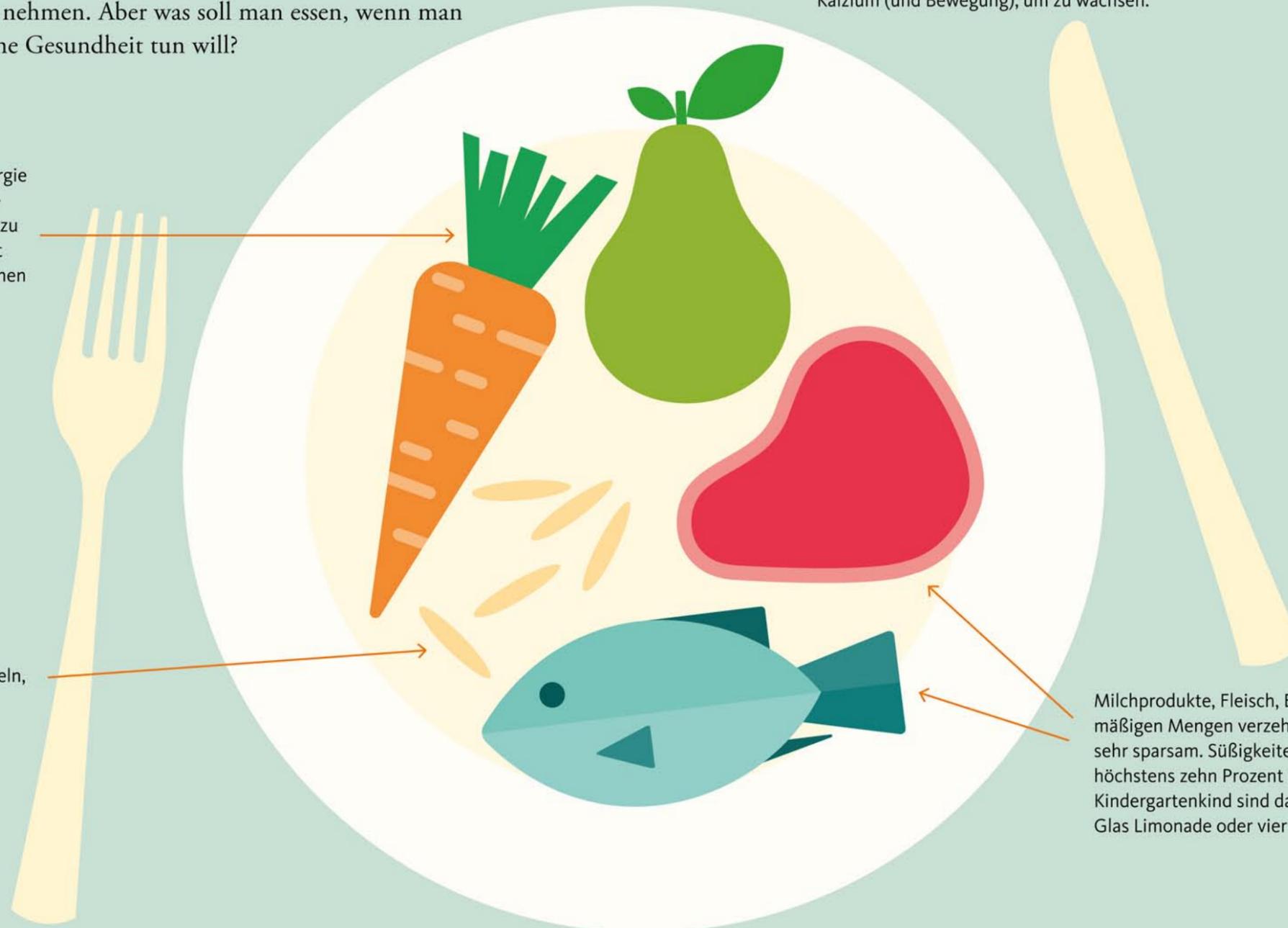


Dein Herz und deine Gesundheit

Wer noch wächst, braucht dafür Kraft – und gutes Essen. Mädchen sollten im Alter von sieben bis zehn Jahren etwa 1700 Kalorien, gleichaltrige Jungen etwa 1900 Kalorien zu sich nehmen. Aber was soll man essen, wenn man etwas für sein Herz und seine Gesundheit tun will?

Den überwiegenden Anteil der Energie sollten gesunde Kinder und Jugendliche über pflanzliche Lebensmittel zu sich nehmen, also in Form von Obst und Gemüse (ideal sind fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag), und ...

... als Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln oder Reis.



Milch ist kein Getränk, sondern ein Lebensmittel. Viele Nährstoffe sind darin enthalten, beispielsweise Kalzium. Die Knochen brauchen Kalzium (und Bewegung), um zu wachsen.

Es ist sehr wichtig, regelmäßig zu trinken. Insgesamt braucht ein Schulkind 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit täglich, an heißen und bewegten Tagen auch deutlich mehr. Deshalb sollte man

zu jeder Mahlzeit ein Getränk zu sich nehmen.

Ebenso wichtig ist es, zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Ideale Getränke sind:
 Trinkwasser (Leitungswasser),
 Mineralwasser
 Fruchtsaftschorlen (ein Teil Fruchtsaft, zwei Teile Wasser)
 Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker

Milchprodukte, Fleisch, Eier und Fisch sollten Kinder in eher mäßigen Mengen verzehren, Margarine, Öl und Butter nur sehr sparsam. Süßigkeiten sind nicht verboten, sollten aber höchstens zehn Prozent des Energiebedarfs decken. Bei einem Kindergartenkind sind das 120 Kalorien: Das entspricht einem Glas Limonade oder vier Stückchen Schokolade.

Quellen:
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de)
 British Heart Foundation (www.bhf.org.uk)
 Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (www.fke-do.de)

Mach' dir doch mal ein Regenbogen-Sandwich!

Dieses Pausenbrot ist so bunt wie ein Regenbogen und (fast) so hoch wie ein Wolkenkratzer. Es ist gesund und gut für dein Herz – und schmeckt auch noch besonders lecker.

Du brauchst:

- einen erwachsenen Assistenten
- ein Messer
- zwei Scheiben Vollkorntoast
- etwas Frischkäse
- eine Scheibe Schinken
- eine Scheibe Käse
- 2–3 Scheiben Tomaten
- zwei Scheiben Radieschen
- zwei Salatblätter



- 1 Bestreiche beide Scheiben Brot mit Frischkäse.
- 2 Lege den Schinken auf eine Brotscheibe.
- 3 Jetzt lege ein Salatblatt obenauf und drücke es ein wenig fest.
- 4 Nun lege die Tomatenscheiben auf das Salatblatt.
- 5 Darauf lege den Käse.
- 6 Lege jetzt das zweite Salatblatt obenauf und drücke es wieder ein wenig fest.
- 7 Jetzt lege darauf die Radieschenscheiben.
- 8 Lege die zweite Scheibe Brot obenauf und drücke alles noch ein wenig fest.
- 9 Dein Assistent hilft dir jetzt, das Brot mit dem Messer in zwei Hälften zu teilen.
- 10 Gut gemacht! Dein Regenbogen-Pausenbrot ist fertig. Guten Appetit!

Quelle: Nach einer Vorlage der „British Heart Foundation“

Food & Fun

Lösungswort

Trage die gesuchten Begriffe von links nach rechts in die Kästchen ein. Wenn du alles richtig gemacht hast, kannst du in der mittleren gelben Spalte von oben nach unten ein Wort lesen, das (auch) etwas mit der Schule zu tun hat.