

# Die *Kellogg's* Ernährungspyramide zum Ausmalen

## FÜR KINDER ZWISCHEN 4 UND 6 JAHREN

Geeignet für die allgemeine Ernährungserziehung sowie begleitend zur Therapie bei übergewichtigen Kindern

### Anleitung



#### Bevor es losgeht:

Mit Kindern über gesunde Ernährung zu sprechen, ist gar nicht so einfach. Kindern fehlt natürlich noch das Verständnis dafür, dass das, was sie heute essen, irgendwann Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben kann. Mit der Ernährungspyramide zum Ausmalen möchten wir es Ihnen erleichtern, Ernährung in Ihrer Familie ins Gespräch zu bringen: An der Pyramide als Ganzem können Sie Ihrem Kind erklären, dass es verschiedene Lebensmittelgruppen gibt. Von diesen sollte man unterschiedliche Mengen essen, was man deutlich an der Größe der sechs Pyramidenabschnitte erkennen kann.

Und so funktioniert das Ausmalen:

Eine Woche lang malt Ihr Kind für jede Portion eines Lebensmittels, das es isst oder trinkt, ein kleines Feld innerhalb der entsprechenden Lebensmittelgruppe der Pyramide oder innerhalb der Gläser farblich aus. Das heißt z. B.: Wenn Ihr Kind eine Portion Gemüse gegessen hat, wird ein kleines Feld im Abschnitt „Gemüse“ ausgemalt.

Schon nach einigen Tagen, spätestens aber nach Ablauf der Woche, sollten Sie das Bild gemeinsam mit Ihrem Kind betrachten: Sind alle Felder ausgemalt, oder sind manche noch schwarzweiß (= wurde zu wenig von den Lebensmitteln gegessen bzw. getrunken)? Gab es Felder, die schon nach wenigen Tagen komplett bunt waren (= hat Ihr Kind zu viel davon gegessen)? Dies könnte z. B. bei der Spitze mit Süßigkeiten, Chips & Co. der Fall sein.

Beide Situationen bieten Ihnen die Möglichkeit, mit Ihrem Kind zu besprechen, wie es nun in der nächsten Woche bzw. für den Rest der Woche weitergehen kann. Sie können z. B. für die folgende Woche eine Vereinbarung treffen, damit das Ausmalen besser funktioniert. Suchen Sie gemeinsam eine Lösung, denn Verbote von Ihrer Seite bringen Sie beide nicht weiter.

Seien Sie bei der Beurteilung nicht zu streng, und bewerten Sie nicht jede kleinste Abweichung. Die Ernährungspyramide zum Ausmalen kann nur grobe Hinweise geben, sie erlaubt keine haargenaue Analyse. So ist es z. B. schwierig, exakte Mengen festzuhalten, denn für jeden ist die Größe einer Portion ein wenig anders. Auch kann es schwierig sein, nachzuvollziehen, was Ihr Kind bei Freunden oder überhaupt außer Haus gegessen hat.

Die Pyramide zum Ausmalen bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Ihrem Kind ohne „erhobenen Zeigefinger“ über das tägliche Essen zu sprechen. Das Ganze ist ein Spiel, das Ihrem Kind Spaß machen soll.

#### Spielmaterial

► Blatt mit Ernährungspyramide zum Ausmalen (im DIN A3-Format);  
Sie finden Vorlagen auch im Internet als Download zum Ausdrucken unter [www.kelloggs.de](http://www.kelloggs.de)

► Bunt- oder Filzstifte  
SPIELDAUER: 1 Woche

#### Die Spielregeln



Die Zuordnung der Lebensmittel zu den einzelnen Abschnitten der Pyramide ist nicht immer ganz einfach. Leicht fällt die Entscheidung bei einem Apfel, einer Scheibe Brot oder einem Glas Milch. Hier wird jeweils ein kleines Feld in dem entsprechenden Abschnitt bunt ausgemalt. Schwieriger wird es schon bei Gerichten – ob selbst zubereitet oder als Fertigericht. In ihnen stecken oft mehrere Lebensmittel, oft aus verschiedenen Pyramiden-Abschnitten. Manchmal sind Zutaten gar nicht zu erkennen, wie z. B. Butter, Öl, Kräuter, Gewürze, Zwiebelwürfel oder Tomatenmark.

Bei allen Gerichten gilt: Für alle Lebensmittel, die Ihr Kind auch sehen kann, wird ein Feld ausgemalt. Für alle, die es nicht erkennen kann, wie Fette, Gewürze u. ä., wird kein Feld ausgemalt. Dazu zwei Beispiele: Ihr Kind isst eine Pizza mit Schinken und Käse. Drei Felder dürfen ausgemalt werden: eines im Abschnitt „Brot, Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffeln“ für den Pizzaboden, eines im Abschnitt „Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier“ für den Schinken und eines im Abschnitt „Milch und Milchprodukte“ für den Käse. Isst Ihr Kind Gulasch mit Nudeln, malt es zwei Felder aus: Eines im Abschnitt „Brot, Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffeln“ und eines bei „Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier“.

Natürlich steckt in beiden Gerichten etwas Gemüse – die Tomatensauce auf der Pizza und die Zwiebeln im Gulasch –, aber das ist so wenig, dass es unberücksichtigt bleiben kann.

Noch ein Wort zu den Portionsgrößen. Im Folgenden finden Sie häufig die Angabe „1 Portion“ und selten genaue Mengenangaben. Kinder verschiedenen Alters essen unterschiedlich große Portionen. Bei Obst und Gemüse gilt als Faustregel: 1 Portion ist die Menge, die in 1 Kinderhand passt. Bei anderen Lebensmitteln können Sie sich an den in dieser Anleitung gegebenen Empfehlungen orientieren. Seien Sie nicht zu akribisch. Wie gesagt: Die Ernährungspyramide zum Ausmalen gibt nur eine Orientierung und bietet Ansatzpunkte für ein Gespräch darüber, wovon Ihr Kind mehr essen sollte bzw. wo gemeinsam zu überlegen ist, wie man mit weniger auskommt, ohne aufs Genießen zu verzichten.

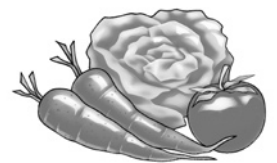
#### GEMÜSE UND SALAT

##### Empfehlung

Ihr Kind sollte 3mal am Tag Gemüse, am besten 1 Portion gekocht und 1 Portion als Knabbergemüse und 1 Portion Salat essen – wegen der Vitamine und anderer wichtiger Stoffe. Gemüse ist von Natur aus kalorienarm, deshalb kann man reichlich davon essen. Nicht alle Kinder lieben Gemüse. Sorgen Sie für Abwechslung bei Sorten und Zubereitung, und: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Ein Feld wird beispielsweise ausgemalt für:

- 1 Portion gekochtes Gemüse wie Möhren, Spinat, Brokkoli u. a. sowie Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen
- 1 Portion Knabbergemüse, z. B. Möhre, Kohlrabi oder Paprika
- 1 Portion Gemüseauflauf, Gemüsereis oder Gemüsesoße
- 1 Teller Gemüsesuppe
- 1 Gemüse-Burger
- ½ Gemüsepizza mit reichlich Gemüsebelag
- 1 Glas Gemüsesaft
- 1 Portion Salat



#### OBST

##### Empfehlung

Ihr Kind sollte 2mal am Tag Obst – am besten frisches – essen. Obst ist vitaminreich und arm an Fett, deshalb kann Ihr Kind hier so oft es mag zugreifen. Auch hier sind Sie als Vorbild gefragt. Machen Sie Obstessen interessant, indem Sie es Ihrem Kind geschnitten zwischendurch anbieten, als Nachtisch mit Quark- oder Joghurtcreme oder als leckeren Obstsalat oder Obstkuchen.

Ein Feld wird beispielsweise ausgemalt für:

- 1 Stück frisches Obst wie Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Apfelsine etc.
- 1 Portion Kirschen, Pflaumen, Aprikosen
- 1 Portion Beeren
- 1 Portion Joghurt- oder Quarkspeise mit frischen Früchten
- 1 Stück einfachen Obstkuchen
- 1 Portion Kompott
- 2 Gläser Fruchtsaft-Schorle



## BROT, GETREIDE, NUDELN, REIS, KARTOFFELN

### Empfehlung

Ihr Kind sollte möglichst 5 Portionen am Tag aus dieser Lebensmittelgruppe essen, also zu jeder Mahlzeit etwas. Bei Hauptmahlzeiten wechseln sich in der Woche Nudeln, Reis mit etwa drei Kartoffelmahlzeiten ab – die übrigen Portionen bestreuen Brot, Brötchen u. a. Backwaren, Frühstück-Flakes und Müsli sowie Pizzateig, Knödel & Co.

Getreideprodukte, wie z. B. Brot, Frühstück-Flakes, Müsli, Pizzateig, Nudeln und Reis, sowie Kartoffeln enthalten wenig Fett, deshalb kann Ihr Kind reichlich davon essen. Aber achten Sie auf das, was dazu gegessen wird, z. B. den Brot- und Pizzabelag, die Sauce zu Nudeln und die Zutaten für einen Auflauf: Sie können ein Gericht auf Getreide- oder Kartoffelbasis zur Kalorienbombe machen. Bei Getreideprodukten sollte gut die Hälfte aus Vollkorn sein.

Ein Feld wird beispielsweise ausgemalt für:

1 Portion Frühstück-Flakes, Müsli oder Haferflocken

1 Scheibe Brot oder 1 Brötchen

2 Scheiben Knäckebrot

1 Rosinen- oder 1 Hefebrot

2 Scheiben Zwieback oder 2 Scheiben Toastbrot

2 Kartoffeln als Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln

1 Portion Kartoffelpüree

1 Portion Kartoffel- oder Nudelaufbau

1 Kartoffelknolle

1 Portion Nudeln, Reis, Hirse etc.

Pizzateig für etwa 1/2 Pizza

1 Portion Backofenpommes

1 Semmelknödel

3 bis 4 Griesklößchen

1 Portion Milchreis

1 Burger



## MILCH UND MILCHPRODUKTE

### Empfehlung

Ihr Kind sollte 2mal am Tag Milch trinken oder Joghurt löffeln und zusätzlich 1 Scheibe Käse essen, also insgesamt täglich 2 Portionen Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. Milchprodukte, wie z. B. Vollfettkäse, Crème fraîche oder Sahnequark, enthalten reichlich Fett, deshalb sollten Sie damit sparsam sein und besser fettarme Sorten auswählen.

Ein Feld wird beispielsweise ausgemalt für:

1 Portion Frühstück-Flakes oder Müsli mit 1 Portion Milch

1 großes Glas Milch auch als Milchshake oder Kakao

1 großen Joghurt/Fruchtjoghurt

1 Portion Quark mit Früchten oder Kräutern

1 Portion Frischkäse

1 Portion Weichkäse

1 Scheibe Schnittkäse

1 Portion Milchreis oder Griesbrei

1/2 Pizza mit Käse

1 Portion Pudding



## FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH UND EIER

### Empfehlung

Ihr Kind sollte 3mal in der Woche Fleisch, 3mal pro Woche Wurst, 1mal pro Woche Fisch und maximal 2 Eier essen. Bei der Auswahl der Fleisch- und Wurstsorten ist es ratsam, die fettarmen zu bevorzugen. Fleisch von Huhn und Pute sind z. B. vergleichsweise arm an Fetten. Wichtig ist Fisch: Falls ihn Ihr Kind mag, kann es davon ruhig auch zwei Portionen in der Woche essen.

Ein Feld wird beispielsweise ausgemalt für:

1/2 oder 1 kleines Schnitzel oder Kotelett

1 Portion Geschnetzeltes, Gulasch oder Frikasee

1 Portion Hackfleischsoße

1 Hamburger oder 2 kleine Frikadellen

1 Würstchen

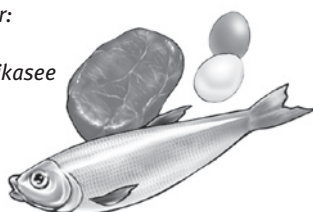
1/2 oder 1 kleine Bratwurst

1 Scheibe gekochten Schinken

2 Scheiben Aufschnitt, Salami oder rohen Schinken

1 Portion Hähnchenbrust oder 1 kleine Hähnchenkeule

1/2 Pizza mit Salami oder Schinkenbelag



1 Ei gekocht oder als Rühr- oder Spiegelei

1 Portion Fisch als Filet oder Fischkonserve

5 Fischstäbchen

## SÜSSES UND FETTREICHES

### Empfehlung zu Fetten

Für Butter oder Margarine, die sich Ihr Kind aufs Brot streicht, oder für Öl, Butter und andere Fette, die zum Kochen verwendet werden, wird kein Feld der Ernährungspyramide ausgemalt. Das wäre für Ihr Kind etwas zu schwierig, weil es z. B. Fette, die in Gerichten stecken, nicht erkennen kann.

Sie sollten wissen, dass in allen Fetten viel Energie und damit Kalorien stecken, weshalb man sie generell sparsam verwenden sollte. Wer von Kindesbeinen an die Butter dick aufs Brot streicht, häufig frittiertes und in Fett Gebackenes isst und nur fettreiche Wurst- und Käsesorten kennt, dem fällt das Umlernen später schwer. 4- bis 6-Jährige sollten etwa 25 g Fett am Tag essen, was der Menge entspricht, die auf 1 1/2 bis 2 Esslöffel passt. Wichtig ist es auch, auf die Art des Fettes zu achten: Ihr Kind sollte mit Butter, Schmalz, Sahne und anderen Fetten tierischen Ursprungs Sparsamkeit lernen. Als Brotaufstrich eignet sich auch Pflanzenmargarine gut, und zum Kochen und für Salate sind Raps- und Olivenöl die besten Fette, denn in ihnen stecken wichtige Fettsäuren und Vitamine.

### Empfehlung zu Süßigkeiten, Knabberien und Fettreichem

Ihr Kind kann am Tag ruhig 1 Portion Süßigkeiten, Knabberien, Pommes Frites oder ähnlich Fettreiches essen.

Ein Feld wird beispielsweise ausgemalt für:

2 Riegel Schokolade

3 bis 4 TL Schokoladen-Brottaufstrich

1 Schoko- oder Müsliriegel

1 1/2 milchhaltige Schnitten

1 Portion Götterspeise

1 Portion Schokoladenmousse

1 kleines Stück Torte

1 Doppelkeks oder 6 Butterkekse

1 Berliner oder 1 Hefeschnecke

1/2 Plunder- oder Blätterteigstück

40 g Gummibärchen (ca. 25 Stück)

50 g Lakritze, Bonbons, Lutscher etc.

40 g Marzipan

2 Schokoküsse

20 Schokolinsen

2 kleine Kugeln Eiscreme

40 g Kartoffelchips oder Erdnussflips

1 kleine Portion Pommes Frites oder andere frittierte Speisen

30 g Nüsse



## WICHTIG: TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren sollten täglich einen knappen Liter – 800 ml – Flüssigkeit trinken. Das sind pro Tag etwa 5 Gläser voll (à ca. 150 ml). Auf der Malvorlage ist für jeden Tag einer Woche ein Glas mit jeweils 5 Feldern zum Ausmalen vorgesehen – also Felder für insgesamt 35 Gläser Flüssigkeit. Trinkt Ihr Kind ein Glas Wasser, sollte es eines der Felder in Blau ausmalen, für Tees wird Grün und für Saft(schorlen) Gelb verwendet. Für 1 Glas Limonade oder Kinder-Cola (7 pro Woche maximal) wird ein Feld in Rot ausgemalt. Die besten Getränke sind Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen.



**Kellogg's** wünscht Ihnen und Ihrem Kind viel Freude beim Genießen und Malen.