

# Von Superfood bis Fastfood: Was ist gesund?

Andrea Werder

Dipl. Ernährungsberaterin FH, BSc



# Fastfood

---

- «Schnelles Essen»
- standardisierte, rasche Zubereitung
- Typischerweise hoher Gehalt an Fett, Kohlenhydraten, Salz



# Ausgewogene Ernährung

---

- Trägt zu einer gesunden Entwicklung bei und hilft dabei sich wohl und fit zu fühlen
- Versorgt den Körper mit ausreichend Energie
- Liefert genügend Mikro- und Makronährstoffe
- Macht Freude und bedeutet Genuss
- Findet in einem sozialen Kontext statt (Familie, Freunde)

# Schweizer Lebensmittelpyramide



## Getränke



- Mineral- und Hahnenwasser, Kräuter- und Früchtetees (ungesüsst)
- Kaffee, Grün- und Schwarztee in Massen
- 1-1.5 Liter pro Tag
- Verschiedene Tricks können dabei helfen mehr zu trinken

## Gemüse & Früchte



- Gemüse, Blattsalate und Früchte frisch
- Konservierte Gemüse und Früchte (Tiefkühlprodukte, gedörrte und getrocknete Produkte, Konserven)
- Enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe
- Täglich 5 Portionen am Tag, vorzugsweise 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte
- Eine Portion entspricht einer Hand voll
- Rezepte auf: <https://www.5amtag.ch/geniessen/rezepte/>





- Getreide und daraus hergestellte Produkte
- Kartoffeln, Süsskartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte
  
- Schnellster Energielieferant
  
- Täglich 4-5 Portionen
- Vollkornprodukte bevorzugen



## Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu



- Milch- und Milchprodukte
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, vegetarische Alternativen
- Eier
  
- Protein (Eiweiss) ist ein wichtiger Baustoff für unseren Körper (z.B. für Muskeln, aber auch das Immunsystem)
  
- Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion eines proteinreichen Nahrungsmittel (oben genannte)

# Exkurs Fleisch

---

- Diskussion Umweltbelastung
- Trend zur vegetarischen/ veganen Ernährungsweise
- Empfehlung Fleischkonsum: 2-3 Portionen Fleisch, Geflügel und Erzeugnisse daraus pro Woche



- Bewusst und massvoll geniessen
- Schweizer Fleisch
- Labels beachten (z.B. Bio Suisse, Naturaplan, Naturafarm usw.)

# Exkurs Fisch



Zur Förderung von nachhaltiger Fischerei:

- Massvoller Konsum
- V.a. einheimischer Seefisch aus Wildfang
- MSC Label (Marine Stewardship Council)
- Ratgeber App Greenpeace oder WWF



## Öle, Fette & Nüsse



- Öle und Fette
- Nüsse, Samen und Kerne, Avocado, Oliven
- Sonstiges: Mayo, Rahm, Kokosnussmilch, Crème Fraiche usw.
- Fett liefert lebenswichtige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine
- Täglich 2-3 Esslöffel Öl (davon mind. die Hälfte in Form von Rapsöl)
- Täglich 1 Portion ungesalzene Nüsse/ Samen/ Kerne (ca. 20g)
- Zusätzlich sparsam Streichfette wie Butter/ Margarine

## Süßes, Salziges & Alkoholisches



- Süßigkeiten
- Salzige Snacks wie z.B. Chips, Apérogebäck
- Süßgetränke, Energy Drinks
- Alkoholische Getränke
  
- Unser Körper ist nicht auf diese Stufe angewiesen
- Genussprodukte
  
- Maximal 1 Portion pro Tag (z.B. ein Glas Süßgetränk, 1 Schokoriegel, 1 kleine Hand voll Chips)

# Der ausgewogene Teller



# Für was entscheiden Sie sich?

---

**Apfel oder Schokolade?**



# Ein einzelnes Nahrungsmittel ...

---

...kann nie alle Nährstoffe abdecken, die der Körper braucht!





# Herausforderungen in der Pubertät

---

## **Veränderung des Körpers**

- Kann zu Unsicherheit oder Unzufriedenheit mit sich selber führen
- Wunsch nach Veränderung
- Durchführen von Diäten

# Herausforderungen in der Pubertät

---

## Schwankende Emotionen

- Häufig schwankende, intensive Emotionen in der Pubertät
- Kann bei Jugendlichen, die aus Emotionen heraus essen zu Gewichtszunahme führen

# Herausforderungen in der Pubertät

---

## Loslösung von der Familie

- Zunehmende Bedeutung von Gleichaltrigen
- Vermehrte Verpflegung draussen
- Günstige Verpflegung → häufig Fastfood
- Oft Konsum von Süssigkeiten, ev. Alkohol
- Gruppendruck, dazu gehören wollen

# Social Media

---

- Jugendliche verbringen oft viel Zeit mit Social Media/ PC/ Natel
- Viel Sitzen, wenig Bewegung
- Unbewusstes Essen vor PC, Natel
- In sozialen Medien unrealistische Schönheitsideale, bearbeitete Fotos → üben Druck aus, Einfluss auf das eigene Körperbild?

# Fazit

---

Gesund ist...

...eine abwechslungsreiche, genussvolle  
Ernährung, die Spass macht!

# Vielen Dank

---

