

**„Sich gut zu ernähren, ist eine Kulturtechnik, die wie Lesen, Schreiben und Rechnen gelernt werden muss“**



Christoph Bier, Sprecher der  
Vernetzungsstellen Schulverpflegung (2015)



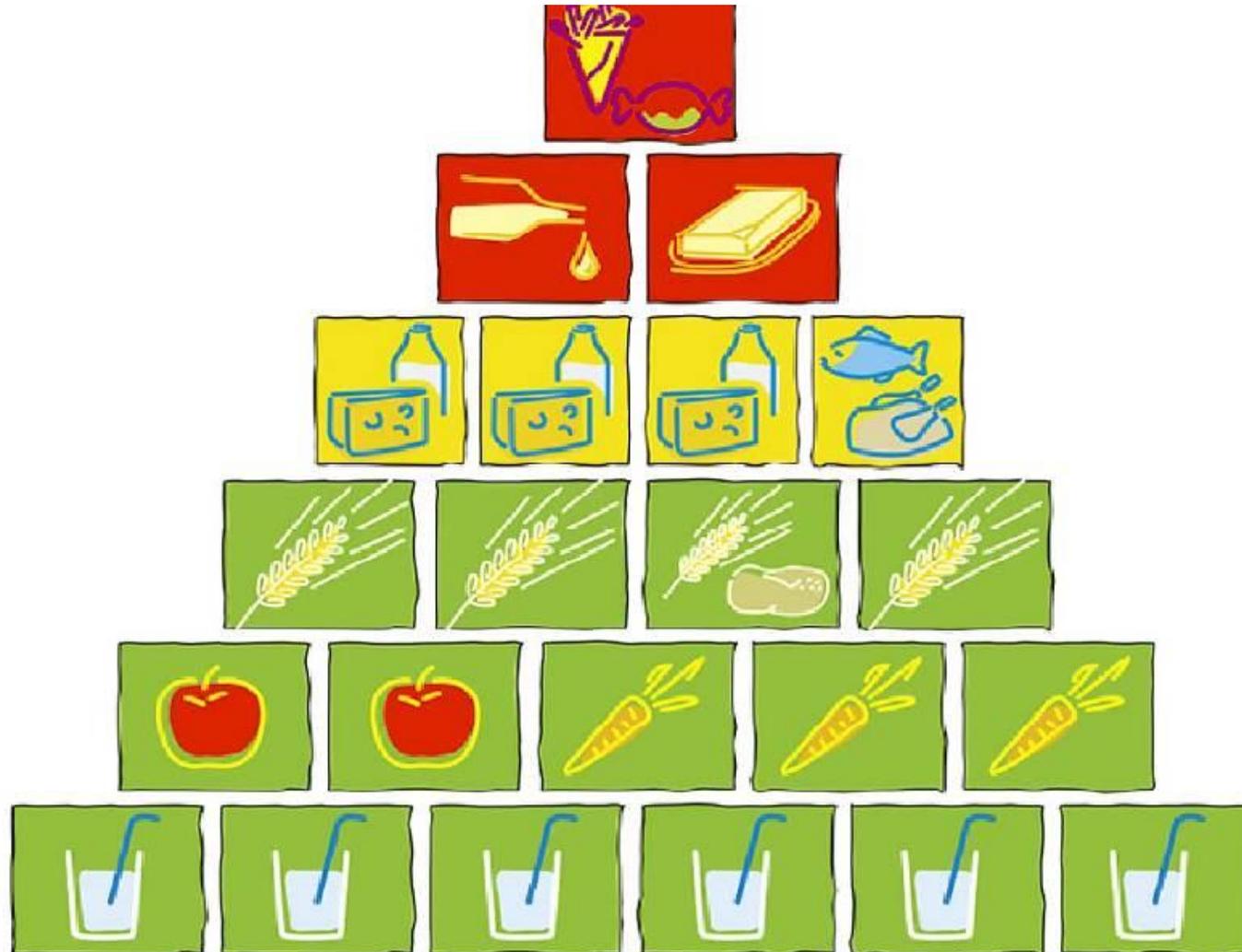
Ab heute  
gesund!

# Gesunde Ernährung

Erarbeitet im Rahmen eines betrieblichen  
Gesundheitstages von Lisa Matt



# Die Ernährungspyramide



# Die Ernährungspyramide

Getränke:

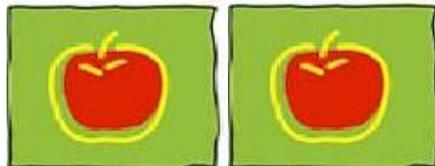
Mind. 6 Portionen  $\longrightarrow$  à 250ml



# Die Ernährungspyramide

Obst:

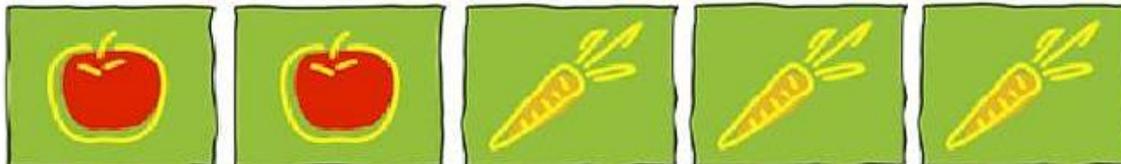
2 Portionen → ca. 200g



# Die Ernährungspyramide

Gemüse:

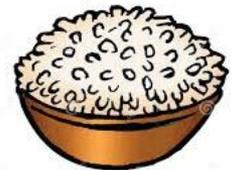
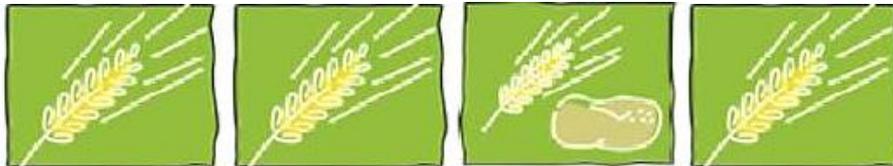
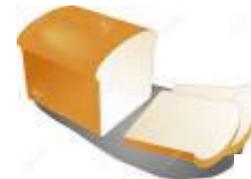
mind. 3 Portionen  $\longrightarrow$  ca. 200 - 400g



# Die Ernährungspyramide

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln:

4 Portionen  $\longrightarrow$  250-300g Brot + 1 Port. Reis, Nudel, Kartoffeln



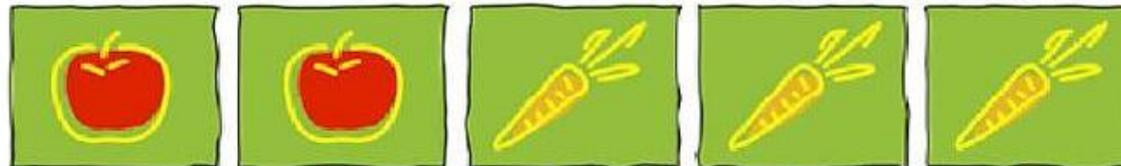
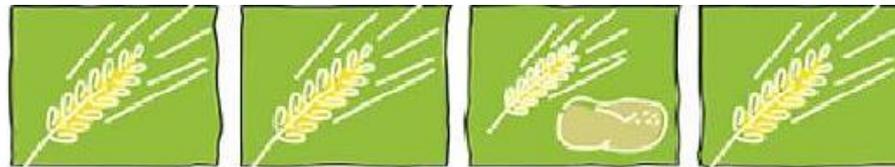
# Die Ernährungspyramide

Milch und Milchprodukte:

3 Portionen  $\longrightarrow$  2 Scheiben Käse + 200-250ml Milch, Joghurt...



1,5%  
Fett



3,5%  
Fett

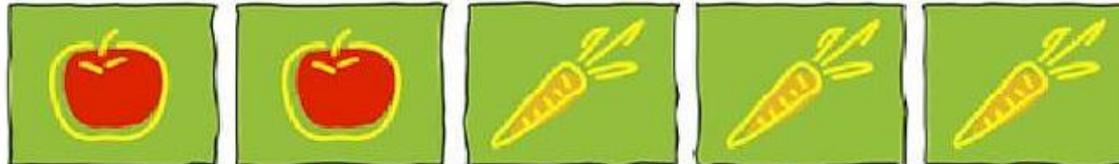
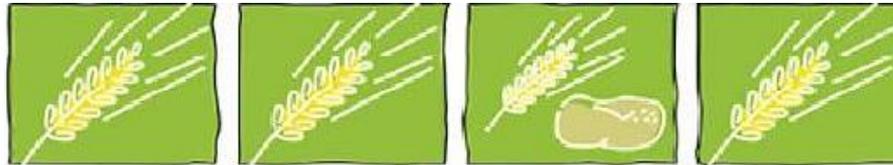
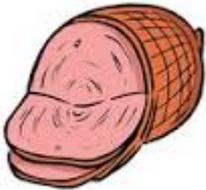
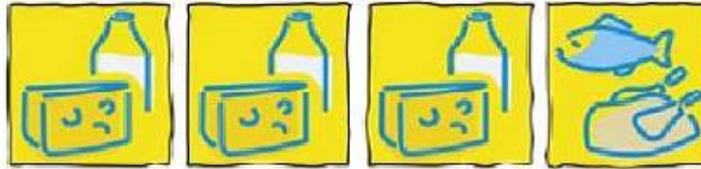
# Die Ernährungspyramide

Fleisch, Fisch, Wurst und Ei:

1 Portion



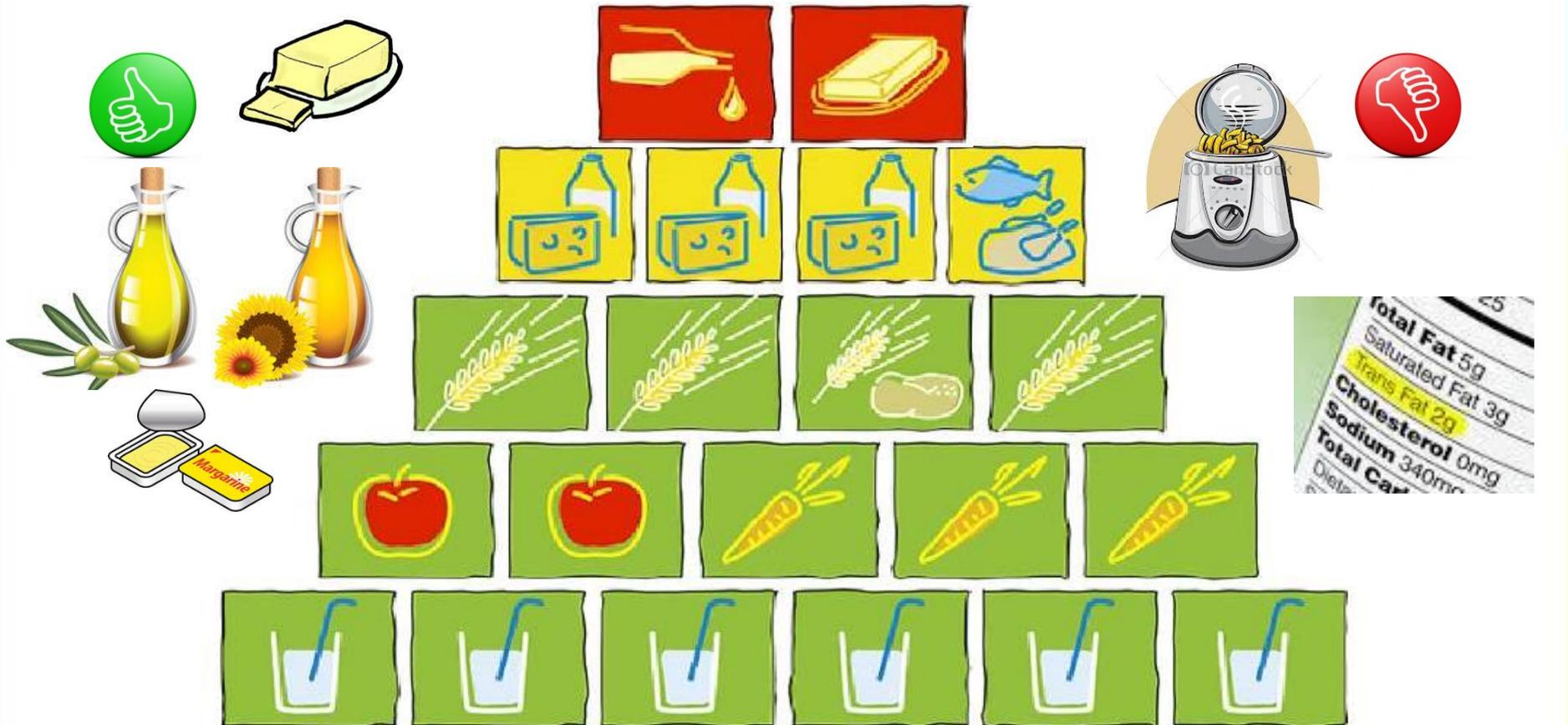
150g Fleisch, Fisch  
max. 600g pro Woche



# Die Ernährungspyramide

Fette und Öle:

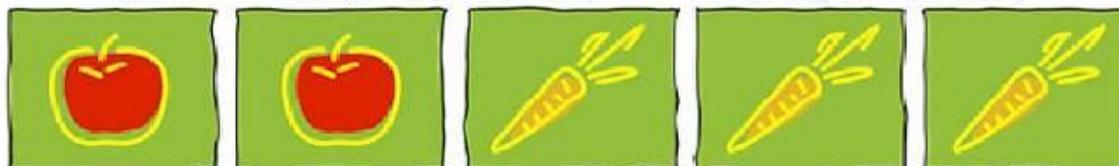
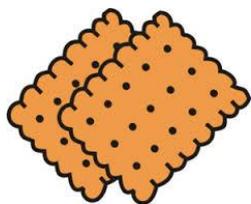
2 Portionen  $\longrightarrow$  10-15ml Öl + 15-30g Streichfett



# Die Ernährungspyramide

Extras:

max. 1 Portion



# Gesunde Ernährung



Gesunde Ernährung

=

umsetzbar?



Aktuelle Situation





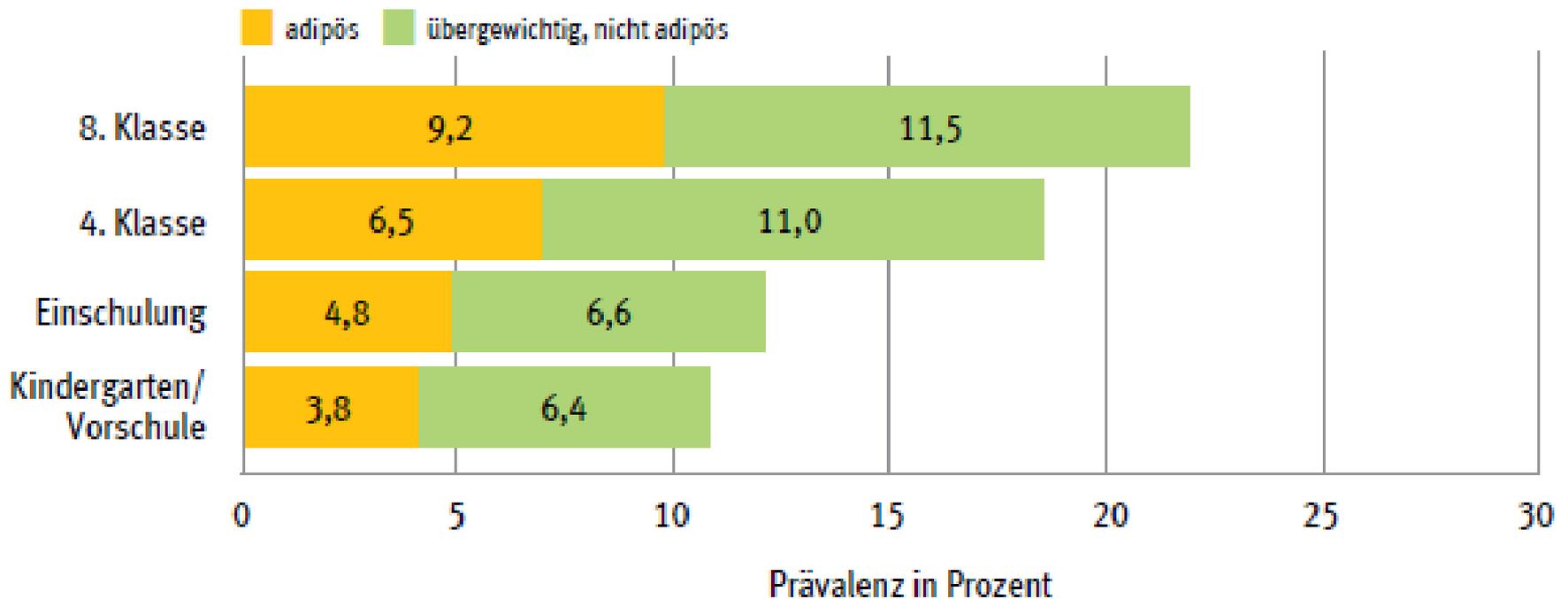
Weltweit sind heute 2 Milliarden Menschen übergewichtig, 1,5 Milliarden Menschen hungern.

In Deutschland nimmt die Zahl übergewichtiger Menschen stetig zu.

59% der Männer  
37% der Frauen sind übergewichtig.

(Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichtes 2016)

## Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen



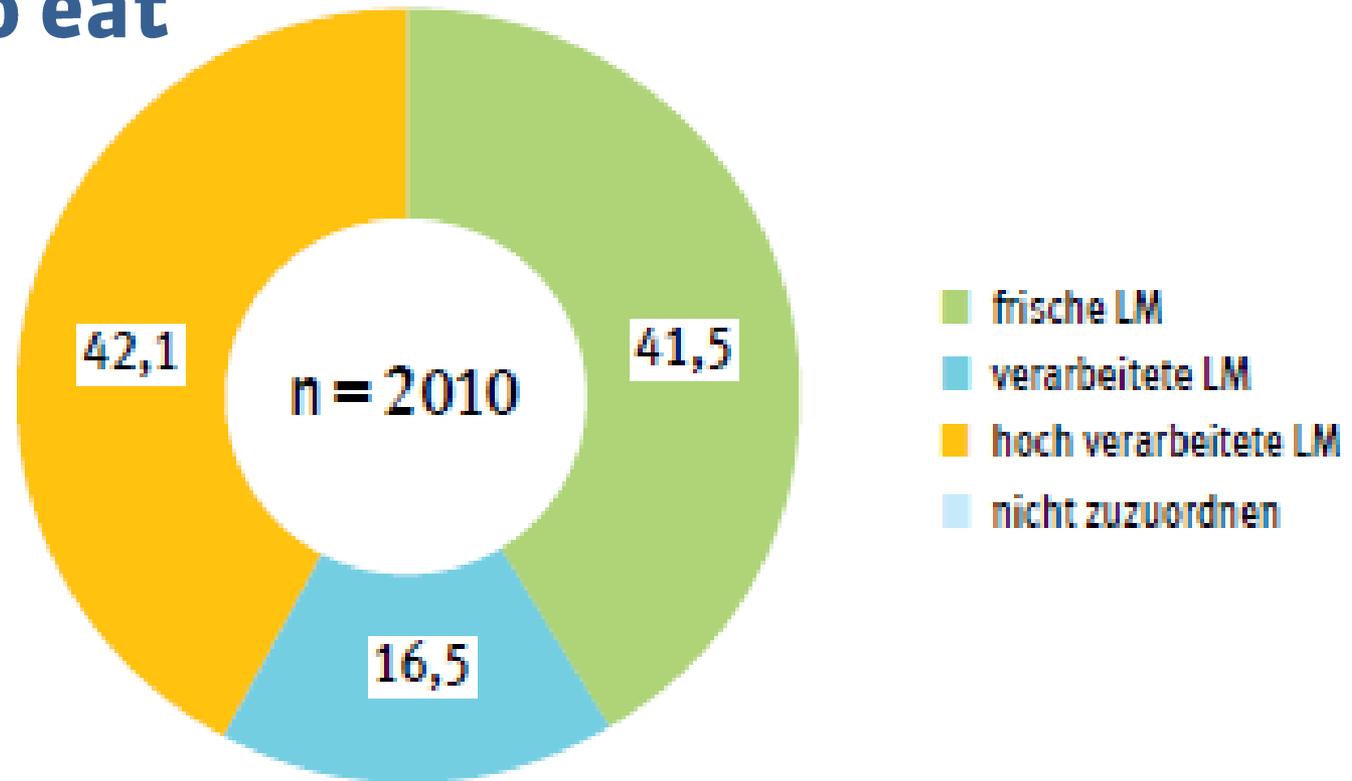
Zunahme der Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in Kindergarten/Vorschule und bei Einschulungs- und Schuluntersuchungen (aus dem 13. DGE-Ernährungsbericht 2016)



<http://www.praxisvita.de>

- Ernährungsfehler:
- Gemüse mangelt
  - hoher Anteil an Fleisch und Wurst
  - Süßes im Übermaß
  - zu viel energiedichte Lebensmittel

## Ready to eat

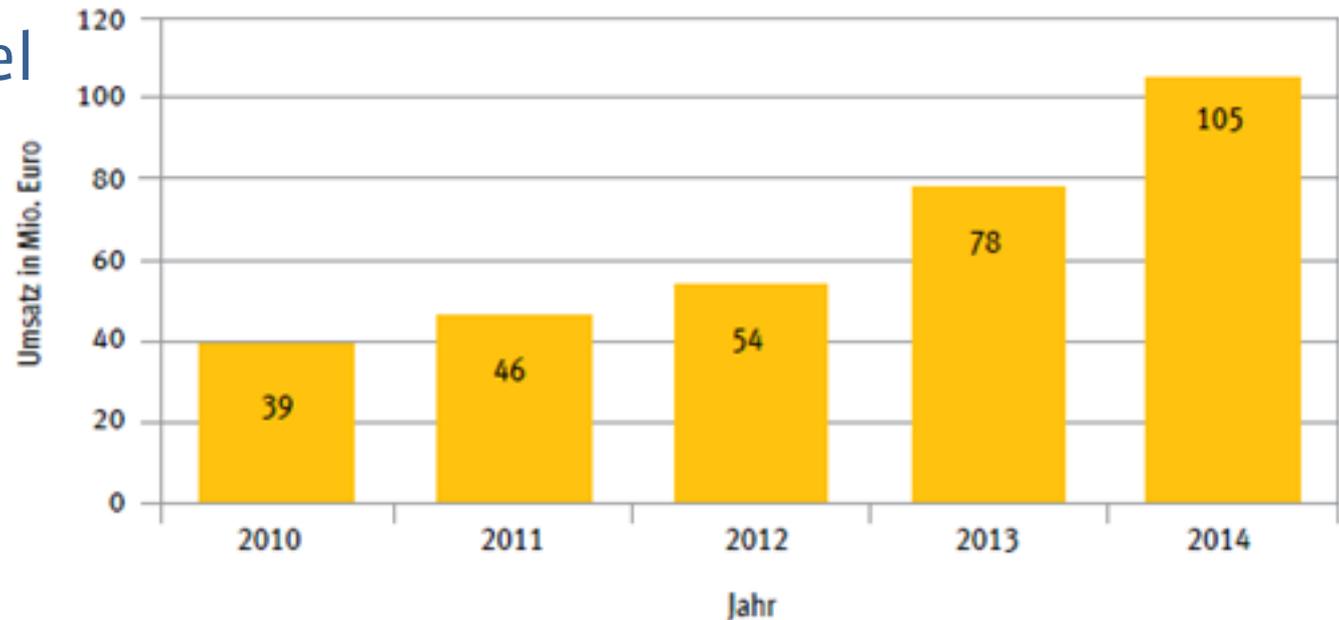


Anteile der Lebensmittelkategorien nach Verarbeitungsgrad  
(aus dem 13. DGE-Ernährungsbericht 2016)

## Ernährungstrends

- „frei von“  
Lebensmittel

Umsatz mit glutenfreien Lebensmitteln in Deutschland (aus dem 13. DGE-Ernährungsbericht 2016)



- vegetarische und flexitarische Ernährungsweise
- Low carb Ernährung - Restriktion der Kohlenhydratzufuhr

## Schulverpflegung heute



Salatbuffet an der  
SCHKOLA Oberland

## Unsere Wünsche:

- Ernährungsfachkräfte nutzen
- Elternkompetenz stärken
- Angebot gesunder, abwechslungsreicher Kost
- Ernährung als Thema in die Lehrpläne
- Dialog mit Lebensmittelbranche und Medien



Einladung zum 2. Kinderkochkurs  
30.06.2017



Danke für die Aufmerksamkeit.  
Wir wünschen eine spannende Diskussion.

