



---

## Warum essen wir?

Essen und Trinken sind menschliche Grundbedürfnisse. Im Unterschied zu anderen Funktionen (Atmung, Puls, Wärmeregulation) erfolgt die Ernährung willentlich; sie bietet zudem meist die Möglichkeit der Wahl.

Essen entspricht dem essenziellen Bedürfnis, die Funktionen des Körpers aufrecht zu erhalten: Aufbau und Erneuerung von Zellen, Bildung von Sekreten, Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten, Abwehr von Krankheitserregern, Schutz vor Kälte, Hitze und Erkrankung, Erbringen von physischen und psychischen Leistungen usw.

Ausgewogen Essen beinhaltet zwei Aspekte:

- Die Ernährung soll vielseitig sein - es gibt keine perfekten Nahrungsmittel; kein einzelnes Nahrungsmittel enthält sämtliche vom Organismus benötigten Nährstoffe;
- Die Nahrungsmenge muss stimmen - zwar ist kein Nahrungsmittel verboten, doch sollten gewisse Nahrungsmittel nur in kleinen Mengen eingenommen werden.

Mit einer vielseitigen und ausgewogenen Ernährung ist es möglich, den Bedarf des Körpers in optimaler Weise zu decken und gleichzeitig die persönlichen Vorlieben und Gewohnheiten sowie die Esskultur jedes Einzelnen zu berücksichtigen. Daher ist es wichtig, die grundlegenden Prinzipien einer gesunden Ernährung zu kennen, damit eine richtige Auswahl der Nahrungsmittel getroffen werden kann.

Beim Kind gewährleistet eine ausgewogene Ernährung in Verbindung mit ausreichender körperlicher Betätigung Gesundheit, Wachstum, intellektuelle Leistungsfähigkeit, gute körperliche Fitness sowie Wohlbefinden.

---