

## GESUND DURCH DEN TAG

Immer mehr Menschen sind mobil, wodurch die Verpflegung außer Haus immer wichtiger wird. Ob in Kita, Schule oder Beruf – regelmäßige Mahlzeiten in ruhiger Atmosphäre sind wichtig für die Gesundheit und für die Lern- und Leistungsfähigkeit. Dabei sollte die Bilanz an Nährstoffen und Energie stimmen.

Gerade bei den Kleinsten kommt es auf die richtige Ernährung an. Durch einseitige Ernährung nehmen Übergewicht, Adipositas und ihre Begleitkrankheiten bei Kindern und Jugendlichen zu.

Ideal für unterwegs sind Obst und Gemüse, Milchprodukte oder Vollkornsacks. Sie stecken voller wichtiger Inhaltsstoffe und liefern schnell verfügbare Energie.

Daneben entscheiden wir mit dem was und wie wir essen auch darüber, wie sehr wir Ressourcen, wie etwa Boden, Energie und Wasser, verbrauchen oder schützen. Unsere Ernährungsbildung trägt zu einer nachhaltigen Wertschätzung der Lebensmittel bei. Auch Müll lässt sich bei der Außer-Haus-Verpflegung leicht vermeiden, z. B. durch Mehrweg-Behälter für den Pausen-Snack.

Dem Land ist daher die Ernährungsbildung von klein auf besonders



**Kita isst besser**  
TEIL DER LANDESKAMPAGNE  
Rheinland-Pfalz isst besser

wichtig. Im Rahmen der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz isst besser“ laufen derzeit mehr als 20 Projekte zur gesunden und ausgewogenen Ernährung. Dazu gehört auch die Initiative „Kita isst besser“, deren Ziel es ist, mit den Kita-Teams Maßnahmen zur Verbesserung von Verpflegungsangebot, Essatmosphäre, Ernährungsbildung und Ernährungspartnerschaft zu entwickeln und diese in den Organisationsstrukturen der Kitas fest zu verankern.

### Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten

Kaiser-Friedrich-Str. 1, 55116 Mainz  
Telefon: 06131 16-0

#### Unsere Kooperationspartner

- Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz
- Landesamt für Umwelt
- Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz
- Bund Umwelt- und Naturschutz (BUND)
- DWA, Landesverband Hessen/Rheinland-Pfalz/Saarland
- Bioland Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.
- Handwerkskammern Rheinland-Pfalz
- Energieagentur Rheinland-Pfalz
- Gartenakademie Rheinland-Pfalz
- Stiftung Natur und Umwelt Rheinland-Pfalz
- Landesforsten Rheinland-Pfalz
- SGD Nord und SGD Süd
- Landesuntersuchungsamt

#### Weitere Informationen

erhalten Sie unter:

[www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de](http://www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de)



#### Impressum

„Umweltschutz im Alltag“ ist eine Initiative des rheinland-pfälzischen Ministeriums für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten für einen effizienten und nachhaltigen Umweltschutz

Redaktion: M. Sell, LfU

Fotos: Fotolia (Titel, Smileybrot), 5amTag (Gemüsebox)

© Landesamt für Umwelt (LfU); Januar 2018



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

## UMWELTSCHUTZ IM ALLTAG

### GESUND ESSEN – AUCH ZWISCHENDURCH

(FEBRUAR 2018)



## GUTE SNACKS FÜR DIE KLEINSTEN...

Kinder sollen gesund aufwachsen – dazu ist gutes und qualitativ hochwertiges Essen eine wichtige Voraussetzung. Ein ausgewogenes Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Vormittag bieten eine optimale Basis, um den Körper mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen.

In Kitas und Schulen findet häufig ein gemeinsames Frühstück statt, z. B. unterstützt durch das EU-Schulprogramm. Die Brotboxen der Kinder sollten zu jedem Frühstück und Imbiss frisches Obst oder Rohkost erhalten. Das gilt insbesondere auch für Snacks, auf die gerade Schüler mit zunehmendem Alter zurückgreifen und damit ihre Hauptmahlzeit ersetzen. Folgende Lebensmittel sollten sich laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) dabei wiederfinden:

**Getränke** versorgen die Heranwachsenden mit Flüssigkeit, sollen aber keine Energielieferanten sein, also keinen oder nur wenig Zucker enthalten.

**Gemüse und Salat** enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – bei gleichzeitig wenig Fett und Kalorien. Täglich sollten sie auf dem Speiseplan stehen.



**Obst** ist optimal im Ganzen oder geschnitten, frisch oder tiefgekühlt, in jedem Fall ohne Zuckerzusatz.

**Milch und Milchprodukte** liefern u. a. Calcium. Die fettarmen Varianten sind besonders empfehlenswert.

In **tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Wurst, Eier, Fisch)** stecken verschiedene wertvolle Nährstoffe, insbesondere hochwertiges Eiweiß. Allerdings sollten Lebensmittel aus dieser Gruppe nicht jeden Tag gegessen werden.

## ...IN KITA UND SCHULE...

So kann ein ausgewogenes Frühstück täglich in der Praxis aussehen (nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas):

Lebensmittelgruppe	Praktische Beispiele
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornbrötchen, Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz; täglich.
Gemüse und Salat	Gemügesticks, Rohkost, Salatteller, Brot-/Brötchenbelag; täglich.
Obst	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat, Müsli mit Obst, Quark/Joghurt mit frischem Obst; täglich.
Milch und Milchprodukte	Trinkmilch, Joghurt/Quark, Käse als Brotbelag, Milch in Müsli, Kräuterquark, Salatdressing, Dips; täglich.
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Bierschinken; 1 bis 3 Scheiben pro Woche.
Getränke	Wasser, Fruchtsaftschorle (1:3), Früchte- und Kräutertees, ungesüßt.

Bei der Zubereitung des Frühstücks oder des Snacks denken Sie auch an die Umwelt und greifen Sie zu:

- saisonalen Produkten und Bioprodukte, die möglichst regional erzeugt werden
- gering verarbeiteten Produkten
- Mehrweg-Behältern statt Alu- oder Plastikfolie, wie z. B. eine stabile Brotbox. Da kann nichts zerquetschen und unappetitlich werden.

Weitere Informationen und Rezepte finden Sie auf  
[www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de](http://www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de)  
[www.rheinland-pfalz-isst-besser.de](http://www.rheinland-pfalz-isst-besser.de)

## ...UND ERWACHSENE IM BERUF...

Was für die Kinder gut ist, gilt hier auch für Erwachsene. Jedoch fordert der Berufsalltag jedem von uns auf unterschiedliche Art und Weise viel ab. So sind Anspannung und Durchhänger vorprogrammiert. Was hilft? Kurze Pausen, fünf Minuten Bewegung an der frischen Luft und natürlich die richtige Zwischenmahlzeit! Durch eine vollwertige Zwischenverpflegung versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und tragen dazu bei, fit und aktiv durch den Tag zu kommen.



- Ideal ist es, wenn Sie das erste Frühstück zu Hause einnehmen und die Zwischenmahlzeit am Vormittag ergänzen.
- Versuchen Sie, sich Freiräume einzurichten, in denen Sie in Ruhe essen können.
- Bereiten Sie sich für den Arbeitstag gezielt Obststückchen oder Gemüsestreifen vor.
- Warten Sie mit dem Trinken nicht so lange, bis sie Durst verspüren, denn Durst ist ein Warnsignal für akuten Wassermangel. Als Richtwert sollte ein Erwachsener mindestens 1,3 - 1,5 Liter pro Tag trinken! Sowohl zu den Mahlzeiten, als auch zwischendurch.
- Versuchen Sie, Müll von Verpackungen und Speiseresten gering zu halten. Nutzen Sie lieber Mehrwegsysteme, wie z. B. Joghurt in Gläsern, Getränke in Mehrweg-Glasflaschen, Porzellan- oder Kunststoffgeschirr.
- Statt Coffee-to-Go im Plastikbecher besser den eigenen Mehrwegbecher nutzen. Viele Läden bieten dafür sogar einen Rabatt an.