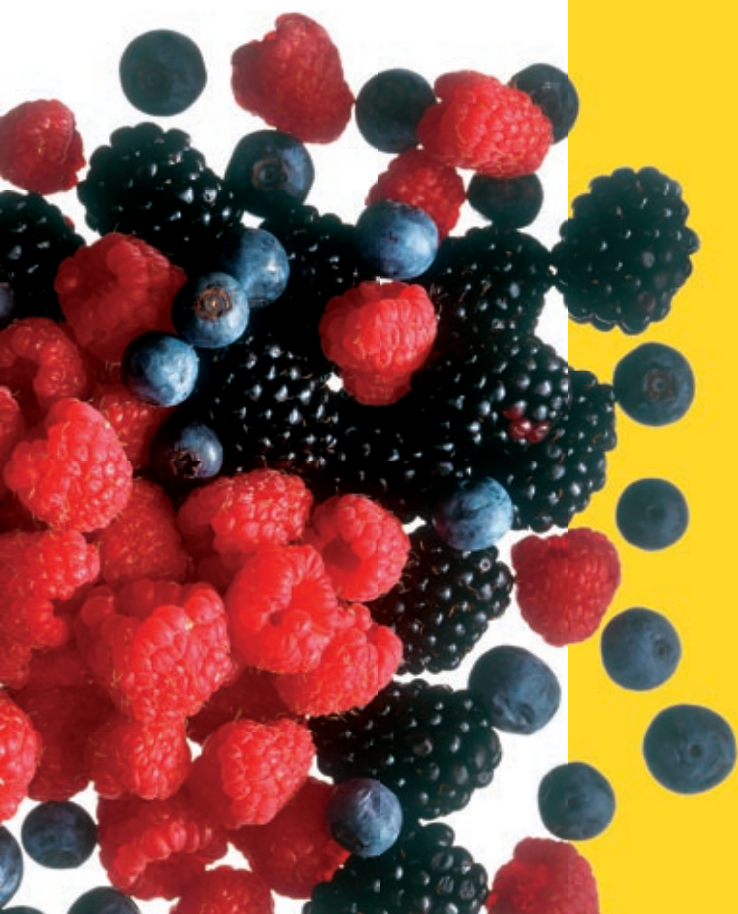


Gesundheits-Tram

Ernährung



Inhalt

Guten Appetit!	3
Gesund essen – so geht das!	4
Lebensmittelsicherheit	7
Die Lebensmittelpyramide	8
Gut geplant, Zeit gespart	15
Fertiggerichte gesund ergänzt	17
Gesundes Frühstück, guter Start	19
Saisongerecht kochen und essen	20
Lebensmittelmärkte in Zürich	22
Essen mit Kindern, Essen für Kinder	23
Essen im Alter	29
Setzen Sie auf kleine Schritte!	34

Rezepte 

Kurztipps 

Guten Appetit!

Die Ernährung ist wichtig für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Je abwechslungsreicher Sie sich ernähren, desto besser sind Sie mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Sie fühlen sich besser und leistungsfähiger. Gleichzeitig beugen Sie vielen ernährungsbedingten Krankheiten und Übergewicht vor. Essen soll aber auch Freude machen! Genussvolles Essen ist Lebensqualität und eine Voraussetzung für unser Wohlbefinden.

Das wissen Sie alles? Klar! Die Frage ist immer: Wie umsetzen, was man weiss? Diese Broschüre will Ihnen gangbare Wege aufzeigen, damit Sie gesund, ausgewogen und schmackhaft essen und trinken können. Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und einen guten Appetit!

PS

Wenn Sie keine Zeit finden, die ganze Broschüre zu lesen, hier eine Kürzestversion:

- Haben Sie heute schon Früchte und Gemüse gegessen?
- Haben Sie heute schon Brot, Reis, Kartoffeln oder Teigwaren gegessen?
- Haben Sie heute schon ausgiebig getrunken?
- Haben Sie sich heute schon genügend bewegt?

Gesund essen – so geht das!

Vorbeugen ist besser als heilen. Dieser Grundsatz gilt auch fürs Essen und Trinken. Wenn die Ernährung ungünstig zusammengesetzt ist, steigt das Risiko für viele chronische Krankheiten, zum Beispiel: Altersdiabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten und verschiedene Krebskrankheiten. Auch Übergewicht kann einige dieser Krankheiten begünstigen. Gesunde Kost hingegen kann das Immunsystem stärken und es vor Infektionen schützen sowie Ihre Vitalität massgeblich erhöhen.

Damit Ihre Ernährung auch wirklich ausgewogen ist, sollte Ihr Speiseplan vielseitig und abwechslungsreich sein.

Zu einer gesunden Ernährung gehört aber auch, dass Sie Ihre Mahlzeiten bewusst geniessen. Setzen Sie sich zum Essen hin, lassen Sie sich nicht hetzen oder ablenken durch Fernsehen, die Zeitungslektüre oder die Arbeit! Essen und Kochen sind ein wichtiger und genussvoller Teil Ihres Lebens.

Wer gründlich kaut, verdaut. Gründliches Kauen ist nämlich der erste Schritt zu einer optimalen Verdauung. Wer langsam isst, kann mehr geniessen und hilft dem Körper, nicht über das Sättigungsgefühl hinaus zu essen. Geniessen Sie jeden einzelnen Bissen.

Das Lebensmittelangebot in den Läden gleicht demjenigen eines Schlaraffenlandes. Es wird immer schwieriger, nein zu sagen und die Nah-



rungrmenge dem täglichen Bedarf anzupassen. Versuchen Sie, auf die Sprache Ihres Körpers zu hören. Ein gesunder Körper signalisiert selber, wann er hungrig und wann er satt ist.

Menschen sind verschieden. Entsprechend verschieden sind auch die persönlichen Vorlieben und Abneigungen. Das darf in einer gesunden Ernährung stets berücksichtigt werden. Nicht allen tut dasselbe gut. Essen Sie darum nichts, was Ihnen nicht schmeckt.

Überhaupt spricht man heute nicht mehr von gesunden oder ungesunden Lebensmitteln, sondern von gesunden oder ungesunden Ernährungsweisen. Dementsprechend kann jedes



Lebensmittel Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein – sofern es im richtigen Mass gegessen wird.

Bewegung als Schlüssel

Sie möchten fit und gesund sein? Bewegen Sie sich täglich so oft als möglich, sei es zu Hause, bei der Arbeit, auf dem Arbeitsweg oder in der Freizeit. Wussten Sie, dass sich Fernseher und Computer zu den Bewegungskillern Nummer 1 entwickelt haben? Tun Sie etwas dagegen!

Gesund und trotzdem nicht teuer!

Es ist ein Vorurteil, dass gesundes Essen teuer sei! Auch mit knappem Budget kann man köstliche und gesunde Mahlzeiten auf den Tisch brin-

gen. Eine gute und günstige Basis bieten Teigwaren, Kartoffeln, Reis, aber auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen sowie magere Milchprodukte (Quark), Fleisch zum Schmoren (Siedfleisch oder Voressen) und pflanzliche Öle. Bei Früchten und Gemüse achten Sie am besten auf das saisonale Angebot, das ist günstiger.

Wer selber kocht, schont das Portemonnaie. Fertigprodukte sind nämlich umso teurer, je stärker sie verarbeitet worden sind. Achten Sie auch einmal darauf, was sich alles in Ihrem Einkaufskorb befindet und was davon tatsächlich notwendig ist. Ersetzen Sie zum Beispiel Limonaden durch Trinkwasser aus der Leitung. Preiswerter ist es kaum möglich (Gratisheimlieferdienst inbegriffen!).

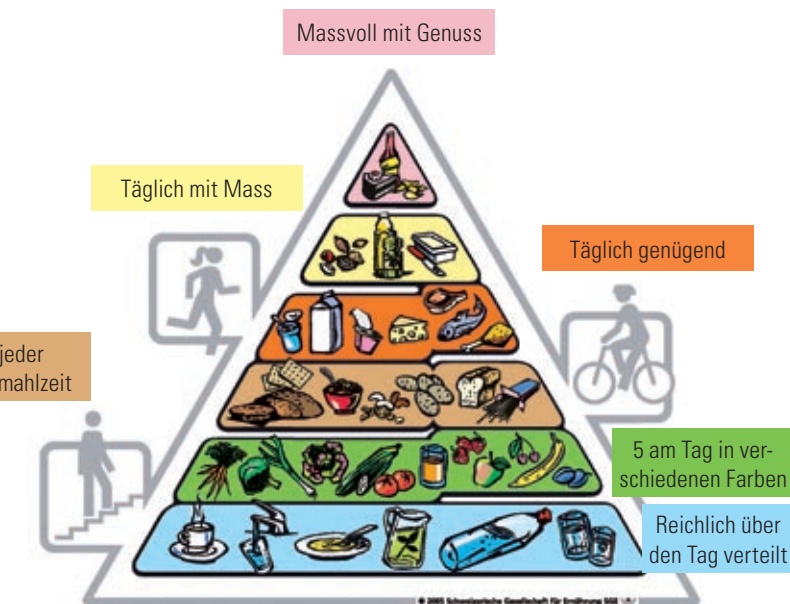
Lebensmittelsicherheit

Wie sicher sind unsere Lebensmittel tatsächlich? Oft sind Konsumentinnen und Konsumenten verunsichert. Seien Sie beruhigt: Noch nie waren die Lebensmittel in der Schweiz so sicher wie heute. Dafür sorgt unter anderem die staatliche Lebensmittelkontrolle. Falls Sie Fragen zu einzelnen Bereichen der Lebensmittelsicherheit haben, finden Sie viele wertvolle Informationen unter www.stadt-zuerich.ch/ugz (die städtische Lebensmittelkontrolle gehört zum Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich) oder unter www.klzh.ch (Kantonales Labor Zürich).

Die Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide zeigt, von welchen Lebensmittelgruppen Sie wie viel essen dürfen. Die einzelnen Stufen zeigen Ihnen, in welchem Mengenverhältnis Sie die Nahrungsmittel konsumieren können. Je weiter unten ein Lebensmittel steht, desto öfter kann es täglich gegessen werden.

Lebensmittel der oberen Pyramidenebenen sollten Sie hingegen in kleineren Mengen genießen. Versuchen Sie, alle Nahrungsmittelgruppen zu berücksichtigen. Nach Möglichkeit frisch und naturbelassen (d.h. unverarbeitet). So sind Sie täglich bestens versorgt. Im Folgenden werden die einzelnen Pyramidenebenen kurz erläutert.



Trinken Sie bei jeder Gelegenheit!

Richtiges Trinken ist der wesentlichste Bestandteil einer gesundheitsfördernden Ernährung. Damit alle lebenswichtigen Vorgänge im Körper funktionieren, muss ein erwachsener Mensch rund 1,5 Liter Flüssigkeit durch Getränke aufnehmen. Nicht nur zu jeder Hauptmahlzeit, sondern auch zu jeder Zwischenmahlzeit gehört ein Getränk.

Tipps zum Thema Trinken

Stellen Sie pro Tag 1,5 Liter Wasser neben Ihrem Lieblingsglas bereit. Am besten an gut sichtbarer Stelle, damit Sie auch zwischendurch immer ans Trinken erinnert werden. Unser Leitungswasser ist qualitativ hochwertig und streng kontrolliert.

Fit auch am Arbeitsplatz: Getränke verbessern, zusammen mit den Zwischenmahlzeiten, die Leistungskurve und sorgen so für Kraft, Ausdauer und Konzentration. Auch am Arbeitsplatz sollte deshalb immer ein Getränk in greifbarer Nähe sein.

Stark gesüsste Getränke, Softdrinks und Limonaden sind als Durstlöcher nicht geeignet. Solche Getränke sind wahre «Zuckerfallen». Ein Liter Limonade enthält rund 100 g Zucker! Süßgetränke sind nicht nur ungünstig für die Zähne, sie löschen auch den Durst nicht nachhaltig und können durch den hohen Kaloriengehalt den Appetit auf gesunde Mahlzeiten verderben.

Aber auch Light-Getränke, mit Süßstoff gesüßt, sind nicht empfehlenswert. Zwar sind sie kalorienärmer und zahnschonender. Doch besteht die Gefahr,

dass man sich an die extreme Süsse gewöhnt und das Verlangen nach Süßem deshalb stärker wird.

Alkohol ist ebenfalls kein Durstlöcher. Eine erwachsene Person sollte nicht mehr als 1 bis 2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken und immer wieder einmal alkoholfreie Tage einschalten.

Gemüse und Früchte: «Nimm 5 am Tag! Möglichst in verschiedenen Farben»

Früchte und Gemüse enthalten zahlreiche Inhaltsstoffe, die den Körper optimal versorgen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, fünfmal täglich je eine Portion Früchte oder Gemüse zu essen (1 Portion entspricht einer Hand voll). Kombinieren Sie rote, gelbe, grüne, blaue, orange und violette Frucht- und Gemüsesorten. Verschiedene Sorten und Farben bringen eine gesunde Vielfalt in Ihren Alltag.



Tipps: Das Prinzip «5 am Tag» einfach umgesetzt

- Halten Sie sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz stets eine Schale mit Früchten als Zwischenmahlzeit bereit.
- Ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft schmeckt gut, liefert wertvolle Nährstoffe und kann so eine Portion Obst bzw. Gemüse ersetzen.

Schnelle und leichte Rezepte zu «5 am Tag»

Gemüseplatte mit Dip

Waschen und schneiden Sie verschiedene Sorten Gemüse, die Sie gerne roh essen, wie Peperoni, Rübli, Kohlrabi, Fenchel oder Gurken. Stellen Sie eine Sauce aus Quark, Kräutern, etwas Salz und Pfeffer her. Tunken (engl. to dip) Sie die Gemüsestreifen in die Sauce und geniessen Sie!

Beeren-Shake

Tauen Sie eine Packung tiefgefrorene Himbeeren oder Heidelbeeren auf und pürieren Sie die Beeren mit einem Stabmixer. Mischen Sie Milch, Buttermilch oder einen Becher Kefir dazu. Fertig!

Knackiger Wintersalat

Raspeln Sie Rübli, Sellerie und Äpfel zu gleichen Teilen und mischen Sie ein Joghurt dressing darunter. Mit gehackten Nüssen garnieren.

Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln zu jeder Hauptmahlzeit!

Getreide (wie z.B. Reis, Teigwaren, Mais, Flocken, Brot) und Kartoffeln gehören zu jeder Mahlzeit. Sie enthalten reichlich Stärke, was der Körper als Kraftstoff braucht. Hülsenfrüchte enthalten zudem noch hochwertiges pflanzliches Eiweiss.

Tipps zum Getreide

- Probieren Sie auch einmal eine Getreidesorte wie Hirse, Hafer oder Gerste aus und lernen Sie die Geschmacksvielfalt von Getreide kennen.
- Beim Backen lässt sich Weissmehl zur Hälfte mit Vollkornmehl mischen. Experimentieren Sie!
- Hülsenfrüchte (Linsen, weisse Bohnen, Kichererbsen, Erbsen) sind, mit Getreide und Eiern kombiniert, eine gute Eiweissquelle für Vegetarier!



Eiweiss baut den Körper auf

Wir brauchen täglich genügend Eiweiss: Milch bzw. Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch oder Eier, denn diese Produkte liefern Eiweiss für den Aufbau und die Regeneration unseres Körpers. Milchprodukte sind die wichtigste Quelle für Kalzium. Dieses stärkt unsere Knochen und beugt der Osteoporose (Knochenschwund) vor. Fleisch ist ein sehr guter Lieferant von Eisen. Das ist wichtig für unser Blut. Allerdings reicht es, zweimal pro Woche Fleisch zu essen. Durch den Genuss von Fisch erhält der Körper lebensnotwendige Fettsäuren. Empfohlen wird eine Fischmahlzeit pro Woche.

Öle, Fette und Nüsse täglich mit Mass!

Öle und Nüsse liefern lebensnotwendige Fettsäuren. Empfohlen werden hochwertige pflanzliche Öle (z.B. Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl). Sie enthalten Fettsäuren, die den Blutfettspiegel positiv beeinflussen. Fette (Butter, Margarine, Bratfette) sind für unser Herz weniger gesund und sollten sparsam verwendet werden. Ungesalzene Nüsse (Baumnüsse, Haselnüsse) sowie Samen und Kerne (Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne) können Sie ideal in Salaten, Müsli oder Brot verarbeiten. Auch das ist gut und gesund.

Süßes: massvoll mit Genuss!

Süßigkeiten versorgen den Körper mit Zucker zur schnellen Energiegewinnung. Dieser geht sofort ins Blut. Die Energiezufuhr hält nicht lan-



ge an, und der Hunger meldet sich schnell zurück. Geniessen Sie Süßes in kleinen Mengen, bewusst und in Ruhe. Wählen Sie Süßigkeiten nicht als Zwischenmahlzeit, sondern als Dessert oder als ganz spezielle Belohnung. Sollten Sie grosse Lust auf eine bestimmte Süßigkeit haben, so versagen Sie sich diese nicht. Essen Sie die Verlockung mit Genuss und vor allem ohne schlechtes Gewissen.

Kurz und gut

Wie Sie sehen, sind für eine gesunde Ernährung alle Nahrungsmittel erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und im richtigen Verhältnis aus allen Pyramidenebenen gewählt werden. Selbstverständlich gibt es Tage, an denen die Ausgewogenheit unserer Nahrungsaufnahme zu kurz kommt. Das ist nicht weiter schlimm, denn es zählt die Ernährung während der gesamten Woche.

Gut geplant, Zeit gespart

Wer Mahlzeiten nicht plant, isst oft, was schnell verfügbar ist und wenig Mühe macht. Auf Ausgewogenheit wird dann kaum noch geachtet.

Einkaufen braucht Zeit und kann unter Zeitdruck nervig sein. Setzen Sie deshalb auf geschickte Vorratshaltung durch Grosseinkäufe. Dann sind Sie auch gut gerüstet für Unvorhergesehenes. Nur die kurz lagerfähigen Lebensmittel müssen dann noch mehrmals in der Woche eingekauft werden.

- Legen Sie einen grosszügigen Vorrat mit gut haltbaren Nahrungsmitteln an (Teigwaren, Reis, Mais etc.).
- Füllen Sie den Tiefkühler mit Tiefkühlgemüse/-früchten/-beeren und Brot.
- Kaufen Sie zusätzlich ein- bis zweimal pro Woche einen Vorrat an frischen Früchten und Gemüsen.

Tipps, um Zeit zu sparen

Ihre Salatsauce können Sie einmal pro Monat in grösserer Menge zubereiten und in eine verschliessbare Flasche abfüllen. So schaffen Sie es auch unter Zeitdruck, in 5 Minuten einen Salat auf den Tisch zu zaubern – erst noch mit Haus-Dressing!

Kochen Sie die doppelte Menge. Bewahren Sie die Reste im Kühlschrank für den nächsten Tag auf oder frieren Sie sie ein. Schon bald werden Sie diese Gewohnheit zu schätzen wissen.

Falls Sie über ein grosses Tiefkühlgerät verfügen, nutzen Sie es. Tiefgekühlte Produkte werden unmittelbar verarbeitet und sofort in die Kühle geschickt, was Vitaminverluste durch Transporte und lange Lagerzeiten erheblich reduziert.

Legen Sie sich eine handvoll gesunder Blitzrezepte zu, die in 15 bis 20 Minuten zubereitet werden können. Hier ein paar Beispiele:

Blitz-Pasta

Schneiden Sie einige Tomaten in kleine Würfel, würzen Sie mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum und Knoblauch und geben Sie diese Sauce kalt zu heisser Pasta.

Rote Linsen mit Quark

Rote Linsen in Bouillon weich kochen, zusammen mit Kräuterquark servieren.

Minestrone

Eine Zwiebel andünsten, eine Packung tiefgefrorenes Suppengemüse sowie Teigwaren und Gemüsebouillon dazugeben, weich kochen lassen. Nach Belieben mit frischen Kräutern abschmecken.

Fertiggerichte gesund ergänzt

Fertiggerichte: Darauf sollten Sie achten

Fertiggerichte gibt es in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen und Bearbeitungsstufen. Achten Sie bei der Auswahl der Gerichte auf folgende Punkte:

- Bevorzugen Sie wenig verarbeitete, tiefgekühlte Lebensmittel (Gemüse, Früchte).
- Der Hauptanteil in Fertiggerichten sollte aus Gemüse, Obst, Teigwaren, Reis oder Kartoffeln bestehen. Achten Sie auf die Zutatenliste: Die Zutaten werden mengenmässig in absteigender Reihenfolge aufgeführt, d.h. das Lebensmittel, welches den grössten Anteil ausmacht, steht an erster Stelle.

Fertiggerichte gesund ergänzt

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für Einkaufen und Kochen. Neben Berufstätigkeit und anderen Verpflichtungen muss das Essen vor allem schnell und praktisch zum Zubereiten sein. In diesen Situationen gilt das «Etwas-ist-besser-als-gar-nichts»-Prinzip. Ergän-



zen Sie ein Fertiggericht oder belegte Brote mit einem Salat oder rohen Gemüsesticks. Reichen Sie nach der Fertiglasagne als Dessert frische Fruchtstücke.

Auch an Tagen, an denen mittags die Bratwurst zu sehr gelockt hat, können Sie abends die fehlenden Vitamine und Mineralstoffe mit Früchten, Salat oder Gemüse ausgleichen.

Fertiggerichte mit frischen Zutaten aufpeppen

- Frische Tomaten ca. 8 Minuten vor Ende des Garens auf die Tiefkühlpizza oder auf die Käseküchlein legen.
- Peperonistreifen oder Tiefkühlgemüse in die «Chinapfanne» geben.
- Gedämpfte Zwiebeln, Knoblauch und frische Kräuter verfeinern den Fertigsugo.



Gesundes Frühstück, guter Start

Zeit für ein gesundes Frühstück

Für die erste Mahlzeit des Tages sollten Sie sich genügend Zeit nehmen. Starten Sie Ihren Tag eine halbe Stunde früher und geniessen Sie in aller Ruhe ein gesundes Frühstück. Das verhilft Ihnen zu Energie und Leistungsfähigkeit. Und es verhindert Hungeranfälle vor dem Mittagessen.

Gesunde Leckereien für einen guten Anfang

- Ein bunt gemischter Fruchtsalat mit Äpfeln, Bananen, Beeren, Kiwi oder anderen Früchten, die Saison haben.
- Vollkornflocken mit Milch und Joghurt.
- Vollkornbrötchen mit magerem Schinken, Käse oder Trockenfleisch.
- Gemüsesticks aus Rübli, Sellerie, Peperoni, Gurke oder Kohlrabi mit Kräuterquark.
- Frisch gepresster Orangensaft.

Knusprige Frühstücksflocken, aber auch Fertigmüesli sind wegen ihres hohen Zuckeranteils oft ungeeignet. Beachten Sie auf der Verpackung den Zuckeranteil in der Zutatenliste. Oder mischen Sie sich eine grosse Vorratsportion mit Ihrem persönlichen Müesli in einer Dose: z.B. aus Vollkornhaferflocken, ungezuckerten Flakes, Nüssen, Sonnenblumenkernen etc. Mit Milch und etwas Obst ist damit schnell ein gesundes Frühstück zubereitet.

Wenn Sie in der Frühe noch nichts essen können, sollten Sie wenigstens ein Glas Milch oder Saft trinken und später ein «zweites Frühstück» einnehmen, z.B. Vollkornbrot mit Käse, frische Früchte oder ein Müesli.

Ein Frühstück kann natürlich auch ganz anders aussehen. In Schweden wird zum Frühstück oft Knäckebrot mit Fisch gegessen, in China werden Reis- und Nudelsuppen mit Salzgemüse gegessen und in Japan wird Reis mit gebratenem Fisch serviert. Nachahmen ist erlaubt!

Saisongerecht kochen und essen

Wissen Sie, wann Broccoli, Fenchel oder Aprikosen in der Schweiz Saison haben? Heutzutage erhalten wir in den Supermärkten praktisch jedes Gemüse und jede Frucht das ganze Jahr über. Darum geht das Wissen darüber, wann welches Produkt Saison hat, langsam vergessen. Orientieren Sie sich nach Möglichkeit am regionalen Erntekalender, so erhalten Sie frische Ware aus heimischem Anbau. Importierte Früchte und Gemüse sind wegen des langen Transportweges aus ökologischen Gründen nicht sinnvoll. Ausserdem werden sie oft halbreif geerntet und enthalten zu diesem Zeitpunkt auch weniger wertvolle Inhaltsstoffe.

Bevorzugen Sie deshalb Früchte und Gemüse der Saison. Saisontabellen für Gemüse, Salate, Pilze, Kräuter, Früchte und Beeren fin-



den Sie zum Beispiel unter www.wwf.ch oder www.swissveg.com.

Vitamine für Sommer und Winter: Sprossen

Wenn die Auswahl an frischen Früchten und Gemüse eingeschränkt ist, sind Sprossen eine gute Alternative. Als Sprossen oder Keimlinge werden die zarten und schmackhaften Jungpflanzen bezeichnet, die eben erst die Samenschale durchbrochen haben. Sprossen enthalten viel Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie ungesättigte Fettsäuren. Sie übertreffen darin sogar viele Gemüse- und Obstsorten.

Lebensmittelmärkte in Zürich

Frischwaren aus der unmittelbaren Region finden Sie auf den Lebensmittelmärkten der Stadt Zürich. Hier gibt es ein breites Angebot an Gemüse und Früchten, an Brot- und Käsespezialitäten, Fisch und Fleisch, Nüssen und Pilzen und vielem mehr. Ausserdem lässt die spezielle Atmosphäre den Einkauf zu einem anregenden Erlebnis werden.



- **Bürkliplatz**
Dienstag und Freitag von 6 bis 11 Uhr
- **Helvetiaplatz**
Dienstag und Freitag von 6 bis 11 Uhr
- **Milchbuck**
Dienstag und Freitag von 6 bis 11 Uhr
- **Lindenplatz Altstetten**
Mittwoch von 6 bis 11 Uhr
Samstag von 6 bis 12 Uhr
- **Marktplatz Oerlikon**
Mittwoch von 6 bis 11 Uhr
Samstag von 6 bis 12 Uhr
- **Rathausbrücke (Gemüsebrücke)**
Samstag von 6 bis 12 Uhr
- **Hauptbahnhof**
Mittwoch von 10 bis 20 Uhr

Essen mit Kindern, Essen für Kinder

Kinder wählen ihr Essen nicht nach gesundheitlichen Aspekten aus. Kinder essen am liebsten, was ihnen schmeckt oder was zurzeit «in» ist. Für Eltern ist das oft keine einfache Situation. Aber gesunde Ernährung bedeutet nicht nur eine ausgewogene Zufuhr bestimmter Nährstoffe. Zum gesunden Essen gehören auch eine angenehme Atmosphäre und entspannte Tischsitten. Der Familientisch sollte daher so oft als möglich, mindestens aber einmal pro Tag, zum gemütlichen Treffpunkt, zum Ort des Genusses



und des Gesprächs werden. Versuchen Sie, Ihren Kindern die Freude am Essen weiterzugeben.

Verknüpfen Sie nicht andere Bereiche der Erziehung mit Ernährungsfragen, indem Sie Nahrungsmittel als Strafe, Belohnung, Trost, Leistungsanreiz, zur Beruhigung, zur Ablenkung oder als Druckmittel einsetzen.

Kinder haben gelegentlich – ebenso wie Erwachsene – eine Abneigung gegen bestimmte Gerichte oder Lebensmittel. Zwingen Sie in einem solchen Fall Ihre Kinder nicht zum Essen, denn dadurch würde der Widerwille nur gesteigert. Dulden Sie die Ablehnung einzelner Speisen, aber achten Sie darauf, dass es sich nicht um eine ganze Lebensmittelgruppe handelt (wie z.B. Milch und Milchprodukte).

Sorgen Sie sich nicht, wenn ein Kind zu einer Mahlzeit einmal wenig oder gar nichts isst. Das wird bei der nächsten oder übernächsten Mahlzeit ausgeglichen. Versuchen Sie nicht, Ihr Kind zum Essen zu überreden, indem Sie ihm kleine

Versprechungen machen (Süßes nach dem Essen, Spielsachen o.Ä.). Tadeln Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht essen bzw. nicht aufessen möchte. Loben Sie es aber auch nicht, wenn es viel isst. Machen Sie aus einem guten Esser kein braves, aus einer schlechten Esserin kein böses Kind.

Tipps fürs Essen am Familientisch

- Legen Sie mindestens einmal täglich eine gemeinsame, fixe Essenszeit fest (z.B. 12 Uhr Mittagessen oder 18 Uhr Abendessen), zu der möglichst alle anwesend sein sollten.
- Alle sollten genug Zeit einplanen, um das Essen dann auch richtig genießen zu können.
- Schalten Sie Fernseher und Radio aus, damit ein Gespräch möglich wird.
- Eröffnen Sie das Essritual mit einem Lied, Gedicht, reichen Sie einander die Hände oder sagen Sie einfach «En Guete mitenand».
- Essen Sie nur am Tisch. So gewöhnen sich auch Ihre Kinder daran, das Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu sehen.
- Kochen Sie das Lieblingsessen Ihres Kindes hin und wieder, auch wenn es nicht speziell gesund ist. Dafür werden zur Vor- oder zur Nachspeise eben noch Gemüse oder Früchte gereicht.
- Wählen Sie insbesondere auch die Zwischenmahlzeiten für die Kinder sorgfältig aus.

Kochen mit Kindern

Die meisten Kinder helfen gerne mit beim Kochen. Bereits kleine Kinder ab drei Jahren können schon Kartoffeln schälen, Salat waschen oder Gemüse und Früchte schneiden. Haben die Kinder die Rüebli oder Kohlrabi selber gewaschen und geschnitten, schmeckt ihnen sogar das Gemüse, das sie sonst stehen lassen.

Viele Kinder essen nicht nur, weil sie Hunger haben, sondern weil sie sich langweilen. In der Schweiz ist jedes fünfte Kind übergewichtig, Tendenz steigend. Dafür verantwortlich ist nicht nur die hohe Energiezufuhr, sondern auch die Tatsache, dass viele Kinder immer mehr Zeit vor dem Fernsehen oder dem Computer verbringen und sich deshalb wenig bewegen. Eine sinnvolle Freizeitgestaltung ist daher für Kinder immens wichtig. Fördern Sie jegliche Bewegung ihrer Kinder. Bewegung ist unentbehrlich für die seelische und körperliche Gesundheit. Sie baut Stress ab und hilft Spannungen bewältigen. Bewegung beeinflusst Ernährungsverhalten und Selbstwertgefühl – und zwar positiv!

Kinder und Süssigkeiten

Kinder haben eine Vorliebe für süssen Geschmack. Entsprechend stehen Süssigkeiten bei ihnen hoch im Kurs. Für Eltern ist es oft nicht leicht, ihren Kindern den richtigen Umgang mit Schokolade, Gummibärchen, Glace und Co. zu vermitteln. Süssigkeiten generell zu verbieten, ist wenig realistisch. Durch Verbote gewinnen diese Lebensmittel an Attraktivität und können



Anlass für tägliche Auseinandersetzungen werden.

Klar sollte sein: Vor den Mahlzeiten gibt es keine Süssigkeiten. Aber auch als Frühstück oder Pausenbrot/Znüni ist Süsses ungeeignet. Süssigkeiten werden am sinnvollsten als Dessert nach einer Hauptmahlzeit angeboten.

Leider ist es nicht so, wie es die Werbung verspricht. Die «gesunde» Schnitte mit der Milch in der Mitte oder der Müsliriegel sind keine Alternativen zum ausgewogenen Frühstück. Meist enthalten solche Produkte zu viel Zucker. Spezielle Kinderjoghurts, Kindersäfte oder Kinderkekse leisten in der Regel keinen besonderen Beitrag zur gesunden Kinderernährung.

Kaufen Sie für den normalen Alltag keine süssen Limonaden, auch keine künstlich gesüssten. Die intensive Süsse dieser Getränke führt zu einer Gewöhnung an den süssen Geschmack. Natürliche Süsse und natürliches Aroma, wie sie in Früchten vorkommen, wird dann von so manchem Kind als zu schwach empfunden und des-

halb abgelehnt. Bieten Sie Ihren Kindern als Getränk besser Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte an.

Schnelle Rezepte, die Kindern schmecken:

Fruchtmilchmix fürs Frühstück (1 Portion)

100 g Heidelbeeren oder 2 reife Aprikosen oder
1 reife Banane

150 ml Milch

Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab mixen. Je nach Saison können auch Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche etc. verwendet werden. Auch tiefgekühlte Beeren lassen sich gut pürieren. Sehr geeignet für Frühstücksmuffel.

Rüebli-Käse-Brot (1 Portion)

2 Scheiben Vollkornbrot

etwas Butter

1 kleines Rüebli

1 Scheibe Käse

Die Brotscheiben mit Butter bestreichen, das Rüebli schälen und sehr fein raspeln. Auf den Brotscheiben verteilen und etwas andrücken. Den Käse auf eine Seite legen, die andere Brotscheibe vorsichtig darüber klappen.

Fruchtsaftsais

Füllen Sie Multivitaminsaft in Stengelglaceeförmchen und stellen Sie diese über Nacht in den Tiefkühler. Das ergibt eine gesunde Eisleckerei.

Essen im Alter

Mit zunehmendem Alter braucht der Körper weniger Energie. Der Körper eines 75-jährigen Mannes benötigt ca. 20% weniger Energie als der eines 25-jährigen, bei Frauen sind es gut 15% weniger. Ausserdem bewegen sich ältere Menschen weniger, sodass der Energieverbrauch für körperliche Arbeit und Bewegung sinkt. Die lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe benötigt der Körper jedoch in glei-





cher Menge wie früher, manchmal sogar noch mehr. Ältere Menschen brauchen eher mehr Kalzium und Vitamin D. Das Rezept für gute Fitness auch im höheren Lebensalter lautet also: Energie sparen und dennoch viele Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen.

Während im mittleren Lebensalter Übergewicht häufig ein Problem ist, sind es im hohen Lebensalter eher Untergewicht und Mangelernährung. Bei einseitiger Ernährung ist meist nicht sichergestellt, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Das bedeutet: Je älter Sie werden, desto wichtiger wird die richtige Auswahl der Lebensmittel, die Sie täglich zu sich nehmen.

Wussten Sie, dass im Alter die Geschmacksempfindungen für Salz nachlassen, mit der Nebenwirkung, dass viele stärker salzen als früher? Da aber gleichzeitig die Nieren in ihrer Leistungsfähigkeit nachlassen, kann zu viel Salz belastend sein. Zudem fördert starkes Salzen den Bluthochdruck. Salzen Sie deshalb sparsam.

Trinken nicht vergessen!

Ältere Menschen empfinden weniger Durst. Häufig vergessen sie, genug zu trinken. Oder sie trinken weniger, damit sie nachts nicht zur Toilette müssen. Flüssigkeitsmangel macht müde und kann zu Schwindel führen. Wer zu wenig Flüssigkeit aufnimmt, kann sich weniger gut konzentrieren. Die Flüssigkeitsaufnahme hat direkte Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, d.h. nicht immer liegt es am Alter, wenn etwas in Vergessenheit gerät oder einem die einfachsten Dinge nicht einfallen. Vielleicht liegt es einfach daran, dass Sie zu wenig trinken.

Testen Sie doch einfach einmal, wie viel Sie tatsächlich trinken. Führen Sie dazu ein Trinkprotokoll und tragen Sie über mindestens drei Tage alles ein, was Sie getrunken haben. Zeigt das Protokoll, dass Sie täglich mindestens 1,5 Liter trinken – perfekt! Sie sind bestens versorgt. Liegt der Wert unter 1,5 Liter pro Tag, sollten Sie etwas ändern. Stellen Sie bereits morgens



einen Krug Wasser oder Ihren Lieblingstee in greifbarer Nähe bereit. Und sorgen Sie dafür, dass der Krug abends leergetrunken ist.

Bei Kauproblemen: Der Zahnersatz soll gut sitzen und regelmässig vom Zahnarzt kontrolliert werden. Wer nicht kauen kann oder will, kann den Vitaminverlust durch Obst- oder Gemüsesäfte ausgleichen. Rohkost kann aber auch fein geraspelt, Früchte geschält oder gegebenenfalls als Kompott gegessen werden.

Appetitlos? Würzen Sie!

Menschen im höheren Alter klagen häufiger über Appetitlosigkeit. Dafür gibt es vielfältige Ursachen. Die Wahrnehmung des Geschmacks nimmt im Alter deutlich ab, aber auch der Geruchssinn lässt nach. Da der Geschmack und der Geruch von Speisen massgeblich für den Genuss des Essens verantwortlich sind, wirken sich diese Einschränkungen deutlich auf den Appetit aus.

Würzen Sie Ihre Speisen kräftig. Verwenden Sie dabei nicht nur den Salzstreuer, sondern auch frische Kräuter, Curry, Knoblauch, Muskat etc. Der intensive Duft der Gewürze regt zusätzlich den Appetit an. Richten Sie die Speisen schön an, denn auch das Auge isst mit. Ausserdem: Zusammen mit anderen Menschen zu essen, macht meist mehr Freude und fördert zusätzlich die Lust am Kochen.

Beachten Sie, dass manche Medikamente den Appetit beeinträchtigen können. Besprechen Sie dieses Thema mit Ihrem Arzt. Oft bessert es bereits, wenn Sie Ihre Medikamente zu einem anderen Zeitpunkt einnehmen.

Kleine Portionen, mehrere Mahlzeiten

Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag, damit Sie alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen. Nehmen Sie zumindest eine warme Mahlzeit pro Tag zu sich. Stellen Sie sich für zwischendurch kleine Häppchen bereit, z.B. ein appetitlich belegtes Brot, einen geschnittenen Apfel oder einen Becher Joghurt.

Setzen Sie auf kleine Schritte!

Nun haben Sie in dieser Broschüre vieles über gesunde Ernährung gelesen. Doch keine Angst: Ihr Leben müssen Sie nun nicht von einem Tag auf den anderen auf den Kopf stellen. Nehmen Sie sich nur kleine Änderungen vor. Vielleicht eine Gemüse- oder eine Fruchtportion mehr pro Tag, häufiger frische Kräuter auf den Mahlzeiten oder ein ausgiebigeres Frühstück als bisher? Denken Sie daran: Schon kleine Schritte haben eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Wichtig ist aber auch: Handeln Sie nicht gegen Ihren Körper. Essen Sie nichts, was Ihnen nicht schmeckt, auch wenn es gesund ist. Gönnen Sie sich hin und wieder Ihre Lieblingsspeise, auch wenn sie nicht speziell gesund ist. Essen soll nach wie vor lustvoll sein, Freude machen und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein.

Wir wünschen Ihnen dabei einen im wahrsten Sinne des Wortes gesunden Appetit!

Impressum

Kontakt:

Gesundheits-Tram, Postfach 9321, 8036 Zürich
info@gesundheits-tram.ch
www.gesundheits-tram.ch

Projektleitung:

Ursula Hess, KILO&GRAMM GmbH

Text und Konzept:

Regula Behringer, Gesundheitsförderung Kanton Zürich, fachliche Unterstützung durch Christine Dual-Fleckenstein
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Redaktion:

Christine Loriol, www.argument.ch

Druck:

Druck auf RecyStar (100% Recyclingpapier)

Weiterführende Informationen:

- www.sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
- www.5amtag.ch
Förderung von Gemüse- und Früchtekonsum
- www.suissebalance.ch
Bewegung, Ernährung und Körpergewicht
- www.actiond.ch
Diabetes aktiv vorbeugen



Ernährung

Juni 2006

Atmung

September 2006

Bewegung

Dezember 2006

Umwelt

März 2007

Entspannung

Juni 2007

Ein Projekt von:



LUNGENLIGA ZÜRICH

**Gesundheitsförderung
Kanton Zürich**



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz