

swissmilk Newslaiter



Ratgeber Ernährung
Gesundes Essen für Teenager



Zu dick – zu dünn?
Der BMI schafft Klarheit

Bin ich schön?
Bin ich hässlich?

Brainfood
Tipps für gute Leistung

Starke Muskeln
Flacher Bauch

swiss
milk

Schweiz. Natürlich.





Inhalt



Zu dick – zu dünn?

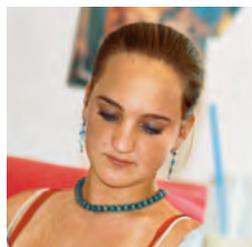
Der BMI schafft Klarheit

4

Vier Zutaten für ein gesundes Essen

Wohlbefinden auf einen Blick

5



Bin ich schön?

Bin ich hässlich?

8

Health Food

Statt Fast Food

10



Brainfood

Tipps für gute Leistung

12

Kinder und Jugendliche

Fit mit Zwischenmahlzeiten

15



Starke Muskeln

Flacher Bauch

16

Mineralstoffe

Ganz sportlich

19

Zu dick – zu dünn?

Der BMI schafft Klarheit

Teenager wollen wissen, wer sie sind und wie sie auf andere wirken. Sie setzen sich intensiv mit der eigenen Persönlichkeit und ihrer Umwelt auseinander. Das Aussehen wird wichtig, und damit zufrieden sind nur die wenigsten. Die Buben vermissen Muskeln und Kraft, und die Mädchen sind schnell einmal der Überzeugung, zu dick zu sein. Beim Essen schwanken sie zwischen Extremen: Einmal knabbern sie am Rüeblì, um danach dem Hunger umgehend mit einem doppelten Hamburger Einhalt zu gebieten.

Wie können Eltern ihre heranwachsenden Kinder in Ernährungsfragen unterstützen und ihnen Sicherheit geben? Indem sie mit Verständnis, Wissen und einer guten Portion Humor ihren Sohn oder ihre Tochter immer wieder dazu ermuntern, sich gesund und gut zu ernähren.



«Wer gesund isst, fühlt sich wohler in seiner Haut, hat mehr Selbstvertrauen und eine bessere Wirkung auf andere.»

BMI-Tabelle für Jugendliche

Welches ist das ideale Körpergewicht für einen Teenager? Eine verlässliche Antwort auf diese Frage liefert der Body-Mass-Index (BMI). Dieser Index setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergrösse und definiert die Bandbreiten für Normalgewicht, Übergewicht und Untergewicht. Bei Jugendlichen variieren die Werte für ein gesundes Körpergewicht je nach Alter.

	Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
Mädchen	12	15,0	18,4	21,5
	13	15,6	18,9	22,1
	14	17,0	19,4	23,2
	15	17,6	20,2	23,2
	16	17,8	20,3	22,8
	17	17,8	20,5	23,4
Jungen	12	14,8	18,4	22,0
	13	16,2	19,1	21,7
	14	16,7	19,8	22,6
	15	17,8	20,2	23,1
	16	18,5	21,0	23,7
	17	18,6	21,7	23,7

BMI-Tabelle nach H. Conners und Mitarbeiter, 1996; A. Ziegler, J. Hebebrand

So wird der BMI berechnet:
$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in Kilo}}{(\text{Grösse in Meter})^2}$$

Vier Zutaten für ein gesundes Essen

Wohlbefinden auf einen Blick

Gesund essen stellt schon für Erwachsene eine Herausforderung dar, wie schwierig muss es dann erst für Teenager sein? Das Rezept für eine gesunde Ernährung ist trotzdem einfach. Lediglich vier Zutaten sind dafür erforderlich:

1. Essen nach der Ernährungspyramide

Mit Hilfe der Ernährungspyramide kann man sich ausgewogen und gesund ernähren, ohne Kalorien zählen und Diätbücher. Das Prinzip ist einfach: Von den unteren beiden Stufen nimmt man reichlich, von den mittleren zwei genügend und von den beiden oberen nur wenig. **Vorteil:** Ein gesundes Körpergewicht pendelt sich so fast von selbst ein.

2. Regelmässige Mahlzeiten

Wer regelmässig isst, vermeidet Heiss- hunger und «Gluscht» auf Süsses. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich mit drei Mahlzeiten begnügt oder noch Zwischenmahlzeiten benötigt. **Vorteil:** Eine Essens- pause von zwei bis drei Stunden zwischen den Mahlzeiten ist gut für das Wohlbefinden und die geistige Leistungs- fähigkeit.

3. Genügend trinken

Über den Tag verteilt 1 bis 2 Liter Wasser oder ungesüssten Tee trinken. **Vorteil:** Wer genügend trinkt, fühlt sich weniger müde und unterstützt seine geistige Leistungsfähigkeit.

4. Ausreichend Bewegung

Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag Zeit nehmen für sportliche Aktivitäten, am besten an der frischen Luft. **Vorteil:** Spiel und Sport kurbeln den Stoffwechsel an und schaffen Abstand zum Schulalltag.



Auf einen Blick zeigt die Ernährungspyramide, aus welchen Nahrungsmittelgruppen grosszügig ausgewählt werden darf und wo Sparsamkeit am Platz ist. Das Zusammenstellen von ausgewogenen und vielseitigen Mahlzeiten wird so einfach gemacht.

Gesund essen

Mit regelmässigen Mahlzeiten

Am Morgen sind die Gewohnheiten unterschiedlich. Ein Teil der Familie frühstückt ausgiebig, und die anderen lassen es bei einem Glas Milch oder einem Latte Macchiato bewenden. Zum Mittagessen trifft man sich unter der Woche meistens nur am Mittwoch am Familientisch. Sonst essen alle auswärts, in der Schule oder im Büro. Erst am Abend kommt die ganze Familie jeweils zusammen und geniesst den gemeinsamen Znacht. Eine vollwertige Mahlzeit vervollständigt das Nährstoffangebot und gibt nochmals Schubkraft für die abendlichen Aktivitäten.

Frühstück



Für Geniesser

Vollkornbrötchen, Butter und Konfitüre, ein Glas Milch, frisches Obst.



Für Morgenmuffel

Eine Tasse Milch oder Ovo. Für die Znünpause ein belegtes Brötchen.

Mittagessen



Zu Hause

Kalbsgeschnetzeltes an Gemüse-Kräuter-Sauce mit Rösti.



In der Schule

Ein reichhaltiges Sandwich, Gemüsestängeli und Obst.

Abendessen



Am Familientisch

Broccoli- Pasta-Salat mit Ziegenfrischkäse.



Vor dem Sportclub

Gemüsesuppe mit Vollkornbrot und ein paar Baumnüssen.

Gute Gründe für gutes Essen

Plus: Schönheit

Die Haut wird reiner, die Fingernägel sind stark und brechen weniger. Die Haare fühlen sich gesund an und glänzen.

Plus: Wohlbefinden

Wer zu seinem Körper schaut, fühlt sich auch wohl darin. Nicht nur weil das Gewicht stimmt, sondern weil man sich auch fit und selbstbewusst fühlt.

Plus: Körperliche und geistige Fitness

Gesunde Ernährung ist Brainfood und macht leistungsfähig. Beim Lernen und im Sport sind Resultate schnell sicht- und spürbar.



Kalzium für die Figur

1. Das Kalzium bindet Nahrungsfett im Körper und verhindert damit seine Aufnahme.
2. Eine hohe Kalziumzufuhr bewirkt, dass die Fettsäuresynthese (Neubildung) gehemmt wird und körpereigene Fettbestände mobilisiert und abgebaut werden.



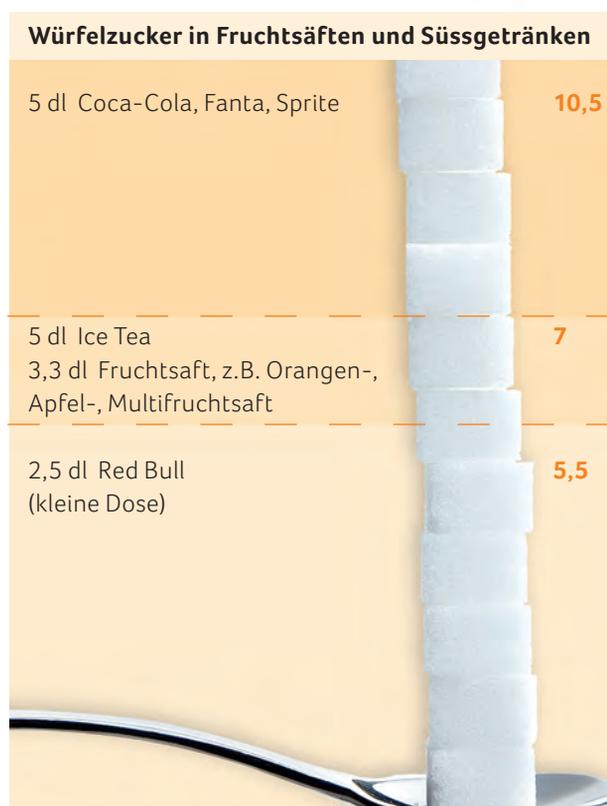
Für den Hunger zwischendurch

Der schnelle Griff zum Schoggistängel oder Pommes-Chips-Päckli ist verlockend, wenn sich der Hunger in der Pause meldet. Dass man damit allerdings bis zu einem Drittel der täglich empfohlenen Fettmenge konsumiert, ist vielen Teenagern nicht bewusst. Wer bei den Snacks vorsorgt, ist eindeutig auf der besseren Seite:

	Fettgehalt	Energiegehalt
Wohlbefinden mit gesunden Snacks:		
1 Jogurtbecher mit frischen Früchten	5,5 g	178 kcal
1 Früchtebrötchen mit einem Glas Milch	11,0 g	258 kcal
2 Knäckebröte mit Quark und Dörrobst	1,0 g	190 kcal
Achtung Kalorienfalle:		
1 Portion Pommes Chips	17,5 g	269 kcal
1 Schoggistängel 42 g	15,0 g	231 kcal
1 Stück Fruchtwähe	21,5 g	473 kcal

Vorsicht bei der Getränkeauswahl

Dem Körpergewicht zuliebe sollte auf Fruchtsäfte, Energydrinks und Limonaden verzichtet werden. Diese Getränke liefern einen hohen Anteil an versteckten Kalorien. Zum Start in den Tag bietet sich Milch als gesundes Getränk an. Während des Tages und zu den Mahlzeiten sind Wasser und ungesüsster Tee dann die idealen Begleiter.



Bin ich schön? Bin ich hässlich?

Schöne Haut und kräftige Haare. Sich schön und gut fühlen, das ist für Mädchen und Jungen wichtig. Dazu gehören neben modischen Kleidern auch eine schöne Haut und kräftiges Haar. Manchmal sind sie der ganze Stolz, oft aber auch das grosse Unglück. Besonders in der Pubertät: Denn die hormonelle Umstellung kann zu unreiner Haut und zu Pickeln führen. Wenn dann noch Rauchen sowie regelmässig alkoholische Getränke und Fast Food hinzukommen, leiden Haut und Haare zusätzlich.

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für eine schöne Haut und gesunde Haare. Wissenschaftlich belegt ist, dass nicht einzelne Nahrungsmittel eine verschlechternde oder verbessernde Wirkung haben. Vielmehr liegt das Erfolgsrezept in einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung, die den Körper mit allen Nährstoffen und Vitaminen versorgt. Mit der Ernährungspyramide ist das für Eltern und Jugendliche ein einfaches und unkompliziertes Unterfangen.



**«Eine gesunde
Ernährung ist die
Basis für schöne Haut
und kräftiges Haar.»**



SOS-Tipps für Teenager

Das hilft bei unreiner Haut

Lange Zeit wurden Schokolade, Wurst oder Käse als Übeltäter für die Entstehung von Pickeln gehalten. Dafür gibt es aber keine wissenschaftlichen Belege. Hingegen unterstützt eine ausgewogene Ernährung ein gesundes Hautbild. Weniger Pickel hat auch, wer nicht raucht und keinen Alkohol konsumiert. Wichtig ist, dass Mitesser nicht ausgedrückt werden und die Haut regelmässig schonend gereinigt wird.

Das stärkt die Haare

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung kommt auch den Haaren zugute. Für die Bildung neuer Haare benötigt der Körper wichtige Baustoffe wie Zink, Biotin und Folsäure. Zink ist in Käse, Rind- und Schweinefleisch und in Vollkornbrot enthalten. Wichtige Quellen für Biotin sind Milch, Milchprodukte und Eier. Folsäure entnimmt der Körper aus grünem Gemüse, Brot und Getreide.

So bleiben die Fingernägel gesund

Weiche und brüchige Nägel können auf einen Mangel an Vitamin- und Mineralstoffen hinweisen. Allen voran Kalzium, Zink und Vitamine der B-Reihe. Neben der Ernährung spielt auch die Pflege eine Rolle.

Gut zu wissen

Es mag ein kleiner Trost sein, dass kaum ein Teenager von Mitessern und Pickeln verschont bleibt. Sie entwickeln sich mit der hormonellen Umstellung in der Pubertät. Wenn sehr viele Eiterpickel oder richtige Knötchen entstehen, dann leidet auch das stabilste Selbstbewusstsein. Der Besuch beim Hausarzt ist in solchen Fällen empfehlenswert.



Rauchen stumpft Haut und Haare ab

Eine amerikanische Studie zeigt, dass der regelmässige Konsum von Zigaretten die Haut überdurchschnittlich schnell altern lässt. Rauchen kurbelt den Vitamin- und Mineralstoffverbrauch an und führt zu Mangelerscheinungen mit den für Haut und Haare wichtigen Vitaminen B und Biotin. Durch die Unterversorgung werden Stoffwechselforgänge verlangsamt, und das kann Haarausfall, rissige Lippen und schlecht heilende Wunden zur Folge haben.

Health Food

Statt Fast Food

Essen, das schmeckt und sich bunt und gluschtig präsentiert, hat einen hohen Genussfaktor. Im Alltag sind regelmässige und abwechslungsreiche Mahlzeiten die Voraussetzung für gute Leistungen und eine stabile Gesundheit. In der Freizeit darf man ruhig auch mal ausbrechen und sich am Fast-Food-Stand oder Take-away bedienen.

Health Food ist Brainfood



Morgens gut starten

Milch enthält Kalzium, Magnesium und fast alle Vitamine, die es für schöne Haut, kräftiges Haar braucht.

Fast Food ist No Food



Heisse Luft

Fehlstart vorprogrammiert: Wasser, Zucker und aufputschende Zusätze.



Brainfood

Die Vitamine und Mineralstoffe aus Getreide- und Milchprodukten sorgen für konzentriertes Lernen und starke Nerven.



Fettbombe

Viel Fett und keine Energie fürs Lernen.



Gut und günstig

Ein Mittagessen aus der Lunchbox ist gut fürs Portemonnaie und liefert neue Energie für den Nachmittag.



Leere Kalorien

Damit meldet sich nach einer Stunde bereits wieder der Hunger.



Mach mal Pause

Etwas Gesundes zwischendurch liefert neue Energie für Sport und Lernen.



Zucker pur

Mit Zucker, Farb- und Aromastoffen lassen sich keine leeren Batterien aufladen.



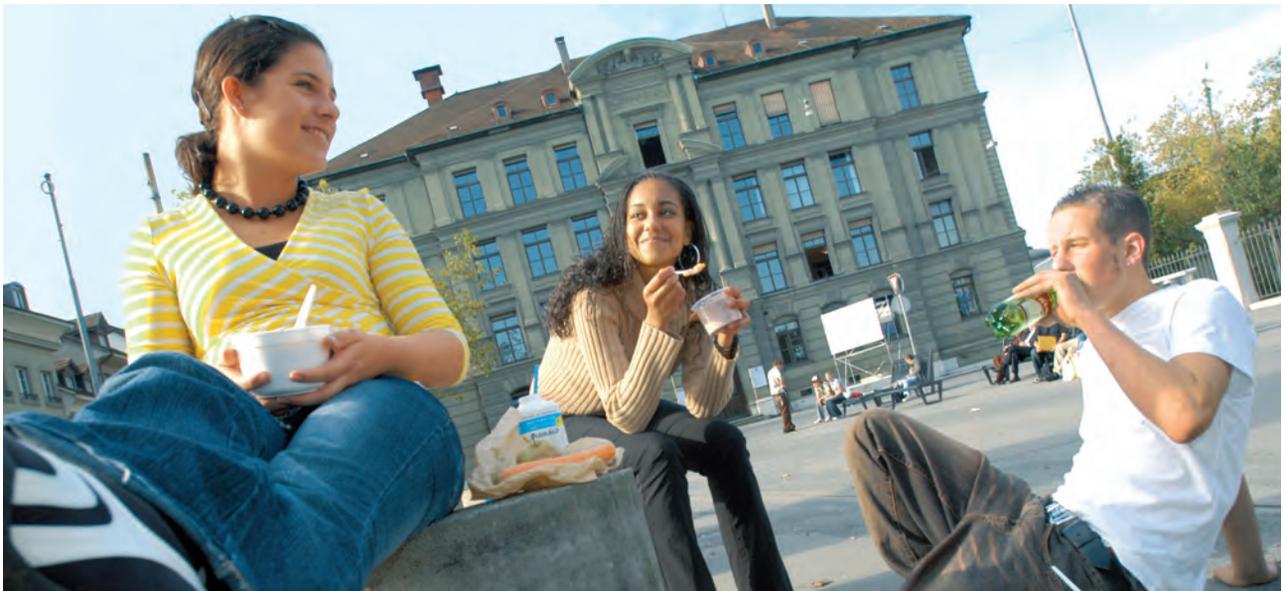
Für das Abendprogramm

Ein vollwertiges Abendessen, das sättigt und nochmals wichtige Nährstoffe liefert.



Junk-Food

Fertigpizzas sind oft fettreich. Wenn schon, dann zuerst auf die Zutatenliste schauen.



Hier steckt jeweils eine Portion Kalzium drin:

2 dl	Milchshake
2 dl	Buttermilch
5	Hobelkäserollen
40 g	Sbrinz als Reibkäse
50 g	Feta
50 g	Mozzarella
60 g	Weichkäse
200 g	Quark

Eine Portion Kalzium versteckt sich auch in:

200 g	Kartoffelgratin
300 g	Birchermüesli
300 g	Griessbrei
400 g	Milchreis
2 dl	Vanille- oder Schoggicrème



3 Portionen Milch und Milchprodukte am Tag

Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren brauchen rund 1200 mg Kalzium pro Tag. Mit drei Portionen Milch und Milchprodukten täglich werden rund zwei Drittel des Kalziumbedarfs gedeckt.

Als Faustregel gilt:

- 1 Glas Milch oder Ovo (2 dl)
- 1 Becher Joghurt (180 g)
- 1 Stück Käse (40 g Hartkäse)

Brainfood

Tipps für gute Leistung

Nicht nur der Körper, auch das Gehirn benötigt eine regelmässige Versorgung mit Nährstoffen, um leistungsfähig zu bleiben. Dieser Bedarf ist angesichts des kleinen Gewichts des menschlichen Denkkorgans überproportional hoch: Rund ein Fünftel der durch die Nahrung aufgenommenen Energie beansprucht das Gehirn für sich.

Eine ausgewogene und regelmässige Ernährung macht die grauen Zellen leistungsfähig und munter. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiss, Fette und ausreichend Flüssigkeit. Kinder und Jugendliche können ihre geistige Leistungsfähigkeit so enorm steigern. Das Lernen fällt leichter und die Aufgaben sind schneller gemacht.

«Brainfood sorgt für gute Leistungen in Schule und Studium.»



Was trinken? Was essen?

Genügend trinken für gute Leistungen

Das Gehirn als wasserreiches Organ braucht ausreichend Flüssigkeit – 1,5 bis 2 Liter Wasser oder zuckerfreien Tee jeden Tag. Bei Flüssigkeitsmangel leidet die Konzentration und die Leistungsfähigkeit nimmt rapide ab.



Kohlenhydrate sorgen für Gehirnpower

Kohlenhydrate aus Brot, Reis, Kartoffeln oder Teigwaren liefern den nötigen Kraftstoff für das Gehirn. Mehrere regelmässige Mahlzeiten über den Tag verteilt und ein hoher Anteil an Vollkorngetreideprodukten sind ideal.



Eiweiss für die Datenübermittlung

Eiweiss aus Fisch, magerem Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten oder Nüssen ist für das Gehirn besonders wichtig. Mit seinen Bestandteilen sorgt es dafür, dass Informationen innerhalb des Gehirns und Nervensystems weitergeleitet werden und wir uns Dinge merken können.



Geistige Fitness mit hochwertigen Fetten

Fette sind lebensnotwendig, und es braucht sie für die Denkleistung des Gehirns, wenn auch nur in geringen Mengen. Deshalb ist es umso wichtiger, hochwertige Fette aus Butter und Pflanzenölen (z. B. Rapsöl) zu verwenden.



Vitamine machen munter

Vitamine und Mineralstoffe übernehmen im Gehirn wichtige Steuerungs- und Schutzfunktionen. Sie kommen in Obst und Gemüse, in Hülsenfrüchten, Weizenkeimen und Käse vor.



Butter oder Margarine?

Das Gerücht hält sich hartnäckig: Margarine soll der Figur zuträglicher sein, weil sie weniger Kalorien enthalte. Das ist falsch: Butter und Margarine liefern praktisch die gleiche Energie. Im Gegensatz zu Margarine ist Butter ein einheimisches Naturprodukt ohne Zusatzstoffe und mit hochwertiger Zusammensetzung.

Tipps für das Lernen

- Energie für das Gehirn: 3 Hauptmahlzeiten mit Frühstück, Mittag- und Abendessen.
- Zum Dranbleiben: 2 Zwischenmahlzeiten mit Obst, Gemüse, Joghurt oder Käsebrötchen.
- Für lange Konzentration: Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse etc.
- Damit die grauen Zellen fit bleiben: Regelmässige Pausen und viel Bewegung.
- Gegen Müdigkeit: Fettiges und üppiges Essen vermeiden.
- Und über den Tag: 1,5 bis 2 Liter Wasser oder zuckerfreien Tee trinken.

Tipps für Prüfungen

- Eiweissreiche und fettarme Mahlzeiten (Milchprodukte, Fisch, Geflügel) vor Prüfungen machen wach und aufmerksam.
- Mit Trockenfrüchten, Obst und Vollkornbrot werden die Kohlenhydratspeicher sofort wieder aufgefüllt.
- Genügend und regelmässig trinken – Wasser oder zuckerfreie Kräutertees.

Mit Brainfood durch den Tag

Wer seine Ernährung mit Köpfchen auswählt, dem fällt das Lernen und Studieren viel leichter. Hochwertige Kohlenhydrate versorgen das Gehirn mit Energie. Eiweiss stärkt das Gedächtnis und Fett unterstützt die

Denkleistung. Unsere Vorschläge zeigen, wie Kinder und Jugendliche mit Brainfood einen genussreichen und kraftvollen Tag erleben.

Frühstück



Für Geniesser

Couscous-Müesli mit Dörrfrüchten



Für Morgenmuffel

Glas Milch und Frucht

Mittagessen



Zu Hause

Pizza-Toast



In der Schule

Spiralensalat mit Brokkoli

Abendessen



Am Familientisch

Schwingerhörnli-Gemüse-Gratin



Vor dem Sportclub

Bunter Salatteller mit Poulet und Brot

Kinder und Jugendliche

Fit mit Zwischenmahlzeiten

Weil Kinder und Jugendliche zu den Hauptmahlzeiten noch nicht so viel essen können, benötigen sie zwischendurch einen Nährstoffnachschub. Mit Milchprodukten oder gesunden Snacks bleiben sie am Morgen fit bis zur Mittagspause. Und am Nachmittag liefert das Zvieri die nötige Energie für die Hausaufgaben.

Ideen zum Znüni



Knäckebrot mit Quark und Kräutern



Frisches Obst und eine Hand voll Nüsse



Gurkensticks mit Frischkäse



Milchshake mit Saisonfrüchten

Gluschtiges zum Zvieri



Buttermilch und eine Hand voll Dörrobst



Quark oder Jogurt mit Früchten



Apfel-Prussiens und ein Glas Milch



Muffins mit Frischkäsefüllung

Brainpower mit Fetten

In der Nahrung enthaltene Fette sorgen dafür, dass das Gedächtnis einwandfrei funktioniert. Knapp ein Drittel der täglichen Energieaufnahme soll aus Fetten bestehen und ein wesentlicher Teil davon aus Milchfetten. Sie enthalten praktisch alle für den Körper notwendigen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Zudem ist das Milchfett dank seiner Zusammensetzung ideal auf den menschlichen Organismus zugeschnitten.



Starke Muskeln

Flacher Bauch

Wie viel Bewegung und welche Ernährung? Zwei Drittel aller 11- bis 15-Jährigen treiben in ihrer Freizeit regelmässig Sport. Durchschnittlich zwei Stunden pro Woche. Auf den ersten Blick scheint alles in Ordnung zu sein, wären da nicht jene 30 Prozent, die gänzlich inaktiv sind. Kinder und Jugendliche brauchen regelmässige Bewegung für starke Knochen und Muskeln, ein kräftiges Herz, für ihr Körperempfinden und ihre Ausgeglichenheit. Zwei- bis dreimal wöchentlich Freizeitsport und viel Bewegung im Alltag sind optimal.

Wenn sich die Mahlzeiten nach der Ernährungspyramide richten, sind junge Sportlerinnen und Sportler ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgt. Ein Mehrbedarf besteht erst ab rund fünf Stunden Sport wöchentlich. Anders sieht es beim Flüssigkeitsbedarf aus: Wer Sport treibt, schwitzt und verliert Flüssigkeit. Zum Ausgleich sind Wasser oder ungesüsster Tee – 4 bis 8 dl pro Stunde Sport – die erste Wahl.

**«Sport und Bewegung
verhelfen zu starken
Muskeln, einem flachen Bauch
und einem gesunden
Selbstbewusstsein.»**



Bewegung für ein gutes Selbstbild

Gerade Mädchen sind oft mit sich unzufrieden: Sie fühlen sich zu dick, empfinden sich als zu wenig attraktiv, sind müde und antriebslos. Bewegung und Sport helfen, dieses Selbstbild zu verändern und ein (gutes) Gefühl für den Körper zu entwickeln. Sie werden feststellen, dass Bewegung und Sport ihnen viele Vorteile bringen: Die Kondition und das Wohlbefinden werden gesteigert; sie können besser zwischen «Gluscht» und Hunger unterscheiden und wissen, wann sie satt sind.



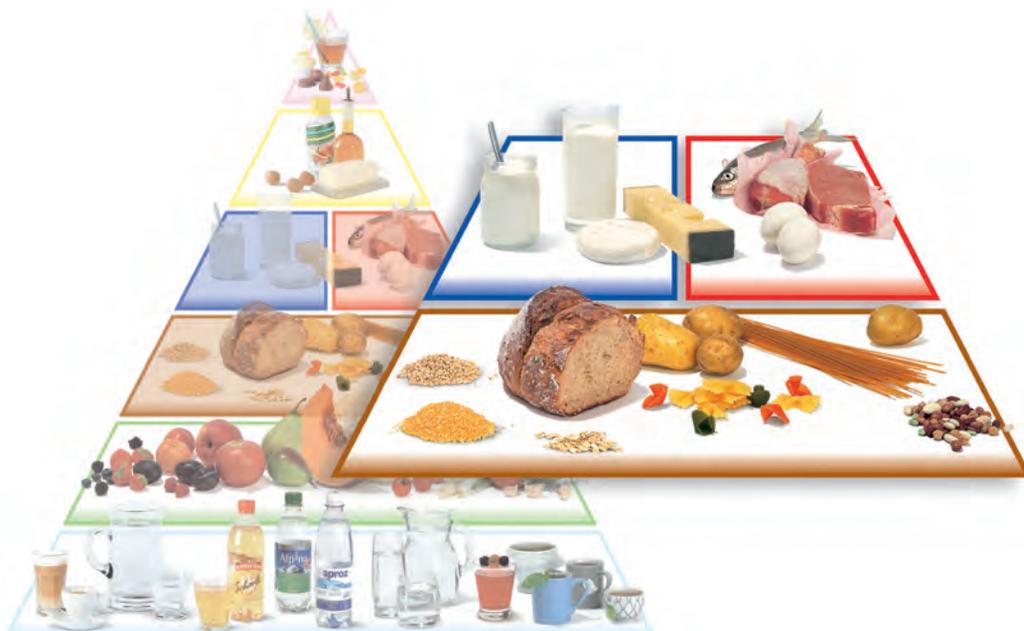
Im Trio: Kohlenhydrate, Fett und Eiweiss

Im Trio sorgen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiss dafür, dass junge Sportlerinnen und Sportler über genügend Energie und Ausdauer verfügen.

Die Hauptaufgabe der Kohlenhydrate ist es, dem Körper Energie bereitzustellen. Weil Kohlenhydrate eine hohe körperliche Leistungsfähigkeit über längere Zeit gewährleisten, kommt ihnen bei Ausdauersportarten wie Velofahren, Schwimmen, Leichtathletik oder Langlauf eine besondere Bedeutung zu.

Fett ist für junge Sportler eine unerlässliche Energiequelle. Zudem liefert Fett wichtige essenzielle Nährstoffe, die für eine Reihe von lebensnotwendigen Funktionen erforderlich sind.

Eiweiss ist für die Struktur und die Funktion der Muskeln zuständig. Aber auch für jede muskuläre Belastung wird Eiweiss benötigt. Junge Sportler nehmen mit einer ausgewogenen Ernährung genügend Eiweiss auf – eine zusätzliche Eiweisszufuhr ist nicht notwendig.





Wie viel Bewegung brauchen Kinder und Jugendliche?

Die einfache Antwort lautet: So viel wie möglich! Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder wesentlich länger. Dabei ist jede Form von Bewegung wertvoll: der Turnunterricht oder das Herumtollen in der Schulpause genauso wie der Spaziergang auf dem Schulweg, das Spielen mit Freunden in der Freizeit oder der Sportclub.

Für starke Muskeln

Abwechslungsreiche Spiele mit Klettern, Hangeln und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sorgen bei Kindern für Muskelwachstum. Nach einer guten Einführung hilft bei Jugendlichen ein gezieltes Krafttraining.

Für eine gute Beweglichkeit

Ihre Wendigkeit können Kinder und Jugendliche bei Ballspielen unter Beweis stellen. Im Schulsport und im Sportclub fördern gymnastische Übungen die Beweglichkeit.

Für viel Geschicklichkeit

Ein vielfältiges sportliches Training sorgt für Abwechslung und fördert die motorischen Fähigkeiten. Im Alltag und in der Freizeit erhöhen Spiele mit Klettern, Balancieren, Hüpfen etc. die Geschicklichkeit.



Muskeln verbrennen Kalorien

Muskeln sind die grössten Energieverbraucher des Körpers. Je mehr Muskeln vorhanden sind, desto höher ist der Energie- und Kalorienbedarf. Ohne Sport und Bewegung baut sich die Muskulatur ab. Wer hingegen aktiv ist, sich regelmässig bewegt und Sport treibt, stärkt seine Muskeln.

Mineralstoffe

Ganz sportlich

Die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor sowie Wasser sind für junge Sportlerinnen und Sportler besonders wichtig: Kalzium und Phosphor braucht es für den Aufbau der Knochen. Magnesium sorgt für die Reizübertragung der Muskeln und die Muskelkontraktionen. Wasser schliesslich braucht der Körper, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen.

Für starke Muskeln

Für den flachen Bauch

Frühstück



Hüttenkäse-Muesli



Jogurt-Fladenbrot

Mittagessen



Rindfleischtopf mit Reis und Gemüse



Fricassé mit Brätkügeli und Kürbis

Abendessen



Omeletten-Sandwich



Gemüsesuppe mit Käsebrötchen

Zwischendurch



Jogurt mit Getreideflocken und Birne



Apfel-Buttermilch-Shake

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Zum Bestellen



Die Ernährungspyramide

Die Empfehlungen für gesundes und genussvolles Essen und Trinken.

Art.-Nr. 141119D



1 Packung Zmorge-Ideen

10 Vorschläge für Frühstücks-Muffel und Langzeit-Bruncher. Mit Tipps rund ums Frühstück und Rezepten.

Art.-Nr. 142102D



City Picnic

Gesunde und schnelle Verpflegungsideen für unterwegs oder in der Schule

Art.-Nr. 143159D

Bestellungen:

Telefon 031 359 57 28 oder
webbestellungen@swissmilk.ch.

Impressum

© Swissmilk 2013

Herausgeber: Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg,

Ernährungswissenschaftlerin BSc, Swissmilk

Gestaltung: Monica Kummer, Menzingen

Litho: Denz digital AG, Bern

Druck: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl

Art.-Nr. 133092D