

Konzept Gesunde Schule

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme!

Rund 50 Nährstoffe braucht unser Körper, um gesund zu bleiben. Darunter vor allem Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate. Doch auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtig.

Bekommen wir zu wenig davon, riskieren wir Mangelerscheinungen oder Beschwerden.

Ohne Nahrung würden wir innerhalb eines Monats verhungern. Aus unserem Essen erschließt sich der Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Er arbeitet wie ein Kraftwerk, er verbrennt die Stoffe, so dass sie ihm Energie liefern. Und die brauchen wir ständig, egal, ob wir gerade schlafen, eine leichte Tätigkeit ausüben oder schwer arbeiten.

Unsere wichtigste Energiequelle sind Kohlenhydrate in Form von Stärke und Zucker. Sie sind der Brennstoff für Muskeln, Nerven und Gehirn.

Für die Energiereserven dagegen sorgen Fette. Sie liefern einen guten Brennwert in Form von Kalorien, schützen unsere inneren Organe und dienen zum Aufbau der Zellwände. Außerdem sind sie Träger der fettlöslichen Vitamine und essentiellen Fettsäuren.

Die Eiweiße in unserer Nahrung sind wichtig für den Aufbau und Erhalt von Zellen in Muskeln, Haut, Haaren, Hormonen und Enzymen.

In kleinen Mengen benötigen wir mit dem Essen aber auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die meisten dieser Nahrungsbestandteile sind essenziell. Der Körper kann sie in der Regel nicht selbst bilden. Daher müssen sie mit unserer Nahrung aufgenommen werden.

Was ist ausgewogene Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung ist so zusammengesetzt, dass der Körper alle notwendigen Nahrungsbestandteile (Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und Wasser) in den richtigen Mengen erhält.

Hierbei geht es also nicht nur um die Menge, sondern auch um die Qualität der aufgenommenen Nahrung.

Eine ausgewogene Ernährung ist somit die Basis für eine gesunde Entwicklung und ein gesundes Leben.

Nur wer sich ausgewogen ernährt, bleibt langfristig gesund und geistig sowie körperlich fit.

Ernährung (essen und trinken) zählt zu den unabdingbaren menschlichen Grundbedürfnissen!

Die Ernährung stellt einen wichtigen Teil der sozialen und kulturellen Identität dar. Essen ist auch Ausdruck der Integration in bestimmte soziale Kreise. Es macht einen Unterschied, ob ich mir an der Frittenbude eine Currywurst mit Pommes hole, dazu eine Dose Cola, oder ob ich mir die Zeit nehme, an einem gedeckten Tisch in gesellschaftlichem Miteinander mein Essen zu genießen. Mit dem Essen in der einen oder anderen Umgebung kann sich auch meine gesellschaftliche Zuordnung verbinden.

Warum ist eine vollwertige Ernährung für Kinder und Jugendliche so wichtig?

Kinder und Jugendliche befinden sich in einer körperlichen Wachstumsphase, in der sie zudem geistig stark gefordert werden und in der Schule Leistungen erbringen müssen. So benötigen sie für ihre körperliche und geistige Entwicklung, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie Stärkung der Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen.

Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot an vollwertigen Lebensmitteln sollte Kindern so früh wie möglich zur Verfügung stehen.

Kein Lebensmittel enthält alle notwendigen Nährstoffe. Mit einem breiten Lebensmittelangebot wird einer späteren einseitigen Ernährungsweise vorgebeugt. Schließlich wird während der Kindheit und Jugendzeit das Ernährungsverhalten wesentlich geprägt. Geschmacksvorlieben und -abneigungen werden ausgebildet und insgesamt die Weichen für einen gesunden Lebensstil im Erwachsenenalter gestellt. Somit kann der späteren Entstehung von ernährungsbedingten Krankheiten vorgebeugt werden.