



WIE VIEL SÜSSES IST GENUG?

OptimiX - Was ist das?

Die optimierte Mischkost optimiX ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen, das vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickelt wurde und immer wieder an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst wird. OptimiX versorgt Ihr Kind mit allen wichtigen Nährstoffen, die es für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit benötigt.

Und: optimiX soll Spaß machen! Denn es berücksichtigt auch, was Kinder und Jugendliche gern essen und wird so für die ganze Familie empfohlen. Darüber hinaus soll optimiX dazu beitragen, Krankheiten im Erwachsenenalter, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Osteoporose und Gicht vorzubeugen.

Die drei optimiX-Regeln

Kinder sind im Wachstum und haben deshalb einen hohen Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf. Dafür hat optimiX drei Regeln für die Lebensmittelauswahl:

1. reichlich Getränke (kalorienfrei oder -arm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln)
2. mäßig tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte; Fleisch, Wurst, Eier, Fisch)
3. sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Täglich 5 Mahlzeiten

Ohne regelmäßig Nachschub der benötigten Energie, Nährstoffe und Flüssigkeit können Müdigkeit, Leistungsabfall und Konzentrationsprobleme die Folgen sein. Deshalb empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung fünf Mahlzeiten am Tag:

- Frühstück
- Pausenfrühstück
- warme Mahlzeit
- Zwischenmahlzeit am Nachmittag
- Abendessen

Natürlich kann das warme Essen auch auf den Abend verlegt werden. Dann wird mittags einfach eine kalte größere Mahlzeit gegessen.

Zu jeder Mahlzeit sollte Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnter Fruchtsaft getrunken werden und auch zwischen den Mahlzeiten sollten die Kinder jederzeit etwas trinken können.

Die warme Mahlzeit sollte vor allem aus Kartoffeln, Reis oder Nudeln mit reichlich Gemüse oder Salat bestehen. Eine kleine Portion fettarmes Fleisch braucht Ihr Kind nur etwa 3-mal in der Woche. Fisch kommt am besten einmal pro Woche auf den Tisch.

Kalte Mahlzeiten sind in der Regel Frühstück und Abendessen. Milch oder ein Milchprodukt wie Joghurt sollte dabei im Mittelpunkt stehen. Dazu Obst oder Gemüserohkost, sowie Getreideflocken (als Müsli) oder ein belegtes Brot.

Die zwei Zwischenmahlzeiten werden üblicherweise vormittags (z. B. als Frühstück im Kindergarten oder Pausenbrot in der Schule) und nachmittags gegessen. Bei optimiX bestehen Zwischenmahlzeiten hauptsächlich aus Brot und Obst oder Gemüserohkost.

Die richtige Menge macht's

Je nach Alter Ihres Kindes empfiehlt optimiX außerdem genaue Lebensmittelmengen, die Ihnen Richtwerte für die richtigen Mengen liefern sollen. Da jedes Kind einen individuellen Bedarf hat, sollten Sie nicht verunsichert sein, wenn Ihr Kind einmal von den empfohlenen Mengen abweicht. Wichtig ist, dass das Verhältnis der Lebensmittelgruppen zueinander stimmt. Auf diesen Empfehlungen beruhen auch die Naschmengenempfehlungen auf clever-naschen. Nach optimiX sollen Kinder und Jugendliche nicht mehr als 10% ihres täglichen Kalorienbedarfs über Süßigkeiten und Snacks decken. Dies entspricht bei einem Kind von 7 Jahren circa 180 Kilokalorien, die zum Beispiel in zwei kleinen Schokoriegeln stecken.

Altersgemäße Lebensmittelverzehrmenngen

		Alter					
Empfohlene Lebensmittel (90% der Gesamtenergie)		Menge	1	2-3	4-6	7-9	10-12
Energie	kcal/Tag	950	1100	1450	1800	2150	
Reichlich							
Getränke	ml/Tag	600	700	800	900	1000	
Brot, Getreide(flocken)	g/Tag	80	120	170	200	250	
Kartoffeln, Nudeln, Reis, u.a.Getreide	g/Tag	120	140	180	220	270	
Gemüse	g/Tag	120	150	200	220	250	
Obst	g/Tag	120	150	200	220	250	
Mäßig							
Milch, -produkte ¹	ml(g)/Tag	300	330	350	400	420	
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	50	75	90	
Eier	Stk./Woche	1-2	1-2	2	2	2-3	
Fisch	g/Woche	25	35	50	75	90	
Sparsam							
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25	30	35	

Geduldete Lebensmittel (10% der Gesamtenergie)

Maximale Energienmenge	kcal/Tag	90	110	150	180	210
---------------------------	----------	----	-----	-----	-----	-----

¹ 100 ml Milch entsprechen im Calciumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, 2006

Setzen Sie ein Bookmark: 

[Seite empfehlen](#)

[Druckansicht](#)

[PDF Download](#)

