



FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 7.

Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text bis Seite 4. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen*innen austauschen.

Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Du bist, was du isst. Dein Körper besteht aus den Lebensmitteln, die du konsumierst. Und er funktioniert mit der Energie, die du ihm gibst.



Dein Körper braucht Kohlenhydrate, Fett und Proteine, wie auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Er ist gut versorgt, wenn du abwechslungsreich isst: Viele und Früchte, genügend Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie kleinere Mengen an tierischen Produkten und Pflanzenöl.

Wenn du dich ausgewogen ernährst, hilfst du dir die zahlreichen Aufgaben des Alltags mit Schwung zu meistern. Auch dein profitiert: ein starkes Immunsystem bedeutet für dich, dass du wahrscheinlich seltener krank wirst oder kürzere und mildere Krankheitsverläufe erwarten kannst. Aus diesem Grund ernähren sich kluge Leute ausgewogen, um mit voller Kraft das aus ihrem Leben herauszuholen.

Makronährstoff Kohlenhydrate



Die Kohlenhydrate sind Zuckermoleküle und gelten als wichtigste kurzfristige quelle für unseren Körper.

Manche Kohlenhydrate bestehen aus nur einem Zuckermolekül (z.B. Glucose und Fructose, auch Einfachzucker genannt). Kohlenhydrate, die aus zwei Zuckermolekülen bestehen, wie Laktose und , nennt man Zweifachzucker.

Wertvoll für die Gesundheit sind die Kohlenhydrate, die aus mehreren Zuckermolekülen bestehen, auch Mehrfach- oder Vielfachzucker genannt, wie z.B. die . Diese Kohlenhydrate müssen erst durch Enzyme in Zucker-Einheiten zerlegt werden, bevor sie vom Körper aufgenommen werden. Diese Zerlegung



braucht Zeit, was dazu führt, dass nicht zu viel auf einmal in die Blutbahn gelangt. So fühlt man sich länger satt.

Auch Nahrungsfasern (ebenso genannt) sind Kohlenhydrate. Der Körper kann sie nicht verdauen und trotzdem sind sie unverzichtbar für unsere Gesundheit. Warum? Zuerst musst du wissen, dass schätzungsweise 10 Billionen in unserem Dickdarm leben (dies entspricht einem Gewicht von etwa kg!). Es gibt Bakterien, die uns wohlgesinnt sind, z.B. unser Immunsystem stärken und andere, die uns weh tun. Die wohlgesinnten Bakterien lieben Nahrungsfasern. Wenn du schlau bist, isst du Nahrungsfasern, weil wenn es deinen freundlichen Bakterien im gut geht, geht es dir auch gut.

Wenn du ein gesundes Gewicht hast, sollte etwa 45% bis 60% deiner Ernährung aus Kohlenhydraten bestehen: Davon vor allem Stärke (z.B. Kartoffeln, Teigwaren, Linsen), genügend Nahrungsfasern (mindestens 30 g pro Tag: Haferflocken, Vollkornbrot, Gemüse und Kichererbsen sind gute Quellen) und nur wenig zugesetzter Zucker (höchstens g pro Tag, je weniger, desto besser).

Makronährstoff Fette



Was denkst du, wenn du das Wort «Fett» hörst? An etwas, was für die Gesundheit schlecht ist? Falls ja, müssen wir dich korrigieren. Für den Transport mancher im Körper und für die Produktion wichtiger Hormone brauchen wir Fett. Fett ist auch unsere wertvolle Energiereserve und Lebensversicherung für den Fall, dass wir während mehreren Tagen nicht essen können, z.B., wenn wir krank sind. 1 kg Fett enthält bis Kilokalorien, die dir zur Verfügung stehen, um schwierige Zeiten zu überbrücken.

Jeden Tag solltest du genügend Fett essen. Wie viel sollte es sein? Um dies zu schätzen, nimm deine aktuelle Körpergröße und ziehe 100 ab, z.B. 160 cm - 100. Daraus resultiert, dass wenn du 160 cm gross bist, 60 g Fett pro Tag brauchst. Auch ein bisschen mehr, wenn du dich viel bewegst.

Fett ist aber nicht gleich Fett. So machen einige Fette fit und andere nicht. Wertvoll für die Gesundheit sind vor allem die flüssigen Fette, auch Fettsäure genannt, die man in Lebensmitteln wie Olivenöl und Rapsöl, Baumnüssen und einigen Fischen findet.

Weniger gut für unsere Gesundheit sind die gesättigten Fettsäuren, die oft für die industrielle Herstellung u.a. von Gebäck, Teigen und Saucenpulver genutzt werden, aber auch in tierischen Produkten vorkommen. Ganz auf gesättigte Fettsäuren zu verzichten ist nicht möglich und auch nicht notwendig, wenn man wenig davon konsumiert (max. % des täglichen Energiebedarfs).

Makronährstoff Proteine



Auch Proteine können Energie liefern. Ihre vorrangige Funktion ist dennoch eine andere.

Stelle dir eine Baustelle vor: Die Maurer sind die Kohlenhydrate und die Fette. Sie stellen die Energie dar, mit der ein Haus gebaut oder repariert wird. Und die Proteine stellen die Ziegelsteine und den Zement dar, aus denen das Haus besteht.

Das ist die Rolle der Proteine (auch Eiweiss genannt). Die Proteine sind die unseres Körpers. Um dein Körper zu erhalten und um Muskelmasse aufzubauen, brauchst du Proteine. Proteine sind auch notwendig für die Stärkung des Immunsystems sowie für die Produktion von Enzymen und von Hormonen.

Die Proteine bestehen aus . Neun dieser Aminosäure müssen unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann (man spricht von essenziellen oder



unentbehrlichen Aminosäuren). Wenn du verschiedene quellen zu dir nimmst (z. B. Milchprodukte, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbse, aber auch Tofu, Eier und Getreideprodukte), dann wirst du ausreichend mit allen wichtigen Aminosäuren versorgt.

Daher gilt es: Iss Proteine, und zwar pro Tag mindestens g pro Kilogramm deines Körpergewichtes. Als Beispiel: Wenn du 70 kg schwer bist, solltest du jeden Tag mindestens 56 g Proteine essen. Als Sportler*in, um Muskel aufzubauen, aber auch wenn du wächst, ist sinnvoll, mehr Proteine zu essen.

Genügend Proteine zu essen, ist einfach, weil man sie in vielen Nahrungsmitteln findet, wie z.B. Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu und Vollkornprodukte.

Mikronährstoffe

Anders als die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern die Mikronährstoffe keine Energie für den Körper. Zu den Mikronährstoffen gehören u.a. die Vitamine, die (z.B. Kalzium, Magnesium und Zink) und die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (z.B. die Polyphenole).

Die Mikronährstoffe erfüllen eine Vielzahl von lebensnotwendigen Funktionen. Eine chronische langfristige Mangelversorgung hat schwere zur Folge. Aber auch ein leichter Mangel kann sich z.B. als Müdigkeit, unschöne Haut oder erhöhtes Risiko für Infektionen bemerkbar machen.

Nun zur Frage: Wie ernährt man sich ausgewogen?

Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Alles solltest du täglich in einer gewissen Menge aufnehmen, um fit zu bleiben. Schon ganz kompliziert. Oder doch nicht?



Zum Glück gibt es ein Zauberwort, um sich ausgewogen zu ernähren. Das Zauberwort lautet «». Mit einer abwechslungsreichen Ernährung bekommt dein Körper alle nötigen Nährstoffe, mit denen du im Leben richtig Gas geben kannst.

Legen wir alles auf dem Tisch: Wörtlich gemeint. Auf diesem Tisch decken wir alles auf, was du in einer Woche isst.



Ausgewogen ist deine Ernährung, wenn dieser Tisch mit vielen und einigen in verschiedenen Farben gedeckt ist. Zu den Gemüsen gehören u.a. Brokkoli, Blumenkohl, Auberginen, Karotten, Salat, Pilzen, aber auch Früchte wie Beeren, Äpfel oder Pflaumen.



Auf diesem Tisch sollten auch Vollkornprodukte (wie Vollkornbrot, Haferflocken und andere Vollkornflocken, Vollkornreis oder Buchweizen), ungesalzene Nüsse (wie Baumnüsse oder Haselnüsse) und (wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen) genügend Platz bekommen.



Auf dem Tisch ist auch Platz für ungezuckerte Milchprodukte, , Fleisch und Fisch reserviert. Eine ausgewogene Ernährung ist auch ohne Fleisch und Fisch möglich. Voraussetzung ist, dass man diese Lebensmittel bewusst durch andere ersetzt, damit man mit allen Nährstoffen versorgt wird.



Für die Lebensmittel mit zugesetztem sollte man nur eine Ecke des Tisches reservieren. Gegen den Zuckerkonsum in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden. Vergiss aber nicht, dass viele Produkte wie getränke, Kuchen, Schokolade, Joghurt, Fertiggerichte und Ketchup schamlos mit Zucker überschwemmt werden, weil Zucker vielen Leuten schmeckt und billig ist. Hier gilt die Maxime: Je weniger, desto .



Fassen wir zusammen: Eine abwechslungsreiche gesunde Ernährung besteht aus Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, ungesalzenen Nüssen, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen und kleinen Mengen an Produkten wie Milchprodukten, Eiern und allenfalls auch Fleisch und Fisch.

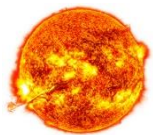
Wie diese Lebensmittel auf deinem Tisch verteilt sind, wenn du dich ausgewogen ernährst, ist dir nun bekannt. Es bleibt noch die Frage, ob auf diesem Tisch die richtige von Lebensmitteln aufgedeckt ist. Das ist der Fall, wenn dein Körpergewicht im gesunden Bereich liegt und im Verlauf der Zeit konstant bleibt.



Wenn stattdessen eine Gewichtsabnahme für deine Gesundheit sinnvoll ist, reduziere den Konsum der Lebensmittel, die viel haben und nicht satt machen. Dazu gehören u.a. Pommes Chips, Milkschokolade, Süssgetränke und alkoholische Getränke. Und vergiss nicht, dich mehr zu bewegen und genug zu schlafen.



Weil dein Tisch mit Lebensmitteln voll aufgedeckt ist, brauchst du nun einen zweiten Tisch fürs Wasser oder für ungezuckerte Getränke. Mindestens l Wasser pro Tag solltest du trinken. Noch mehr, wenn du Sport treibst, krank bist oder es heiss ist.



Und jetzt raus von zu Hause an die frische Luft: Was du noch brauchst, ist Vitamin D für ein starkes Immunsystem und für den Knochenaufbau. Das Vitamin D wird von deinem Körper produziert, wenn Gesicht, Hände, Unterarme und Beine von der Mittags⁵ beschienen werden: 15 Minuten pro Tag ohne Sonnencreme reichen. Danach nutze bitte eine Sonnencreme als Schutz gegen .



Das ist das Wichtigste in Kürze. Mit einer ausgewogenen Ernährung, mit Bewegung und Sport, mit genügend Wasser, Schlaf und Sonneneinstrahlung bist du fit, um die Herausforderungen des Lebens mit voller und Freude zu meistern.



Fragen für schlaue Antworten

Die Frage	Deine Antwort
Was sind Kohlenhydrate und wozu brauchst du sie?	
Die Kohlenhydrate bestehen aus verschiedenen Sorten. Welche?	
Von welcher Art von Kohlenhydraten solltest du dich vorwiegend ernähren?	
Welcher %-Anteil deiner Ernährung sollte aus Kohlenhydraten bestehen?	
Warum solltest du genügend Nahrungsfasern (mindestens 30 g / Tag) essen und was sind gute Quellen dafür?	
Was ist die Aufgabe der Fette im Körper?	
Wie rechnest du, wie viel Fett du täglich essen solltest?	
Welche Fette sind besonders wertvoll für die Gesundheit und in welchen Nahrungsmitteln findest du sie?	
Was ist die Aufgabe der Proteine im Körper?	
Wie rechnest du, wie viele Proteine du täglich essen solltest?	
Welche Mikronährstoffe sind dir bekannt?	
Aus was besteht eine gesunde Ernährung?	



Gegen den Zuckerkonsum in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden. Was ist die maximale tägliche Menge vom zugesetzten Zucker, die nicht überschritten werden sollte?	
Wie viele Liter Wasser sollte man täglich trinken?	
Was benötigt dein Körper, um Vitamin D zu produzieren und für was brauchst du Vitamin D?	
Fassen wir zusammen: Was brauchst du und dein Körper, um die Herausforderung des Lebens mit voller Kraft zu meistern?	

Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...



ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN*INNEN | LEHRPLAN 21 - NMG.1.3 - WAH 4.1

- | | |
|---------------------------------------|--|
| Ziel,
Zielgruppe,
Zeit | 1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema Ernährung vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 10 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man etwa 2 bis 3 Lektionen. |
| Ihre Rolle | 2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er*sie machen soll. |
| Materialien | 3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1 bis 6. |
| Einsatz | 4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seiten 1 bis 6 dieses Dokumentes.

5. Dann leiten Sie die erste Runde ein (<i>falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen</i>). Die Jugendlichen versuchen mit Logik und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kollegen*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. <i>Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.</i> Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 30 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.

6. Für die zweite Runde können Sie die Audio-Datei abspielen, die Sie auf feel-ok.ch/ernaehrung-audio aufrufen können. <i>Als Alternative können Sie oder eine junge Person den Text ab Seite 8 vorlesen.</i> Für diese Runde benötigt man 20 Minuten.

7. Die dritte Runde ist für den Austausch gedacht. Rechnen Sie mit einer Unterrichtsstunde. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen über die Fragen auf den Seiten 5 und 6. Fragen Sie sie dann nach ihren Antworten und vergleichen Sie diese mit dem Lösungsblatt auf den Seiten 12 und 13.
Es sollte aber nicht nur um den Wissenserwerb gehen. Fragen Sie zum Abschluss auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon wussten und ob sie etwas gelernt haben, was sie als Erkenntnis für die Zukunft mitnehmen möchten (Take home message). Die Take Home Message können die Jugendlichen im Feld « <i>Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...</i> » auf Seite 6 notieren. |
| Tipp | 8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zu Ernährung auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesen Themen gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 30 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen von der Seite 5 und 6 zu beantworten. |
| Lösungen | 9. Siehe Seiten 8 bis 13. |



Lösungsblatt (Lückentext)

Du bist, was du isst. Dein Körper besteht aus den Lebensmitteln, die du konsumierst. Und er funktioniert mit der Energie, die du ihm gibst.



Dein Körper braucht Kohlenhydrate, Fett und Proteine, wie auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Er ist gut versorgt, wenn du abwechslungsreich isst: Viele **Gemüse** und Früchte, genügend Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie kleinere Mengen an tierischen Produkten und Pflanzenöl.

Wenn du dich ausgewogen ernährst, hilfst du dir die zahlreichen Aufgaben des Alltags mit Schwung zu meistern. Auch dein **Immunsystem** profitiert: ein starkes Immunsystem bedeutet für dich, dass du wahrscheinlich seltener krank wirst oder kürzere und mildere Krankheitsverläufe erwarten kannst. Aus diesem Grund ernähren sich kluge Leute ausgewogen, um mit voller Kraft das **Beste** aus ihrem Leben herauszuholen.

Makronährstoff Kohlenhydrate



Die Kohlenhydrate sind Zuckermoleküle und gelten als wichtigste kurzfristige **Energiequelle** für unseren Körper.

Manche Kohlenhydrate bestehen aus nur einem Zuckermolekül (z.B. Glucose und Fructose, auch Einfachzucker genannt). Kohlenhydrate, die aus zwei Zuckermolekülen bestehen, wie Laktose und **Haushaltszucker**, nennt man Zweifachzucker.

Wertvoll für die Gesundheit sind die Kohlenhydrate, die aus mehreren Zuckermolekülen bestehen, auch Mehrfach- oder Vielfachzucker genannt, wie z.B. die **Stärke**. Diese Kohlenhydrate müssen erst durch Enzyme in Zucker-Einheiten zerlegt werden, bevor sie vom Körper aufgenommen werden. Diese Zerlegung braucht Zeit, was dazu führt, dass nicht zu viel **Zucker** auf einmal in die Blutbahn gelangt. So fühlt man sich länger satt.

Auch Nahrungsfasern (ebenso **Ballaststoffe** genannt) sind Kohlenhydrate. Der Körper kann sie nicht verdauen und trotzdem sind sie unverzichtbar für unsere Gesundheit. Warum? Zuerst musst du wissen, dass schätzungsweise 10 Billionen **Bakterien** in unserem Dickdarm leben (dies entspricht einem Gewicht von etwa **1.5 kg!**). Es gibt Bakterien, die uns wohlgesinnt sind, z.B. unser Immunsystem stärken und andere, die uns weh tun. Die wohlgesinnten Bakterien lieben Nahrungsfasern. Wenn du schlau bist, isst du Nahrungsfasern, weil wenn es deinen freundlichen Bakterien im **Darm** gut geht, geht es dir auch gut.

Wenn du ein gesundes Gewicht hast, sollte etwa 45% bis 60% deiner Ernährung aus Kohlenhydraten bestehen: Davon vor allem Stärke (z.B. Kartoffeln, Teigwaren, Linsen), genügend Nahrungsfasern (mindestens 30 g pro Tag: Haferflocken, Vollkornbrot, Gemüse und Kichererbsen sind gute Quellen) und nur wenig zugesetzter Zucker (höchstens **50 g** pro Tag, je weniger, desto besser).

Makronährstoff Fette



Was denkst du, wenn du das Wort «Fett» hörst? An etwas, was für die Gesundheit schlecht ist? Falls ja, müssen wir dich korrigieren. Für den Transport mancher **Vitamine** im Körper und für die Produktion wichtiger Hormone brauchen wir Fett. Fett ist auch unsere wertvolle Energiereserve und Lebensversicherung für den Fall, dass wir während mehreren Tagen nicht essen können, z.B., wenn wir krank sind. 1 kg Fett enthält bis **7'000** Kilokalorien, die dir zur Verfügung stehen, um schwierige Zeiten zu überbrücken.



Jeden Tag solltest du genügend Fett essen. Wie viel sollte es sein? Um dies zu schätzen, nimm deine aktuelle Körpergrösse und ziehe 100 ab, z.B. 160 cm - 100. Daraus resultiert, dass wenn du 160 cm gross bist, 60 g Fett pro Tag brauchst. Auch ein bisschen mehr, wenn du dich viel bewegst.

Fett ist aber nicht gleich Fett. So machen einige Fette fit und andere nicht. Wertvoll für die Gesundheit sind vor allem die flüssigen Fette, auch **ungesättigte** Fettsäure genannt, die man in Lebensmitteln wie Olivenöl und Rapsöl, Baumnüssen und einigen Fischen findet.

Weniger gut für unsere Gesundheit sind die gesättigten Fettsäuren, die oft für die industrielle Herstellung u.a. von Gebäck, Teigen und Saucenpulver genutzt werden, aber auch in tierischen Produkten vorkommen. Ganz auf gesättigte Fettsäuren zu verzichten ist nicht möglich und auch nicht notwendig, wenn man wenig davon konsumiert (max. 10% des täglichen Energiebedarfs).

Makronährstoff Proteine



Auch Proteine können Energie liefern. Ihre vorrangige Funktion ist dennoch eine andere.

Stelle dir eine Baustelle vor: Die Maurer sind die Kohlenhydrate und die Fette. Sie stellen die Energie dar, mit der ein Haus gebaut oder repariert wird. Und die Proteine stellen die Ziegelsteine und den Zement dar, aus denen das Haus besteht.

Das ist die Rolle der Proteine (auch Eiweiss genannt). Die Proteine sind die **Baustoffe** unseres Körpers. Um dein Körper zu erhalten und um Muskelmasse aufzubauen, brauchst du Proteine. Proteine sind auch notwendig für die Stärkung des Immunsystems sowie für die Produktion von Enzymen und von Hormonen.

Die Proteine bestehen aus **Aminosäuren**. Neun dieser Aminosäure müssen unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann (man spricht von essenziellen oder unentbehrlichen Aminosäuren). Wenn du verschiedene **Protein**quellen zu dir nimmst (z. B. Milchprodukte, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbse, aber auch Tofu, Eier und Getreideprodukte), dann wirst du ausreichend mit allen wichtigen Aminosäuren versorgt.

Daher gilt es: Iss Proteine, und zwar pro Tag mindestens **0.8 g** pro Kilogramm deines Körpergewichtes. Als Beispiel: Wenn du 70 kg schwer bist, solltest du jeden Tag mindestens 56 g Proteine essen. Als Sportler*in, um Muskel aufzubauen, aber auch wenn du wächst, ist sinnvoll, mehr Proteine zu essen.

Genügend Proteine zu essen, ist einfach, weil man sie in vielen Nahrungsmitteln findet, wie z.B. Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu und Vollkornprodukte.

Mikronährstoffe

Anders als die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern die Mikronährstoffe keine Energie für den Körper. Zu den Mikronährstoffen gehören u.a. die Vitamine, die **Mineralstoffe** (z.B. Kalzium, Magnesium und Zink) und die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (z.B. die Polyphenole).

Die Mikronährstoffe erfüllen eine Vielzahl von lebensnotwendigen Funktionen. Eine chronische langfristige Mangelversorgung hat schwere **Krankheiten** zur Folge. Aber auch ein leichter Mangel kann sich z.B. als Müdigkeit, unschöne Haut oder erhöhtes Risiko für Infektionen bemerkbar machen.



Nun zur Frage: Wie ernährt man sich ausgewogen?

Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Alles solltest du täglich in einer gewissen Menge aufnehmen, um fit zu bleiben. Schon ganz kompliziert. Oder doch nicht?



Zum Glück gibt es ein Zauberwort, um sich ausgewogen zu ernähren. Das Zauberwort lautet «**abwechslungsreich**». Mit einer abwechslungsreichen Ernährung bekommt dein Körper alle nötigen Nährstoffe, mit denen du im Leben richtig Gas geben kannst.

Legen wir alles auf dem Tisch: Wörtlich gemeint. Auf diesem Tisch decken wir alles auf, was du in einer Woche isst.



Ausgewogen ist deine Ernährung, wenn dieser Tisch mit vielen **Gemüsen** und einigen **Früchten** in verschiedenen Farben gedeckt ist. Zu den Gemüsen gehören u.a. Brokkoli, Blumenkohl, Auberginen, Karotten, Salat, Pilzen, aber auch Früchte wie Beeren, Äpfel oder Pflaumen.



Auf diesem Tisch sollten auch Vollkornprodukte (wie Vollkornbrot, Haferflocken und andere Vollkornflocken, Vollkornreis oder Buchweizen), ungesalzene Nüsse (wie Baumnüsse oder Haselnüsse) und **Hülsenfrüchte** (wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen) genügend Platz bekommen.



Auf dem Tisch ist auch Platz für ungezuckerte Milchprodukte, **Eier**, Fleisch und Fisch reserviert. Eine ausgewogene Ernährung ist auch ohne Fleisch und Fisch möglich. Voraussetzung ist, dass man diese Lebensmittel bewusst durch andere ersetzt, damit man mit allen Nährstoffen versorgt wird.



Für die Lebensmittel mit zugesetztem **Zucker** sollte man nur eine Ecke des Tisches reservieren. Gegen den Zuckerkonsum in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden. Vergiss aber nicht, dass viele Produkte wie **Süssgetränke**, Kuchen, Schokolade, Joghurt, Fertiggerichte und Ketchup schamlos mit Zucker überschwemmt werden, weil Zucker vielen Leuten schmeckt und billig ist. Hier gilt die Maxime: Je weniger, desto **besser**.



Fassen wir zusammen: Eine abwechslungsreiche gesunde Ernährung besteht aus Gemüsen, Früchten, Vollkornprodukten, ungesalzenen Nüssen, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen und kleinen Mengen an **tierischen** Produkten wie Milchprodukten, Eiern und allenfalls auch Fleisch und Fisch.

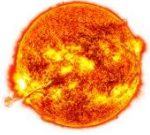
Wie diese Lebensmittel auf deinem Tisch verteilt sind, wenn du dich ausgewogen ernährst, ist dir nun bekannt. Es bleibt noch die Frage, ob auf diesem Tisch die richtige **Quantität** von Lebensmitteln aufgedeckt ist. Das ist der Fall, wenn dein Körpergewicht im gesunden Bereich liegt und im Verlauf der Zeit konstant bleibt.



Wenn stattdessen eine Gewichtsabnahme für deine Gesundheit sinnvoll ist, reduziere den Konsum der Lebensmittel, die viel **Energie** haben und nicht satt machen. Dazu gehören u.a. Pommes Chips, Milkschokolade, Süssgetränke und alkoholische Getränke. Und vergiss nicht, dich mehr zu bewegen und genug zu schlafen.



Weil dein Tisch mit Lebensmitteln voll aufgedeckt ist, brauchst du nun einen zweiten Tisch fürs Wasser oder für ungezuckerte Getränke. Mindestens **1.5 l** Wasser pro Tag solltest du trinken. Noch mehr, wenn du Sport treibst, krank bist oder es heiss ist.



Und jetzt raus von zu Hause an die frische Luft: Was du noch brauchst, ist Vitamin D für ein starkes Immunsystem und für den Knochenaufbau. Das Vitamin D wird von deinem Körper produziert, wenn Gesicht, Hände, Unterarme und Beine von der Mittags**sonne** beschienen werden: 15 Minuten pro Tag ohne Sonnencreme reichen. Danach nutze bitte eine Sonnencreme als Schutz gegen **Hautkrebs**.



Das ist das Wichtigste in Kürze. Mit einer ausgewogenen Ernährung, mit Bewegung und Sport, mit genügend Wasser, Schlaf und Sonneneinstrahlung bist du fit, um die Herausforderungen des Lebens mit voller **Kraft** und Freude zu meistern.



Lösungsblatt (Fragen)

Die Frage	Deine Antwort
Was sind Kohlenhydrate und wozu brauchst du sie?	Die Kohlenhydrate sind Zuckermoleküle und gelten als wichtigste kurzfristige Energiequelle für unseren Körper.
Die Kohlenhydrate bestehen aus verschiedenen Sorten. Welche?	• Einfachzucker (z.B. Glucose und Fructose) • Zweifachzucker (z.B. Laktose und Haushaltszucker) • Vielfachzucker (z.B. Stärke) • Nahrungsfasern (Ballaststoffe)
Von welcher Art von Kohlenhydraten solltest du dich vorwiegend ernähren?	Vielfachzucker, wie Stärke (z.B. Kartoffeln, Teigwaren, Linsen)
Welcher %-Anteil deiner Ernährung sollte aus Kohlenhydraten bestehen?	45% bis 60% des täglichen Energiebedarfs. Beispiel: Wenn du täglich 1'500 Kilokalorien brauchst, sollten 675 bis 900 davon aus Kohlenhydraten kommen.
Warum solltest du genügend Nahrungsfasern (mindestens 30 g / Tag) essen und was sind gute Quellen dafür?	Die guten Bakterien, die im Darm leben und unser Immunsystem stärken, ernähren sich gerne von Nahrungsfasern. Wenn es diesen Bakterien gut geht, geht es dir auch gut. Gute Quellen von Nahrungsfasern sind Haferflocken, Vollkornbrot, Gemüse und Kichererbsen.
Was ist die Aufgabe der Fette im Körper?	• Transport von manchen Vitaminen im Körper. • Produktion wichtiger Hormone. • Energiereserve für schwierige Zeiten (z.B., wenn man krank ist).
Wie rechnest du, wie viel Fett du täglich essen solltest?	Aktuelle Körpergrösse in cm - 100. Daraus resultiert, dass wenn du 160 cm gross bist, 60 g Fett pro Tag brauchst. Auch ein bisschen mehr, wenn du dich viel bewegst.
Welche Fette sind besonders wertvoll für die Gesundheit und in welchen Nahrungsmitteln findest du sie?	Wertvoll für die Gesundheit sind vor allem die flüssigen Fette, auch ungesättigte Fettsäure genannt, die man in Lebensmitteln wie Olivenöl und Rapsöl, Baumnüssen und einigen Fischen findet.
Was ist die Aufgabe der Proteine im Körper?	• Die Proteine sind die Baustoffe unseres Körpers • Muskelmasse aufbauen • Immunsystem stärken • Produktion von Enzymen und von Hormonen.
Wie rechnest du, wie viele Proteine du täglich essen solltest?	0.8 g pro Kilogramm deines Körpergewichtes. Als Beispiel: Wenn du 70 kg schwer bist, solltest du jeden Tag mindestens 56 g Proteine essen. Als Sportler*in, um Muskel aufzubauen, aber auch wenn du wächst, ist sinnvoll, mehr Proteine zu essen.
Welche Mikronährstoffe sind dir bekannt?	Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Anders als die Makronährstoffe liefern die Mikronährstoffe keine Energie.
Aus was besteht eine gesunde Ernährung?	Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich. Sie besteht aus Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, ungesalzenen Nüssen, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen und kleinen Mengen an tierischen Produkten wie Milchprodukten, Eiern und allenfalls auch Fleisch und Fisch.



Gegen den Zuckerkonsum in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden. Was ist die maximale tägliche Menge vom zugesetzten Zucker, die nicht überschritten werden sollte?	50 g pro Tag, je weniger, desto besser.
Wie viele Liter Wasser sollte man täglich trinken?	1.5 l Wasser pro Tag. Noch mehr, wenn du Sport treibst, krank bist oder es heiss ist.
Was benötigt dein Körper, um Vitamin D zu produzieren und für was brauchst du Vitamin D?	Das Vitamin D wird vom Körper produziert, wenn Gesicht, Hände, Unterarme und Beine von der Mittagssonne beschienen werden: 15 Minuten pro Tag ohne Sonnencreme reichen. Danach nutze bitte eine Sonnencreme als Schutz gegen Hautkrebs. Das Vitamin D ist wichtig für ein starkes Immunsystem und für den Knochenaufbau.
Fassen wir zusammen: Was brauchst du und dein Körper, um die Herausforderung des Lebens mit voller Kraft zu meistern?	• Ausgewogene Ernährung • Genügend Bewegung und Sport • Genügend Wasser • Gute Schlafqualität • Ausreichende Sonneneinstrahlung • Und dass deine wichtigsten Bedürfnisse (z.B. Zeit mit Freunden*innen zu verbringen) befriedigt werden. Auf der negativen Seite belasten Alkohol, Nikotin, Drogen, chronischer Stress und ständige Sorgen deinen Körper und deine Psyche. Je weniger davon, desto besser.