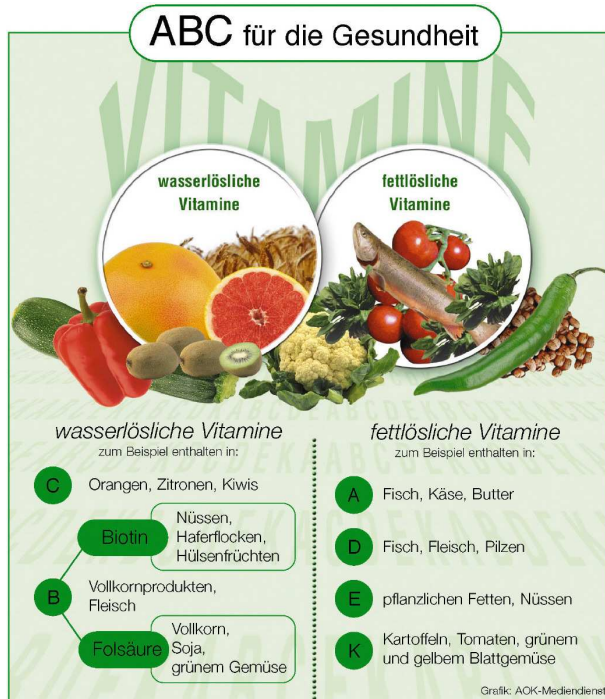


Vorkommen



Täglicher Vitamin Bedarf

Gemüse und Obst 5-mal täglich, so lautet das Motto – mindestens 2 Portionen Obst und mindestens 3 Portionen Gemüse. Insgesamt sind das für 4- bis 12-jährige Kinder etwa 400 – 500 g täglich. Keine Angst, Mengen nicht abwägen. Eure Hände sind ein guter Maßstab. Übrigens: Obst, Gemüse und Salat darf Ihr Kind so viel essen, wie es will, also gerne auch mehr als 5 Portionen täglich. Denn die leckeren Früchte der Natur enthalten kaum Fett und Kalorien, dafür umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und weitere gesunde Inhaltsstoffe. Bevorzugt Obst und Gemüse der Saison. Es ist besonders nährstoffreich.

So sehen Obstportionen aus:

Kleine Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen und Pfirsiche passen genau in Eure Hand und entsprechen einer Portion.

Eine Portion Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren passen in zwei Hände.

Obst in getrockneter Form, 1 Portion entspricht etwa drei bis vier getrockneten Aprikosen, Pflaumen, Datteln oder ein bis zwei Feigen.

So sehen Gemüseportionen aus:

Wenn Gemüse frisch und unzerkleinert am Stück gekauft wird, passt eine Portion in eine Hand, z. B. eine Tomate.

Bei zerkleinertem Gemüse, frisch oder tiefgekühlt, und Salat ergeben zwei Hände eine Portion.

Bei Gemüse aus Dose, Glas oder Pappkarton auf das Abtropfgewicht achten. 2 Hände voll abgetropftem Gemüse, wie Mais, Erbsen und Bohnen, entsprechen einer Portion.

1 Hand voll getrockneter Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen ergibt eine Portion.

Achtung!

Der Grundstein für viele sogenannte Zivilisationskrankheiten wird bereits in jungen Jahren gelegt. Denn durch eine einseitige und fettreiche Ernährung können sich schon bei Kindern Ablagerungen in den Gefäßen bilden, die später zu Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Obst und Gemüse sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die z.B. das Risiko an Krebs zu erkranken senken sollen.

Anwendungs- und Verarbeitungstipps

Gemüse und Hülsenfrüchte liefern vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Rohkost ist sehr empfehlenswert. Wenn Gemüse erhitzt wird, sollte es nährwertschonend behandelt werden, d.h. es darf nicht gewässert und mit viel Wasser gekocht werden (dünsten oder dämpfen). Wenn kein frisches Gemüse zur Verfügung steht, können statt dessen Tiefkühlprodukte ohne Zusatz von Rahm, Mehl und Gewürzen verwendet werden. Kohl und Hülsenfrüchte sind wertvolle Nährstoffquellen, aber schwer verdaulich.

Lehnt ein Kind Gemüse zeitweilig vollständig ab, muss auf einen ausreichenden Kartoffel- und Obstverzehr geachtet werden.

Obst ist als Frischobst am wertvollsten. Obstkonserven haben meist hohe Zuckerzusätze.

Sorgfältiges Putzen, Waschen und Schälen von Obst und Gemüse, Abwechslung in den Sorten und Bevorzugung von einheimischen Produkten zur jeweiligen Erntezeit verhindern am ehesten Schadstoffbelastungen und sichern eine gute Nährstoffversorgung.

Raus an die frische Luft

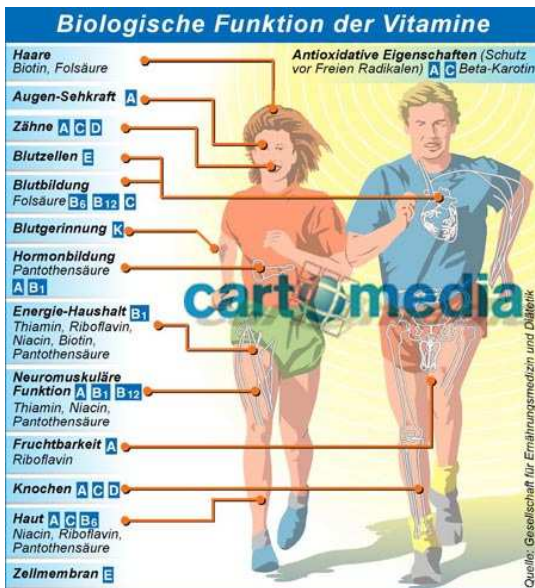
Die Vitamin-D-Bildung in der Haut hängt von der Höhe des Sonnenstandes ab und ist daher stark jahreszeitabhängig. Das heißt viel Bewegung an der frischen Luft, um so die Vitamin D Bildung in der Haut zu unterstützen.

Was sind Vitamine?

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe. Der menschliche Organismus ist nicht oder nur unter bestimmten Voraussetzungen in der Lage, Vitamine selbst herzustellen. So führt beispielsweise eine UV-Bestrahlung der Haut, wie es im Freien bei Sonnenschein der Fall ist, zur Bildung einer Vorstufe von Vitamin D.

Ansonsten ist der Körper auf die Nahrung angewiesen, mit welcher der größte Teil der Vitamine aufgenommen wird. Einige Vitamine werden aber auch von den Darmbakterien hergestellt und in einer für den Menschen aufnehmbaren Form in den Darm ausgeschüttet.

Vitamine sind oft Bestandteile von Enzymen, den Biokatalysatoren des Körpers. Sie werden auch bei der Herstellung von bestimmten Eiweißen benötigt.



Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

☎ 49(0151)2007702

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

www.jms-figurinform.de

Vitamine



Aufgabe:

Nehmt mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu Euch!!!