur wenigen Jahren... All diese Veränderungen in deinem Organismus erfordern enorm viel Energie.



© Galina Barskaya - FOTOLIA

Gedopte Bedürfnisse!

Deine Kalorienzufuhr nimmt explosionsartig zu, insbesondere, wenn du ein Junge bist, denn dein Wachstum ist viel stärker, deine körperliche Betätigung oft viel intensiver und du entwickelst eine wesentlich imposantere Muskulatur als Mädchen. Nur mal zum Vergleich: Du isst jetzt viel mehr als du es im Erwachsenenalter tun wirst, ohne auch nur ein Gramm zuviel zuzunehmen, vorausgesetzt natürlich, dass deine Ernährung ausgewogen bleibt und deine körperliche Betätigung ausreicht (siehe dazu die Lebensmittelpyramide auf der Rückseite des vorliegenden Ratgebers).

Hunger für zwei

An manchen Tagen isst du zum großen Erstaunen deiner Eltern den ganzen Kühlschrank leer und am nächsten Tag reichen dir schon wieder nur ein paar Minimahlzeiten? Auch das, sei dir sicher, ist kein Zeichen für Bulimie! Dein Wachstumsrhythmus ist nicht immer gleich. Mit anderen Worten wächst du nicht immer gleich schnell, was auch deine Phasen des Heißhunger erklärt. Dein Bärenhunger steht immer im Verhältnis zu deiner körperlichen Betätigung. So solltest du beispielsweise wissen, dass du beim Fahrradfahren, beim Training oder bei einem Wettbewerb drei- bis viermal mehr Energie verbrauchst als beim Fernsehschauen oder beim Spielen mit deiner Spielkonsole. Ein 15-jähriges Mädchen (52,5 kg schwer, 1,54 m groß) oder ein gleichaltriger Junge (58 kg schwer, 1,56 m groß) verbrauchen mehr Energie, wenn sie sich bewegen. Hier einige Beispiele :

Stärkehaltige Nahrungsmittel zum Wiederaufladen der Batterien

Und wo finde ich die nötige Energie? Idealerweise wird über ein Drittel deiner Kalorienzufuhr durch stärkehaltige

Mädchen	Kcal	Junge	Kcal
Sport (1 Stunde)		Sport (1 Stunde)	
Schwimmen	331	Fußball	609
Fitnessstraining	303	Jogging	496
Volleybal	221	Skateboard-fahren	305

Quelle: NUBEL-Ernährungsplanung

Nahrungsmittel gedeckt. Welche sind das? Es geht um Brot, andere Getreideprodukte wie Reis, Grieß, vorgekochter Weizen und Teigwaren, aber auch um Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie weiße oder rote Bohnen, (weißgrüne) Bohnen, Kichererbsen oder Linsen.



Zu jeder Mahlzeit

Um vor Energie nur so zu strotzen, solltest du zu jeder Mahlzeit je nach Appetit ein stärkehaltiges Nahrungsmittel zu dir nehmen.

So vermeidest du Knabberien

zwischen den Mahlzeiten und versorgst dein Gehirn und deine Muskeln längerfristig mit Energie, so dass sie dich nicht im Stich lassen.

Zum Frühstück

Wenn du gerne Zerealien magst, dann solltest Du morgens leicht oder gar nicht gezuckerte Zerealien essen

(einfache Zerealien ohne Schokolade, Honig oder Füllung) und probier' sie mal mit frischem Obst. Lecker! Denke aber auch an Brot (Grau-, Vollkorn-, Mehrkornbrot, ...), das du mit Butter oder Margarine, Marmelade oder Honig bestreichen kannst, oder greife ab und zu nach einem Schokoaufstrich, je nach Geschmack. Zögere nicht, die Gaumenfreuden zu variieren!



© Daniel Sainthorant - FOTOLIA
© Eric Threinen - FOTOLIA
© Sarah Besson - FOTOLIA

DIE MAHLZEITEN: IN REGELMÄSSIGEN ABSTÄNDEN UND MIT DER RICHTIGEN GESCHWINDIGKEIT

Einen Ernährungsplan für den Tag aufstellen, ist ein wenig wie das Komponieren eines Gitarrenstücks. Du beginnst mit einer Einleitung, dem Frühstück, und fährst dann mit den Strophen und dem Refrain, also dem Mittagessen, dem Nachmittagssnack und dem Abendessen in einem regelmäßigen Rhythmus fort. Das eine geht nicht ohne das andere, ansonsten fehlt deinem Song die Melodie und deiner täglichen Ernährung das Gleichgewicht. Konkret bedeutet richtig essen, einen Rhythmus aus 4 Mahlzeiten am Tag mehr oder weniger zur gleichen Uhrzeit einzuhalten, damit dein Körper seine Anhaltspunkte behält.

Frühstücken für große Ideen

Das Frühstück ist keineswegs Nebensache! Seine Aufgabe lässt sich ganz einfach zusammenfassen: die Deckung des Energievakuums, das nach einer Nacht des Fastens in deinem Organismus entsteht. Beim Aufstehen hat der Organismus nach 8 bis 10 Stunden ohne Nahrungsaufnahme Hunger und deshalb musst du Energie tanken. Wenn du also die erste Mahlzeit des Tages vernachlässigst

oder - was noch viel schlimmer ist - regelmäßig auslässt, dann wirst du den Durchhänger im Laufe des Vormittags wohl kaum umgehen können und mit Sicherheit Konzentrationsschwierigkeiten im Unterricht haben. Schwierig, unter solchen Bedingungen dem Mathe- oder Geografieunterricht zu folgen!

Die Figur unter Spannung

Die Nichteinnahme des Frühstücks hat eigentlich nur negative Auswirkungen auf deine schulischen Leistungen. Außerdem wirst du dadurch zum Knabbern veranlasst, um überhaupt durchzuhalten, und im Allgemeinen wird deine Wahl dabei auf fettige und süße Lebensmittel fallen (Plätzchen, Schokolade, Waffeln, Sodawasser,...). Fazit: Du startest auf dem falschen Fuß in den Tag, weil es anschließend viel schwieriger ist, deinen hohen Bedarf an Milchprodukten zu decken und es besteht die Gefahr, dass die Struktur der Folgemahlzeiten recht ungeordnet ist. Kurzum: nicht zu frühstücken ist nicht gut für deine Figur, weil dein Organismus beim Mittagessen und beim Abendessen versuchen wird, alles nachzuholen!

Wie sieht ein gutes Frühstück aus?

Was soll ich wählen? Je nach Lust und Laune sollte dein Frühstück ruhig abwechslungsreich sein, dabei allerdings immer vier wichtige Hauptzutaten umfassen:

- Brot, Zwieback oder leicht gezuckerte Zerealien,
- Milch oder ein Milchprodukt (Joghurt, Quark, Käse,...),
- eine Frucht am Stück oder gepresst, Obstsalat oder einen Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz,
- ein Getränk (Wasser, Tee, Kaffee, Kräutertee).

Beschränke deinen Verzehr an Feinbackwaren (Schokoladenbrötchen, Croissants, süße Brötchen, ...), Plätzchen oder Waffeln auf bestimmte Anlässe (sonntags zum Beispiel), da sie große Mengen Fett und versteckte Zucker enthalten.

Bitte unbedingt eine leichte Hand bei Butter, Marmelade oder Brotaufstrich, da sie an sich mitunter schon ausreichen, um die Kalorienzufuhr des gesamten Butterbrots zu decken...



Frühstücken ist nicht so dein Ding?

Du hast morgens keinen Hunger, keine Zeit? Das sind falsche Ausreden, denn das Frühstück ist gut für deine Fitness und deine tägliche Ernährung. Versuche, ein bisschen früher aufzustehen, decke den Frühstückstisch am Vorabend oder packe dir das Frühstück in den Rucksack. Immer noch nicht überzeugt? Dann starte doch mal einen Versuch: Frühstücke einfach, wenn du es sonst nicht gewohnt bist. Du wirst den Unterschied im Laufe des Vormittags spüren!

Speisepläne: suche den Eindringling

Lasse dich bei den nächsten Mahlzeiten nicht ablenken: Auch das Mittag- und Abendessen müssen strukturiert sein, egal, ob du sie zu Hause, in der Schule oder andernorts einnimmst. Auch hier gilt wieder, keine der Mahlzeiten auszulassen unter dem Vorwand, Diät zu machen, denn damit würdest du genau das Gegenteil bewirken: Wenn du nicht isst, bist du später gezwungen, kalorienhaltige Lebensmittel zu essen, um deinen Hunger zu stillen.

Nimm dich vor bestimmten Lebensmitteln, die reich an verdeckten Fetten sind und ohne dein Wissen viele Kalorien enthalten, in Acht, so z. B. Wurstwaren, Konditorwaren, Plätzchen, Fritten, Schokoriegel, Pizza, Eis,...Sie sind zwar nicht verboten, aber nur in Maßen zu genießen.

Auf dem mittäglichen Speiseplan

- Du isst ein Sandwich oder Butterbrote: Denke daran, die Brotsorten zu wechseln, reichlich Rohkost hinzuzufügen, die du magst, und die Menge an Wurstbelag, Soßen (Majonäse,...) oder Fertigsalaten einzuschränken.
- Du isst in der Schulkantine: Achte darauf, dass dein Gericht rohes (Möhren, Paprika, Gurke usw.) oder gekochtes Gemüse (Suppe, Erbsen, Blumenkohl etc.), Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Brot oder Grieß, Fleisch, Fisch oder Eier (nicht unbedingt erforderlich, wenn du abends davon isst), ein Milchprodukt (Joghurt, Käse oder Dessertcreme), eine Frucht (entweder ganz, als Salat oder als Kompott) und Wasser als Getränk umfasst.
- Stelle dein Menü genauso zusammen, wenn du in ein Fast-Food-Restaurant gehst, d. h. wähle eher kleine Portionen und die einfachsten Burger mit einem Salat.

Ein Nachmittagssnack ist die schlaue Alternative zum Knabbern!

Der Nachmittagssnack ist nichts für Babys! Zwischen dem Mittag- und dem Abendessen können mitunter mehr als 6 Stunden vergehen. Du bist zwar nicht gezwungen, jeden Tag einen Nachmittagssnack zu dir zu nehmen, aber er ermöglicht dir zumindest leichter bis zum Abendessen durchzuhalten und somit nicht gleich sämtliche Schränke leer zu essen, vor allem wenn du fernsiehst. Der ideale Nachmittagssnack? Den findest du in Form von Obst, Milch- und Getreideprodukten (Butterbrot), zwischen denen du nach Lust und Laune wechseln kannst.

Abends, zu Hause

Die Lebensmittel sind die gleichen wie beim Kantinenessen, bis auf einige feine Unterschiede :

- Wenn du mittags bereits Fleisch, Eier oder Fisch gegessen hast,



dann brauchst du sie abends nicht mehr unbedingt.

- Wechsle zwischen Milchprodukten, z. B. mittags ein Joghurt und abends Käse.

WASSER, IST DOCH KLAR!

Warum Wasser trinken? Zunächst einmal um den täglichen, durch Schwitzen und Wasserlassen recht hohen Wasserverlust auszugleichen. Zweitens, weil es das Getränk ist, das den Körper am besten wieder hydriert. Und drittens, weil Wasser in unterschiedlichen Mengen für die Zellfunktion wesentliche Mineralstoffe befördert und keine einzige Kalorie enthält.

Wie kannst du das Wassertrinken schmackhafter machen?

Zunächst einmal, indem du es angenehm kühl trinkst: Denke daran, bei warmem Wetter immer eine Karaffe oder eine Flasche Wasser in den Kühlschrank zu stellen oder das Wasser mit Eiswürfeln zu reichen. Du kannst Wasser geschmacklich auch mit einem Spritzer Zitronensaft, Granatapfel- oder

Minzsirup verfeinern... Sprudelwasser wirkt zudem auf Grund des gelösten Gases durstlöschend. Ab und zu kannst du natürlich mal eine Limonade trinken, aber vergiss nicht, dass sie sehr viel Zucker und kaum Gutes für deinen Körper enthält.

Süchtig nach Sodawasser?



BEISS IN DEN APFEL UND SCHMECKE DAS LEBEN!

Obst und Gemüse sind grundlegende Nahrungsmittel! Iss zu jeder Mahlzeit davon, einschließlich als Snack für zwischendurch oder im Laufe des Nachmittags, damit du auf mindestens 5 Einheiten pro Tag kommst! Du kannst dich beruhigen, denn so ein unüberwindbarer Kraftaufwand ist es gar nicht: ein Fruchtsaft morgens, eine Portion Gemüse und eine Frucht mittags, etwas Trockenobst im Laufe des Nachmittags und ein Teller Rohkost abends, und die Rechnung ist

schneller beglichen als du denkst!

Warum sind Obst und Gemüse so wichtig für Dich? Weil sie vor Vitaminen, Mineralien, Antioxidanzien und Ballaststoffen, alles Stoffe, die Dich schützen, nur so strotzen. Sie helfen dir zudem, nicht zuzunehmen, weil sie kalorienarm sind, die Energiezufuhr der Mahlzeiten „verdünnen“ und gleichzeitig den Hunger stillen und die Lust auf Knabbereien dämpfen.



© Olga Shelego - FOTOLIA

Du magst kein Gemüse?

- Dann verbinde es mit anderen Lebensmitteln: Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Béchamelsoße,...
- Iss zum Ausgleich etwas mehr Obst.
- Iss öfter das Gemüse, das du magst.
- Versuche es mal mit Tiefkühl- oder Dosengemüse, Gemüseauflauf, Obst als Kompott, als Salat,...

BESONDERE UMSTÄNDE, BESONDERE BEDÜRFNISSE

Du hast es ja selber gesehen, dein Wachstum veranlasst dich dazu, mehr zu essen, weil es mehr Energie erfordert. Schnelles Wachstum bedeutet aber auch eine erhebliche Steigerung des Bedarfs an bestimmten Nährstoffen. Das gilt für:

- Eiweiße zur Unterstützung des Aufbaus der Muskelmasse. Sie sind in Fleisch (Rinderbraten, Steak,...), Geflügel (Hähnchenfilet, Gänsebraten,...), Fisch (Kabeljau, Lachs, Tunfisch, Krabben, ...), Eiern, Milchprodukten, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, weißen Bohnen,...) enthalten.
- Eisen - insbesondere bei Mädchen ab der ersten Regelblutung. Iss deshalb Fleisch, Fisch, Geflügel.
- Kalzium und Vitamin D, denn dein Skelett errichtest du nur einmal, dafür aber fürs Leben. Iss mindestens dreimal täglich Milchprodukte und halte dich viel im Tageslicht auf (Vorsicht jedoch vor Sonnenbrand!), um Vitamin D zu produzieren. Und wenn du an der frischen Luft auch noch aktiv bist, ist es sogar noch besser!

UND WIE SIEHT'S BEI ALL DEM MIT DEM ALKOHOL AUS?

Eine Umfrage ergab, dass 13 % der Jugendlichen im Alter von 13 Jahren und 40 % der Jugendlichen im Alter von 16 Jahren jede Woche alkoholisierte Getränke trinken... Pass insbesondere mit den so genannten Alkopops auf, denn im Gegensatz zu dem, was du annehmen könntest, sind das nicht einfache Limonaden, sondern wirklich Alkohol, der dir unbemerkt in den Kopf steigt und dich den Gefahren des Alkoholrauschs aussetzt (ungeschützter Sex, Gewalt, Unwohlsein, Autounfälle, Gewichtszunahme,...). Und Trinken gilt als Sprungbrett zum Tabakkonsum: Junge Raucher trinken auch öfter regelmäßig Alkohol als Nichtraucher. Kleiner Tipp: Alles in Maßen!

Keine Lust mehr auf Akne?

Das mag dir vielleicht komisch vorkommen, aber eine gute Ernährung ist die beste Schönheitspflege! Durch den ausreichenden Verzehr von Obst und Gemüse nimmst du auch wichtige Antioxidanzien zu dir, Moleküle, die aktiv zur Gesundheit der Haut beitragen. Gleiches gilt für Wasser und essenzielle Fettsäuren in Pflanzenölen oder Fisch. Eine gute Ernährung spiegelt sich auch äußerlich wider...

Kein Problem, denn ein fleischloser Speiseplan ist durchaus mit einer ausgewogenen

Du bist VegetarierIn?

Ernährung vereinbar. Du musst lediglich darauf achten, dass du genügend Eisen und Vitamin B12 zu dir nimmst, zwei Nährstoffe, die in großen Mengen in Fleisch vorkommen.

Achte auch darauf, die richtigen Lebensmittel in deinem Speiseplan zu kombinieren:

- Hülsenfrüchte und Getreideprodukte (z. B. Reis mit Linsen, Kuskus als Verbindung von Grieß und Kichererbsen),
- Eier und wenn möglich Fisch oder Geflügel, insofern du das isst,
- ein Milchprodukt,
- eine Frucht und/oder rohes/gekochtes Gemüse.



SIND WIR FERTIG, ESSEN WIR ZU VIEL?

Etwas Übergewicht, das ist nicht schlimm, wenn du ganz schnell eine andere Richtung einschlägst. Denn wenn du heute nichts unternimmst, dann besteht die Gefahr, dass du ein Leben lang damit zu kämpfen hast. Fange aber nie irgendeine fragwürdige oder viel zu strenge Diät an! Sie versprechen dir das blaue vom Himmel, Erfolge in Rekordzeit, lassen dich anschließend aber die nach großen Kraftanstrengungen abgenommenen Pfunde wieder ganz schnell zunehmen.

Wende dich lieber an einen Fachmann (einen Arzt oder einen Ernährungsberater), um deine Ernährungsfehler zu korrigieren und zwar in Abhängigkeit von deinem Geschmack und deiner körperlichen Betätigung und zu Gunsten einer Gewichtsabnahme unter guten Bedingungen. Wenn du nicht zunehmen möchtest, dann ist eine gute Lösung, das richtige Gleichgewicht zwischen körperlicher Betätigung und weniger Fernsehen zu halten.

Das Gewicht ist allerdings auch kein Image: Die ideale Figur gibt es nicht! Wenn du ein paar Kilo zu viel hast, messe deinem Gewicht nur so viel Bedeutung bei wie nötig, ansonsten läufst du Gefahr, in den Teufelskreis der Anorexie (Magersucht) und der Bulimie (Fresssucht) zu geraten. Wenn du dich in deiner Haut nicht wohl fühlst, dann sprich mit deiner Familie darüber oder vertraue dich einem Spezialisten an.

Zweifel, Hilfe gefragt?

Falls du deiner Meinung nach Probleme mit deiner Ernährung hast, dann zögere nicht, mit deinen Eltern, Freunden, Lehrern und/oder

deinem Arzt darüber zu reden. Darüber zu sprechen ist bereits der erste Schritt zu einer richtigen Lösung.

Du möchtest ausführlichere Infos?

- www.nubel.com
- www.infor-drogues.be
- Tabac Stop : 0800 111 00

Bewege Dich und komm' ganz **groß raus!**



Erster Preis beim „Move-eat“-Wettbewerb unter der Leitung des Crioc. Königliches Athenäum Alfred Verwée, Abteilung Computergraphik Sabrina Chakri und Imane Chabouni und ihre Lehrerin Frau Desmedt.