

Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14-jährige Jugendliche

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Jugendliche. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem jugendlichen Nährstoff- und Energiebedarf angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Jugendlichen abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Pro Tag 1-1.5 Liter Flüssigkeit trinken, ungezuckerte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit Kohlensäure, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee).

Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen (1 Portion = 100 g Gemüse).

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 120 g), möglichst roh.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1.5-2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 4-5 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 100 g Brot, 65 g Hülsenfrüchte (roh), 270 g Kartoffeln oder 70 g Flocken / Teigwaren / Mais / Reis / andere Getreidekörner(roh)).

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche max. 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 100 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro Woche 1 Portion Fisch (1 Portion = 100 g).

Pro Woche 2-3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremen.

Pro Tag 3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch, 180 g Jogurt, 200 g Quark, 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 2-3 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl, wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag 2-3 Kaffeelöffel Pflanzenöl, wie Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen einsetzen.

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel Streichfett essen.

Pro Tag 1 Portion Nüsse (1 Portion = 20 g Mandeln / Baumnüsse / Haselnüsse).

Süssigkeiten und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 Süssigkeit konsumieren, z.B. 1 Schokoriegel, 1 Stück Kuchen, 1 Glacekugel oder 1 Glas Süssgetränk (3 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee, Cola und Energydrinks nur als Ausnahme! Süssigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll geniessen. Keine alkoholhaltigen Getränke!