

# Hintergrundinformationen

## Glossar

### Hintergrundinfos: Gesunde Lebensmittel

Ausgewogenes Essen und Trinken beinhaltet Vielfalt – an Lebensmitteln und Getränken. Manchmal ist es allerdings schwierig, den Überblick zu bewahren.

Essen und Trinken ist mehr als nur Kalorienaufnahme. Unsere Nahrung enthält zahlreiche wichtige Nährstoffe, die der Körper dringend benötigt, um leben zu können und leistungsfähig zu bleiben. Im Idealfall stellt eine ausgewogene Ernährung die notwendige Energie und die erforderlichen Nährstoffe zur Verfügung. Das Grundprinzip lautet dabei: viel trinken, viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und fettarme Milch und Milchprodukte, mäßig Fleisch und Wurst, weniger Fett, Zucker und Salz.

Die Ernährungspyramide gibt Auskunft über die Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke, die aufgenommen werden sollten. Sie ist nach einem Bausteinprinzip aufgebaut. Anhand der sieben Stufen der Pyramide kann abgelesen werden, wie häufig verschiedene Lebensmittelgruppen gegessen werden sollten.

Ernährungspyramide	Lebensmittelgruppen
	Fette Snacks, Süßes und Salziges: selten
	Streich-, Back-, Bratfette, fettreiche Milchprodukte: sparsam
	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier: wöchentlich
	Milch und Milchprodukte: täglich
	Pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen: täglich
	Getreide und Erdäpfel: täglich
	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst: täglich
	Alkoholfreie Getränke: täglich

**Quelle:** [www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide)

### Ernährungspyramide für Kinder: Plakat A5, A4, und A3:

[www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Reiseinfos\\_Verbrauchergesundheit/Ernaehrung\\_und\\_Lebensmittel/Ernaehrungspyramide\\_illustriert\\_fuer\\_Kinder](http://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Reiseinfos_Verbrauchergesundheit/Ernaehrung_und_Lebensmittel/Ernaehrungspyramide_illustriert_fuer_Kinder)

### Basisinfos für Ernährung und Körper:

[www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Ernaehrung\\_Koerper\\_HK.html](http://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Ernaehrung_Koerper_HK.html)

### Ernährungstipps:

[www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ErnaehrungstippsLN.html](http://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ErnaehrungstippsLN.html)

### Tipps zur gesunden Mahlzeit:

[www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Gesunde\\_MahlzeitLN.html](http://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Gesunde_MahlzeitLN.html)

## Hintergrundinfos: Gesunde Jause

Eine ausgewogene, gesunde Schuljause besteht aus einer Getränke-, einer Getreide-, einer Obst-/Gemüse- und einer Milchkomponente.

Die Jause sollte abwechslungsreich sein und folgende Komponenten beinhalten:

- Volle Getreidepower: Vollkornbrot und -gebäck (z. B. mit Käse, Schinken oder Topfenaufstrich und frischen Kräutern belegt) und Müsli (Löffel nicht vergessen) liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe und viele Mineralien bei niedrigem Fettanteil.
- Kalzium- und Eiweißlieferanten: Milch und Milchprodukte versorgen das Kind mit wertvollem Eiweiß und viel Kalzium. Kalzium ist besonders für das Wachstum von Knochen und Zähnen wichtig. Geeignet sind z. B. Schulmilch, Joghurt, Buttermilch oder Topfencreme. Achtung: Manche Milchmixgetränke bzw. Fruchtjoghurts enthalten viel Fett und Zucker.
- Vitamine – knackig und frisch: Obst und Gemüse eignen sich hervorragend als gesunder Snack zwischendurch. Verwenden Sie diese frisch, wenn möglich roh und saisonal. Farbenfrohe Sorten, die leicht gegessen bzw. aufgeschnitten werden können, z. B. Äpfel, Trauben, Paprika, Paradeiser/Tomaten, Karotten, Radieschen etc. sind besonders geeignet, am besten in Form von kleinen kindergerechten Portionen (Spalten, Sticks, Spießchen etc.). Das Beträufeln mit etwas Zitronensaft verhindert das Braunwerden.
- Trinken nicht vergessen: Leitungswasser, Mineralwasser, gespritzte Fruchtsäfte, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind auch für Kinder die beste Wahl. Nicht geeignet sind koffeinhaltige Getränke wie z. B. Cola, Energydrinks, schwarzer und grüner Tee, Kaffee sowie stark zuckerhaltige Getränke.
- Naschen erlaubt: Natürlich darf auch einmal die eine oder andere Süßigkeit dabei sein – jedoch sollte sie nicht zur täglichen Gewohnheit werden. Naschverbote bringen nur wenig. Sie machen die Naschereien erst recht interessant.
- Kindersnacks bieten keine Vorteile: Spezielle Kinderlebensmittel sind nicht notwendig. Diese enthalten oft zu viel Zucker und Fett! Süße Snacks sind kein vollwertiger Ersatz für eine gesunde Jause.

**Quelle und weitere Infos:** [www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/gesunde-jause.html](http://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/gesunde-jause.html)

## Hintergrundinfos: Saisonale Lebensmittel

Erdbeeren und Spargel im Winter, Paradeiser/Tomaten zu jeder Jahreszeit – das handelsübliche Angebot an Obst und Gemüse und die ständig verfügbare Auswahl unterschiedlichster Importware machen für die Konsumentinnen und Konsumenten das Angebot saisonaler und regionaler Waren nur schwer erkennbar.

Saisonales Obst und Gemüse sorgen über das Jahr für natürliche Abwechslung in der Ernährung. Mit dem Obst- und Gemüse-Saisonkalender kann ermittelt werden, in welchen Monaten welche Sorten reif sind und regional angeboten werden.

**Quelle:** [www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/inhalt)

## Hintergrundinfos: Regionale Lebensmittel

Durch kürzere Transportwege kann einheimisches, am besten regional geerntetes Obst und Gemüse natürlich und ausreichend lange reifen. Das wirkt sich unter anderem positiv auf Geschmack und Aromen aus. Eine verfrühte Ernte und lange Transportwege haben negative Auswirkungen auf Qualität und wertvolle Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Der Konsum von regionalem und saisonalem Obst und Gemüse kann für die Gesundheit und Umwelt einen wichtigen Beitrag leisten.

## Eine ökologische Entscheidung

Ernährung und Produktentscheidungen haben neben gesundheitlichen Aspekten auch indirekte und direkte Auswirkungen auf die Umwelt. Der Zustand der Umwelt wiederum hat Einfluss auf die Qualität der Lebensmittel und dadurch Einfluss auf die individuelle Gesundheit.

Unterschiedliche Beweggründe lassen immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten bevorzugt zu Lebensmitteln regionaler Herkunft greifen:

- Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
- Geschmack und Frische
- Umweltfragen
- Soziale Nähe und direkte Kommunikation mit der Produzentin bzw. dem Produzenten
- Unterstützung für lokale landwirtschaftliche Betriebe sowie Gewerbebetriebe
- Gewissheit über die Produktherkunft (Identität, Einzigartigkeit und regionales Flair)

**Quelle:** [www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/inhalt)