



Gesunde Ernährung von klein auf Eine Strategie für Nordrhein-Westfalen



Sehr geehrte
Damen und Herren!



Ein wichtiges Ziel meiner Verbraucherschutzpolitik ist es, für einen gesunden Lebensstil zu werben.

Besonders am Herzen liegt mir, dass bei Kindern und Jugendlichen ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten frühzeitig gefördert wird.

Viele Kinder sind heute schon bei ihrer Einschulung übergewichtig. Wir müssen von einem alarmierenden Anstieg des Übergewichtes bei Kindern und Erwachsenen ausgehen. Und wir wissen auch, wo die Ursachen liegen. Schon im Kindesalter sind die negativen Einflüsse groß: durch den allgemeinen Nahrungsmittelüberfluss, durch massenhaft kalorienreiche Lebensmittel und Fast Food überall, durch Berge von Süßigkeiten und einen bewegungsarmen Alltag.

Diese Broschüre informiert Sie darüber, was es mit gesunder Ernährung und aktivem Lebensstil auf sich hat und welche Aktionen mein Ministerium durchführt, um gesunde Ernährung zu fördern und Fehlernährung zu vermeiden.

Ihr

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Eckhard Uhlenberg'. The signature is fluid and cursive, written over a white background.

Eckhard Uhlenberg

Minister für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen



Gesunde Ernährung . . .

. . . ist auch im Alltag durchaus zu verwirklichen. Selbst wenn Job und Familie oft nur wenig Zeit übrig lassen und fast immer irgendwie viel zu viel zu erledigen ist. Zwar haben Fertiggerichte und Fast Food die Speisepläne erobert, doch es gibt machbare Alternativen und gute Gründe, einer ausgewogenen Ernährung Priorität einzuräumen. Gesunde Ernährung macht fit und hält gesund, weil sie unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen und genügend Energie für den Tag versorgt. Kinder und Jugendliche haben einen anstrengenden Schulalltag und sind daher besonders auf gute Ernährung angewiesen. Da in jedem Lebensmittel jeweils wieder andere Stoffe enthalten sind, gilt das Motto: Je abwechslungsreicher und bunter der Speiseplan, desto besser!

Was braucht der Körper alles für den Tag?

Kohlenhydrate sind die Energielieferanten. Sie stecken vor allem in Getreideprodukten wie Brot, Müsli, Nudeln, in Kartoffeln und Reis.

Eiweiß benötigt man für Wachstum und Erhalt der Körpersubstanz. Hochwertiges Eiweiß steckt in tierischen Produkten wie Fisch, Fleisch, Milchprodukten. Manche Gemüse (Bohnen, Erbsen, Soja) sind Eiweißlieferant.

Fette (tierische und pflanzliche) werden für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine benötigt. Fett ist ein hervorragender Geschmacksträger. In pflanzlichen Ölen und in Fisch befinden sich die gesunden ungesättigten Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System schützen.

Vitamine und Mineralstoffe stärken das Immunsystem, wehren schädliche Umwelteinflüsse ab oder sorgen für starke Knochen und Zähne. Viele Vitamine und Mineralstoffe sind in frischem Obst und Gemüse, in Milch, Fisch und Fleisch.

Sekundäre Pflanzenstoffe stecken in Obst und Gemüse. Sie sorgen für Farbe, Geschmack und Geruch der Früchte, schützen vor Schädlingen und UV-Strahlen, haben vermutlich Krebs vorbeugende Wirkungen und entzündungshemmende Eigenschaften, stärken das Immunsystems und mindern Blutfettwerte und Herz-Kreislauf-Risiko.

Ballaststoffe befinden sich in großen Mengen in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Sie fördern die Verdauung, halten lange satt, können den Cholesterinspiegel senken und Übergewicht vorbeugen. Eine Krebs vorbeugende Wirkung wird angenommen.



Von klein auf fit und gesund . . .

Das Ernährungsverhalten wird in der Kindheit entscheidend geprägt und es verfestigt sich mit zunehmendem Alter. Einmal erlernte Verhaltensweisen sind nur schwer wieder zu ändern. Wenn sich ein ungesundes Ernährungsverhalten erst einmal eingeschlichen hat, durchzieht es oft auch das Erwachsenenalter. Umgekehrt besteht die große Chance, dass eine früh erlernte gesunde Ernährungsweise im Erwachsenenalter beibehalten wird.

. . . und früh auf den Geschmack kommen.

Zur Erziehung in den Familien, Kindertagesstätten und Grundschulen gehören nicht nur die frühe Ernährungs- bildung, sondern auch der Nahrungsgenuss: die Verpfle- gung der Kinder mit frischen und leckeren Produkten, die die Konzentration und Leistungskraft stärken. Dabei sollte auf ein abwechslungsreiches Angebot geachtet werden.



Essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – „Nimm 5“ am Tag ...
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen.
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., www.dge.de)



Was empfiehlt sich für die Frühstück-Box . . .

- Vollkornbrot, Vollkornbrötchen oder Roggenbrötchen. Belegt mit fettarmen Aufschnitten wie Käse oder Kochschinken.
- Frisches Obst. Auch für zwischendurch. Denn Fruchtzucker versorgt den Körper mit Energie. Auch frische Obstsäfte können die Vitaminzufuhr sichern.
- Gemüse. Durch Salat und Rohkost wird das Brot viel saftiger. Gemüsesticks bringen Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.
- Milchprodukte. Sie liefern reichlich Calcium für starke Knochen und Zähne und viel Eiweiß. Aber bitte nicht zu stark gesüßt.

. . . und was für den Mittagstisch?

Das ausgewogene Mittagessen sollte wichtige Nährstoffe und Energie liefern: durch viel Gemüse, am besten bissfest gegart oder als Rohkost, Kartoffeln, Reis oder Vollkornnudeln, hochwertige Öle, Fleisch oder Fisch. Wichtig ist die stärkere Konzentration auf fleischlose Speisen. Frittiertes und Gebratenes sollte nur selten auf den Tisch kommen.



Das Verbraucherschutzministerium Nordrhein-Westfalen bietet den Schulen zahlreiche Hilfestellungen zur Einführung oder Umstellung auf eine ausgewogene, gesunde Mittagsverpflegung an. Sie wird angesichts des Anstiegs von Ganztagschulen zunehmend wichtiger werden.

Übergewicht ...

Übergewicht ist eine Gewichtszunahme durch übermäßige Ansammlung von Fettgewebe. Adipositas (= Fettleibigkeit) ist die stark ausgeprägte Form des Übergewichts. Begünstigt wird die Entstehung des Übergewichtes durch genetische Dispositionen und durch den modernen Ernährungs- und Lebensstil mit zu wenig Bewegung und kalorienreicher Nahrung.

In Deutschland sind rund zwei Drittel der Männer und rund die Hälfte der Frauen übergewichtig. Deutsche Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre sind zu 15 Prozent übergewichtig, davon 6 Prozent adipös.

... und die Folgen

Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Übergewicht mittlerweile zu den 10 bedrohlichsten Gesundheitsrisiken auf der Welt.

Übergewicht erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und für einen Teil der Krebserkrankungen. Oftmals führt Übergewicht zu eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, zu Gelenkproblemen und psychosozialen Problemen.

Ziele für Nordrhein-Westfalen

Der frühe Beginn der Ernährungsbildung in KiTas und Grundschulen ist ebenso wichtig für das künftige Leben wie die Einbindung von Bewegung und Entspannung in den Alltag der Kinder. Jedes Kind muss die Möglichkeit haben, an einer guten, ausgewogenen Ernährung während der Schulzeit teilzunehmen. Gute Verpflegung und Förderung der Ernährungskompetenz bei Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen sind die zentralen Ziele im Sinne einer Strategie für gesunde Ernährung in Nordrhein-Westfalen.



Aktivieren und motivieren ...

- auf spielerische Weise Ernährungswissen in den Unterricht integrieren
- den Obst- und Gemüseverzehr an Schulen steigern.

Spaß und Genuss fördern ...

- mit frischem Obst und Gemüse der Saison – möglichst aus der Region
- mit allen Sinnen den Geschmack entdecken
- mit einer gesunden Mittagsverpflegung für alle Schüler/innen



Unsere Strategie, unsere Schwerpunkte

Um diese Ziele anzugehen, arbeitet das Verbraucherschutzministerium mit anderen Ministerien und einer Vielzahl von Partnern wie Hochschulen, Verbänden und der Verbraucherzentrale NRW zusammen.

Unsere Aufgabenschwerpunkte sind:

● **Vernetzung**

Das Verbraucherschutzministerium unterstützt – gemeinsam mit seinen Partnern – die Vernetzung der verschiedenen Akteure: Schulen, KiTas, Lehrkräfte, Erzieher/innen, Caterer. So entstehen neue Anlaufstellen und qualifizierte Beratungswege zur gesunden Ernährung. Seit dem Frühjahr 2009 bietet das landesweite „**Qualitätsnetzwerk: Ernährung im Ganzttag NRW**“ den Akteuren im Bereich Schulverpflegung Beratung und direkte Unterstützung bei der Einrichtung hochwertiger Mittagsverpflegung und bei Fragen rund um die Schulernährung. Ein zentraler Bestandteil des Qualitätsnetzwerks sind die Vernetzungsstellen in Düsseldorf, Gelsenkirchen und Paderborn als direkte Ansprechpartner für Schulen und Schulträger.

● **Projektförderung**

Das Verbraucherschutzministerium initiiert und unterstützt zahlreiche Projekte an Schulen und KiTas zum gesunden Ernährungsverhalten der Kinder. Im Rahmen

dieser Projekte wird Ernährungswissen mittels Schulunterricht vermittelt und hochwertige Schulverpflegung gefördert. Viele Projekte sind in sozialen Brennpunkten platziert, um gezielt sozial benachteiligte Familien anzusprechen.

Seit dem Jahr 2006 fördert unser Ministerium das Projekt „**Schule isst gesund**“ der Verbraucherzentrale NRW. Es unterstützt mit Expertenhilfe Schulen vor Ort bei der Realisierung gesunder Schulverpflegung. Fachleute bieten Aktionen zum Thema Ernährung für den Unterricht an, und beziehen Eltern und Lehrer in das gesamte Projekt mit ein. Die Verpflegung an den teilnehmenden Schulen konnte dadurch bereits deutlich verbessert werden.

Wie erfolgreich man mit Spiel und Spaß für einen gesunden, aktiven Lebensstil von klein auf werben kann, das zeigt besonders eindrucksvoll das Projekt „**Anerkannte Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung**“ auf. Im Rahmen dieses Projektes werden die Erzieher/innen gezielt durch Experten in Sachen Ernährung, Bewegung und Entspannung geschult.

● **Forschungsarbeit**

Das Verbraucherschutzministerium unterstützt und fördert Forschungsvorhaben zum Ernährungsverhalten und zur Ernährungsprägung. Auf der Basis von Forschungsergebnissen können die Konzepte und Projekte auf dem Feld der Übergewichts-Prävention und Gesundheitsförderung weiter entwickelt und optimiert werden

Das **Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)** führt Studien zum Ernährungsverhalten, zur Ernährungsphysiologie und Epidemiologie durch. Beispielsweise wird in der vom Verbraucherschutzministerium geförderten Studie der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Verzehr sogenannter Convenience-Produkte (Fertiggerichten) erforscht. Daraus können dann Handlungs- und Ernährungsempfehlungen abgeleitet werden.



Unsere Partner im Ernährungportal NRW: AOK Rheinland/Hamburg, AOK Westfalen-Lippe, Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz, Verbraucherzentrale NRW. Schauen Sie vorbei: www.ernaehrungsportal.nrw.de

● Information und Aufklärung

Zusätzlich zur allgemeinen Internet-Seite www.umwelt.nrw.de, die zahlreiche Angebote zum Verbraucherschutz enthält, hat das Ministerium zum Jahresende 2007 das **Ernährungsportal NRW** eingerichtet. Das Ernährungportal NRW ist ein gemeinsames Informationsangebot des Ministeriums für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalens, der AOK Rheinland/Hamburg, der AOK Westfalen-Lippe, des Landesamtes für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz, der Verbraucherzentrale NRW und weiterer Partner.

Es bietet einen gebündelten Zugang zu Informationen rund um die Themen Ernährung und Gesundheit, Bewegung, Essen außer Haus sowie Lebensmittelsicherheit und -hygiene. Auch Angebote für bestimmte Zielgruppen wie Kindertagesstätten und Schulen sowie Beispiele aus der Praxis sind hier zusammengefasst. Sie finden dort Tipps und Hinweise, Empfehlungen und aktuelle Informationen sowie eine ausführliche Linkliste mit weiterführenden Inhalten.

Auf einen Blick

Adressen:

Dort finde ich:

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. http://www.aid.de/	Informieren Sie sich über die Themen gesunde Ernährung, Verbraucherschutz oder Landwirtschaft mit einer der zahlreichen Broschüren des aid.
Besser essen. Mehr bewegen. Kinderleicht Regionen http://www.besseressenmehrbebewegen.de/	Sieben der Gewinnerprojekte kommen aus NRW. Erfahren Sie mehr über die Entwicklung und die Erfolge der Projekte.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) http://www.dge.de/	Sie finden die neusten Forschungsergebnisse sowie zahlreiche Empfehlungen und Informationen zum Thema Ernährung.
Ernährungsportal NRW http://www.ernaehrungsportal.nrw.de/	Dieses Internet-Angebot von MUNLV und vielen Partnern bündelt Informationen rund um die Themen Ernährung und Gesundheit, Bewegung, Essen außer Haus, Lebensmittelsicherheit/Hygiene und mehr.
Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) http://www.fke-do.de/	Alles was Sie zum Thema Kinder- und Säuglingsernährung wissen wollen, finden Sie auf diesen Seiten.
Gesundes Essen fix auf den Tisch (FKE) http://www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/pdf/fertiggerichte_0710.pdf	Sie wollen wissen, wie Sie Fertiggerichte und Co. gesund aufpeppen können? Der Flyer des FKE bietet zahlreiche Tipps und Tricks für die gesündere Zubereitung von Fertiggerichten.
Gut ernährt – fit im Unterricht http://www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/pdf/gut_ernaehrt_internet.pdf	Die Broschüre des MUNLV liefert gute Anregungen und Beispiele für eine gesunde und ausgewogene Schulpflegung.
Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW http://www.lanuv.nrw.de/	Hier finden Sie aktuelle Fach-Informationen und Nachrichten zu den Themen Umwelt, Natur und Verbraucherschutz.
LANUV Verbraucherwarnung http://www.lanuv.nrw.de/verbraucher/warnungen/warnungen.htm	Das Land Nordrhein-Westfalen bietet Ihnen auf der Internetseite des LANUV Informationen und Hinweise zu den Produkten an, bei denen kürzlich mögliche Gesundheitsrisiken festgestellt oder die vom Hersteller oder Vertreter zurückgerufen worden sind.

Adressen:	Dort finde ich:
Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW http://www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/ernaehrung/index.php	Aktuelle Informationen über Projekte, Aktivitäten und Handlungsfelder des Ministeriums.
Pestizidreport http://www.ilm.nrw.de/pestrep/pestshow1.html	Hier haben Sie die Möglichkeit, Ergebnisse aller in Nordrhein-Westfalen durchgeführten Untersuchungen von Obst und Gemüse auf Pestizide online nachzulesen. Damit ist Nordrhein-Westfalen das erste Bundesland, das seine Untersuchungsergebnisse in dieser Form transparent macht.
Plattform Ernährung und Bewegung http://www.ernaehrung-und-bewegung.de/	Projekte des europaweit größten Netzwerks von Fachleuten aus Wissenschaft, Wirtschaft und Politik zur Verhinderung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.
„Sauber is(s)t gesund“ – Infos zur Hygiene an Küchen in Schulen http://www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/pdf/broschuere_kuechenhygiene.pdf	Die Broschüre des MUNLV gibt allen, die mit der Gemeinschaftsverpflegung in Schulen befasst sind, eine Orientierungshilfe in Sachen Hygiene bei der Zubereitung und Ausgabe von Lebensmitteln.
Verbraucherschutzbericht http://www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/pdf/verbraucherschutzbericht_2005_2006.pdf	Der Verbraucherschutzbericht gibt Auskunft über aktuelle Themen des Verbraucherschutzes in NRW, auch im Bereich Ernährung.
Verbraucherzentrale NRW http://www.vz-nrw.de/UNI122448980615820/link10A.html	Hilfestellung und Tipps zu zahlreichen Themen des Verbraucherschutzes sind auf den Internetseiten der Verbraucherzentrale NRW gebündelt.

Herausgeber:

Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen
 40190 Düsseldorf, Referat Öffentlichkeitsarbeit

Fachredaktion:

Ref. VI-4, Gesunde Ernährung

Gestaltung:

Projekt-PR Gesellschaft für Öffentlichkeitsarbeit mbh, www.projekt-pr.de

Bildnachweis:

Alexa Bente/bildmaschine, Stefan Richter, creative studio, Torsten Schon, image Source, Karin Desmarowitz/agenda, Hettrich/Fnoxx, Marcus Gloger/JOKER, Jacek Chabraszewski

Druck:

dp Moser

Stand:

Februar 2009

Ministerium für Umwelt und Naturschutz,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen
40190 Düsseldorf
Telefon 0211 4566-666
Telefax 0211 4566-388
infoservice@munlv.nrw.de
www.umwelt.nrw.de

