



Kinderuni
2019



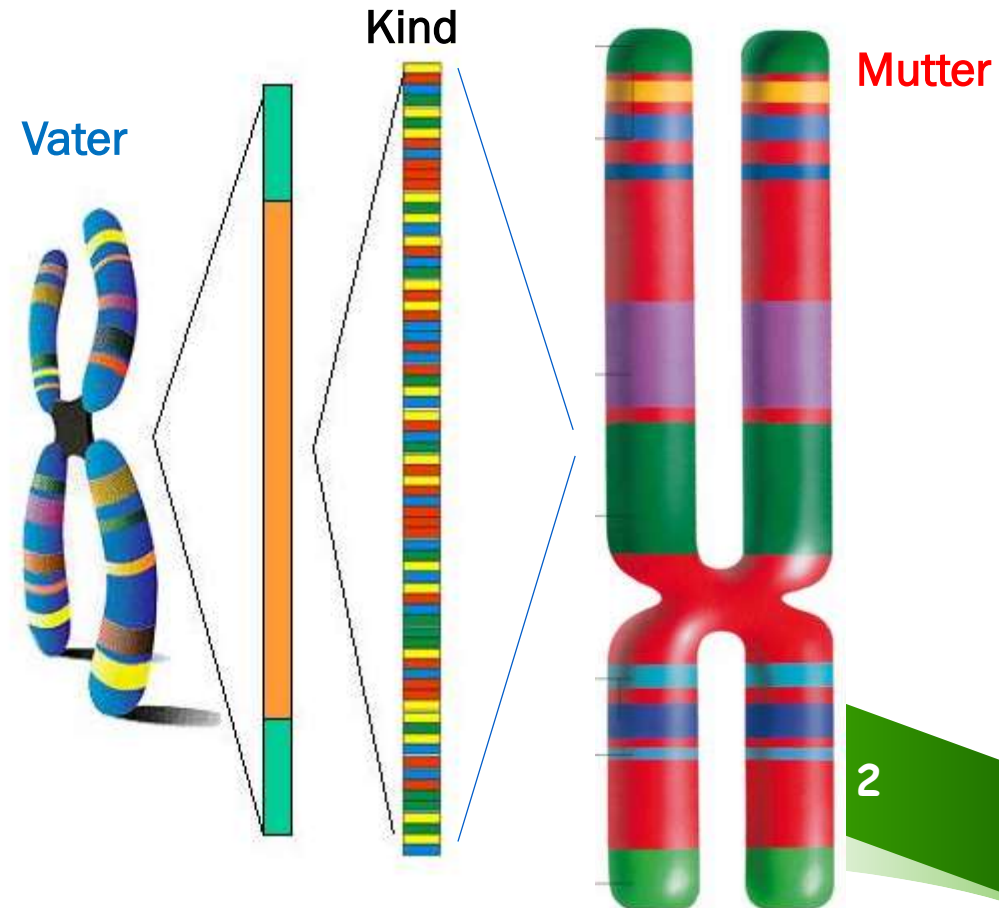
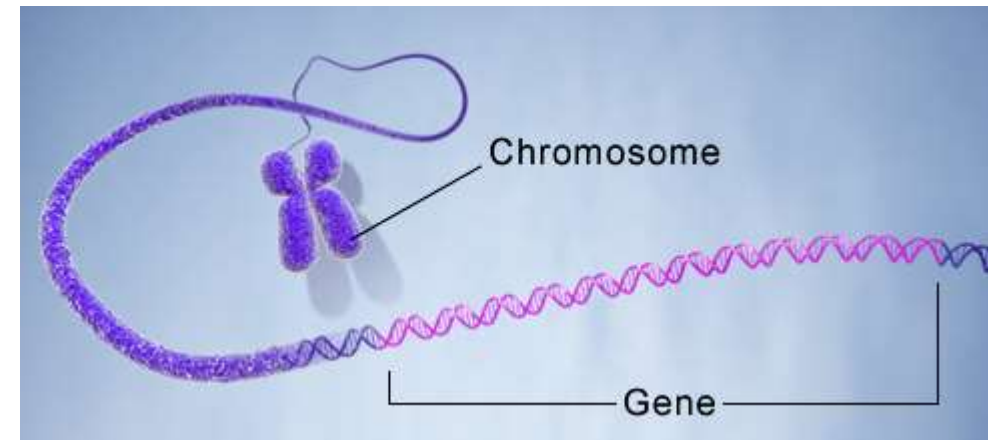
Wie bleibt man
gesund und fit?

„Gute Gene“ alleine machen einen
noch nicht fit. Man muss auch auf
seinen Lebensstil achten.

Prof. Johannes Schmid

Was sind Gene?

- Gene sind die Informationseinheiten auf deiner „DNA“ – der Erbsubstanz
- Du hast sie von deinen Eltern, Großeltern und Vorfahren geerbt – wobei sie aber wild durchmischt und neu zusammengesetzt wurden
- Sie bestimmen deine grundsätzlichen Eigenschaften, wie Haarfarbe, Augenfarbe, Größe, Körperbau...
- Wie deine Gene “abgelesen” werden wird aber auch sehr stark vom Lebensstil und deiner Umwelt beeinflusst.



Lebensstil- Faktoren

- Ernährung
- Bewegung und Sport
- Schlafgewohnheiten
- Wärme und Kälte (Kleidung)



Ernährung

Eiweiß



Kohlenhydrate



Einseitige Ernährung
ist ungesund

Fett



Was sind Kalorien?

Bei Nahrungsmitteln: der Energie-Inhalt



Nährwerte	ø/100 g	ø/Portion 30 g	% RI
Energie	2251 kJ/540 kcal	676 kJ/162 kcal	8 %
Fett	34 g	10 g	15 %
davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g	0,8 g	4 %
Kohlenhydrate	51 g	15 g	6 %
davon Zucker	0,5 g	<0,5 g	<1 %
Eiweiß	6,0 g	1,8 g	4 %
Salz	1,3 g	0,39 g	7 %

RI (reference intake) = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Was sind Kalorien?

Bei Nahrungsmitteln: der Energie-Inhalt



Nährwerte für 100 g

<u>Brennwert</u>	2219 kJ
<u>Kalorien</u>	530 kcal
<u>Protein</u>	6,3 g
<u>Kohlenhydrate</u>	59 g
<u>davon Zucker</u>	58 g
<u>Fett</u>	29 g
<u>Ballaststoffe</u>	1,8 g
<u>Broteinheiten</u>	4,9
<u>Wassergehalt</u>	5%

Was sind Kalorien?

Bei Nahrungsmitteln: der Energie-Inhalt

Haribo Pasta-Flagga

Nährwertangaben auf der Rückseite:

Ernährungs-Information 100 g enthalten im Durchschnitt:	
Brennwert:	1386kJ/326kcal
Eiweiß:	0,7 g
Kohlenhydrate:	73,8 g
davon Zucker:	56,8 g
Fett:	0,8 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,8 g
Ballaststoffe:	0,5 g
Natrium:	0,01 g



Was sind Kalorien?



Bei Nahrungsmitteln:
der Energie-Inhalt

Nährwerte für 100 g

<u>Brennwert</u>	389 kJ
Kalorien	93 kcal
<u>Protein</u>	3,4 g
<u>Kohlenhydrate</u>	14 g
<u>Fett</u>	2,6 g
<u>Ballaststoffe</u>	0 g
<u>Broteinheiten</u>	1,2

Was sind Kalorien?



Wenn man mehr isst
als man verbraucht
wird man dick!



Was sind Kalorien?

Wenn man mehr isst als man verbraucht wird man dick!

Grundumsatz

Der Energie-Verbrauch des Körpers ohne Bewegung

- Bei einem 9-jährigen Buben, 1,34 m und 30 kg: ca. 1000 kcal
- Bei einem Erwachsenen: ca: 1700 kcal
- <https://www.bmi-rechner.biz/grundumsatz.html>

Durch Bewegung und Sport erhöht sich der Energie-Bedarf

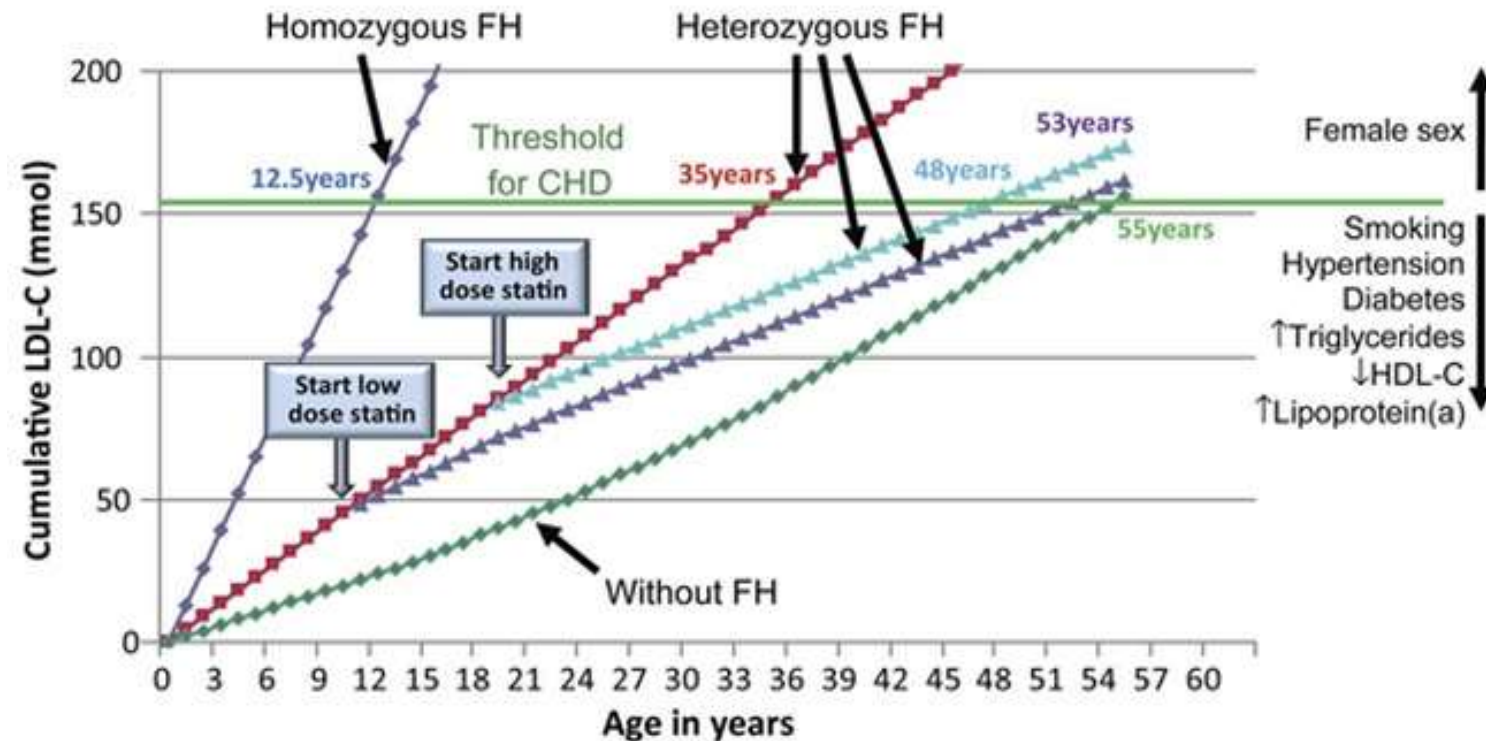
Geschlecht	Alter	Kalorien
Mädchen	10 - 14 Jahre	2200 kcal
Mädchen	15 - 19 Jahre	2200 kcal
Jungen	10 - 14 Jahre	2500 kcal
Jungen	15 - 19 Jahre	3000 kcal

Ernährungstipps

- Iss nicht zu schnell. Lass dir Zeit damit du rechtzeitig das Sättigungsgefühl bekommst
- Die nahrungsfreie Zeit (über die Nacht) sollte möglichst lang sein (am besten mindestens 12 Stunden)
- Iss genug Obst, Gemüse oder andere Nahrungsmittel mit Ballaststoffen (Fasern) > haben wenig Kalorien, sind aber sättigend
- Trink ausreichend viel (mindestens 1 – 1.3 Liter Wasser)
- Vermeide gesüßte Getränke

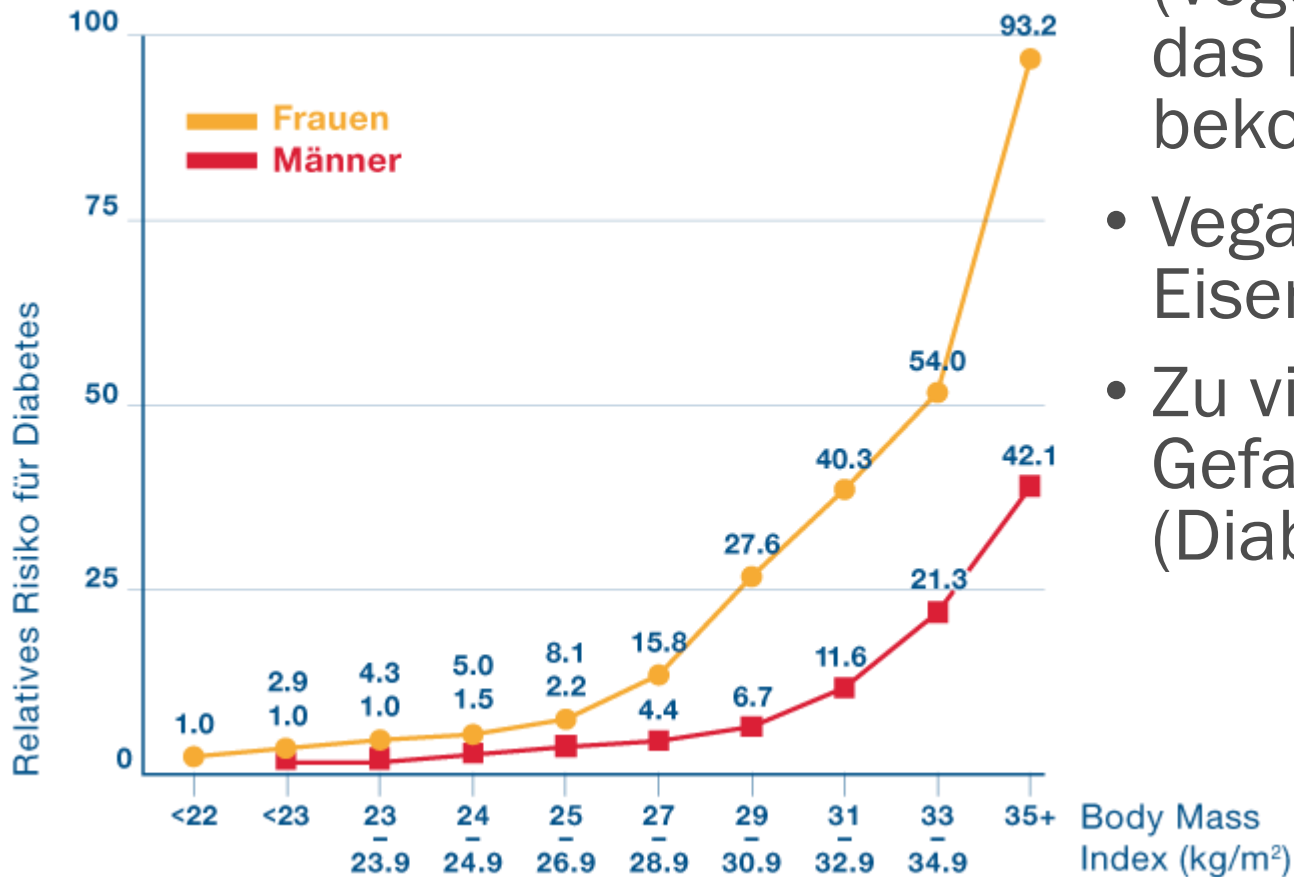
Ernährungstipps

- Iss nicht zu viel tierische Fette und Fleisch oder Wurst (auch um schon in der Jugend das Cholesterin niedrig zu halten)



LDL = low-density lipoprotein
LDL-C = LDL cholesterol
HDL-C = high-density lipoprotein cholesterol
CHD = coronary heart disease
FH = familial hypercholesterolaemia

Ernährungstipps



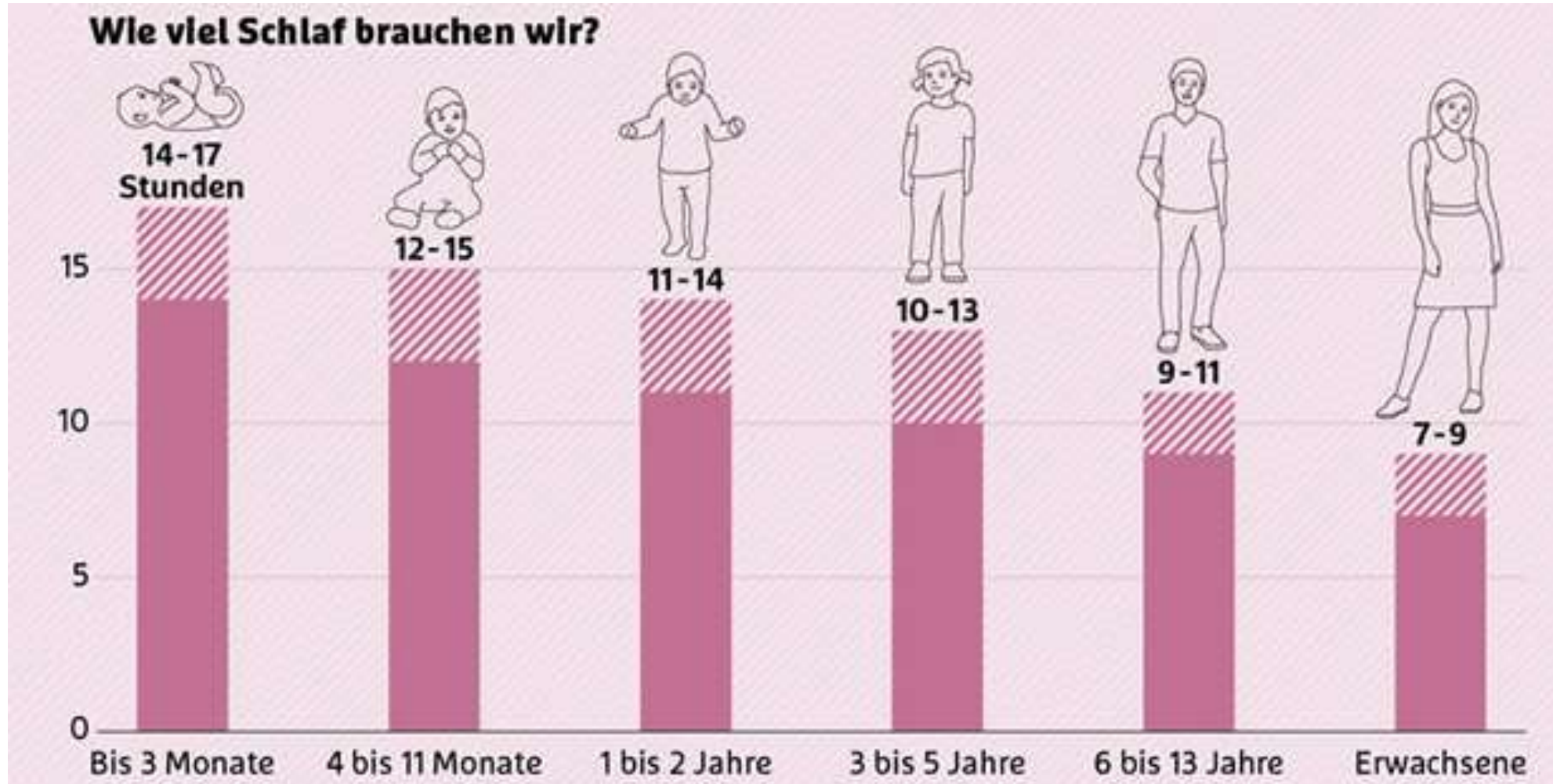
- Iss nicht zu viel tierische Fette und Fleisch oder Wurst (auch um schon in der Jugend das Cholesterin niedrig zu halten)
- Kompletter Verzicht auf Fleisch (Vegetarischer Lebensstil) erhöht aber das Risiko einen Eisenmangel zu bekommen (-> Müdigkeit)
- Vegane Ernährung: Risiko für Mangel an Eisen und an B-Vitaminen
- Zu viel Zucker- und Kohlenhydrate: Gefahr für Zuckerkrankheit (Diabetes)

Bewegung und Sport



- Gesunde Ernährung wird am besten durch viel Bewegung ergänzt.
- Du musst kein Leistungssportler sein, um fit zu bleiben. Gehen, Laufen, Radfahren und Stiegen-Steigen halten dich gesund. Auto und Aufzug zu benutzen ist nicht gesund.
- Bewegung und Sport führen zum Stress-Abbau. Zugleich werden "Glückshormone", die Endorphine, produziert.
- Der Bewegungsapparat und die Gelenke werden gestärkt.
- Schnelligkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und Reaktion werden verbessert
- Es ist gut für den Stoffwechsel

Gesunder Schlaf

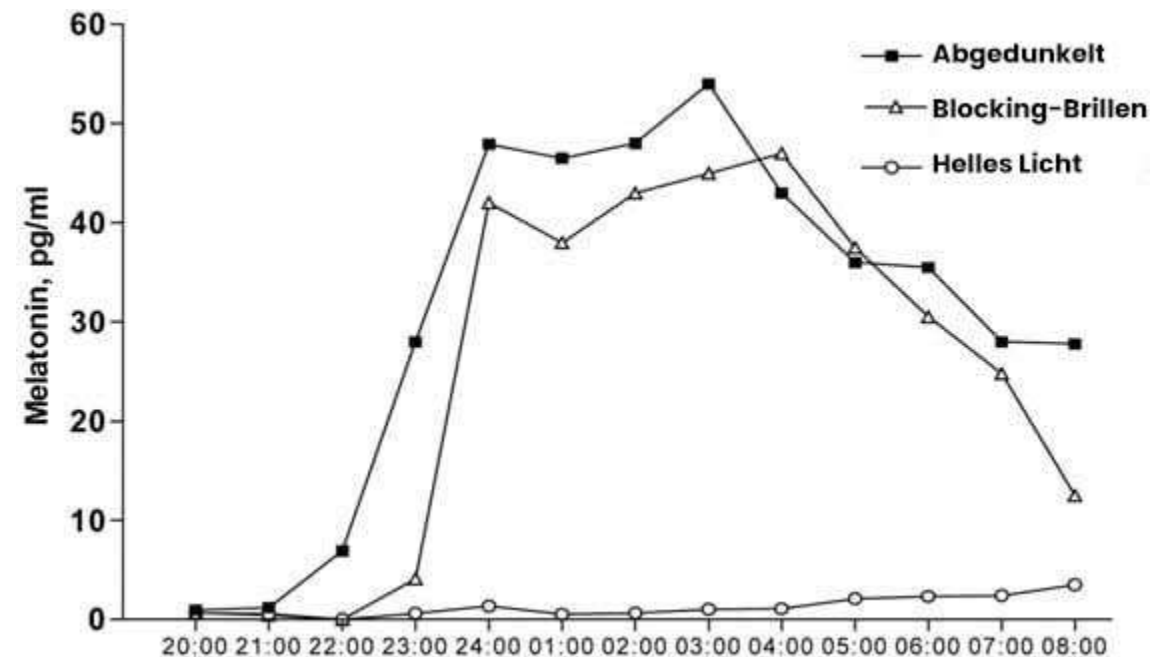


Was ist gut für den Schlaf?

- Bewegung und Sport tagsüber
- Abendessen: nicht zu viel – und nicht zu spät
- Nicht zu viel Aufregendes am Abend („Runterkommen“)
- Vermeidung von Smartphone oder Tablet am Abend (2 Stunden vor dem Schlafengehen); denn: das blaue Licht der Bildschirme stellt unsere innere Uhr auf Tag

Was macht blaues Licht mit unserer inneren Uhr?

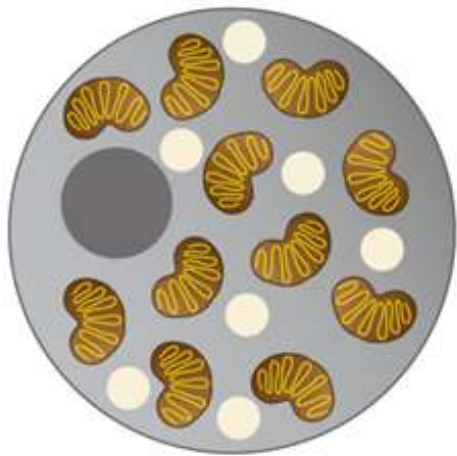
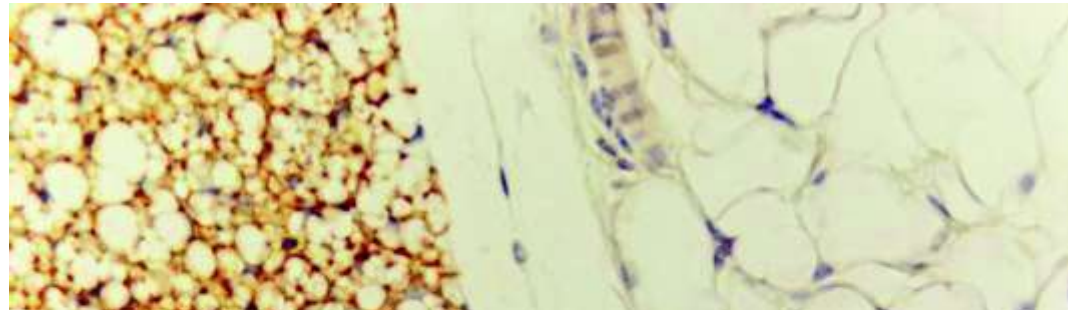
- ➔ Tageslicht oder Licht mit hohem Blauanteil (wie z.B.: bei einem Smartphone) ist für unseren Körper ein Signal wach zu bleiben
- ➔ Dadurch wird die Bildung eines Stoffes (dem Schlafhormon Melatonin) unterdrückt
- ➔ Blaues Licht / helles Licht am Morgen macht uns wach und aufmerksam



Wärme/Kälte - angemessene Kleidung

Wenn man immer zu warm angezogen ist, wird ein wichtiger Stoffwechsel-Regulator nicht aktiviert: **das braune Fett**

Weißes Fettgewebe (vor allem im Bauchbereich) speichert Fett \Leftrightarrow **Braunes Fettgewebe** enthält mehr **Mitochondrien**, die Kraftwerke der Zellen, wo das Fett „verbrannt“ werden kann, wenn einem kalt ist. Dabei wird Wärme produziert – ohne Muskelzittern. Erst wenn das braune Fett das nicht mehr schafft, beginnt man vor Kälte zu zittern



braune Fettzelle



weiße Fettzelle

Wärme/Kälte

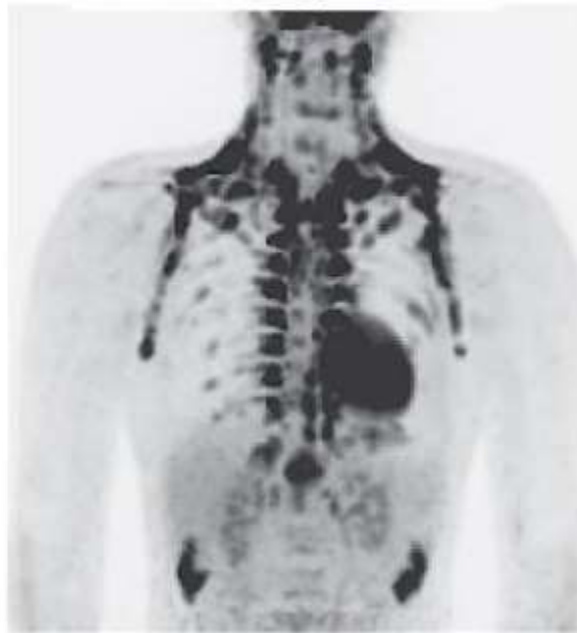
Braunes Fett wird aktiviert, wenn einem kalt wird

Es befindet sich unter den Schlüsselbeinen und in der Nähe des Herzens

schlank
in der Wärme



schlank
in der Kälte



dick
in der Kälte



dicke Menschen können ihr braunes Fett nicht so leicht aktivieren

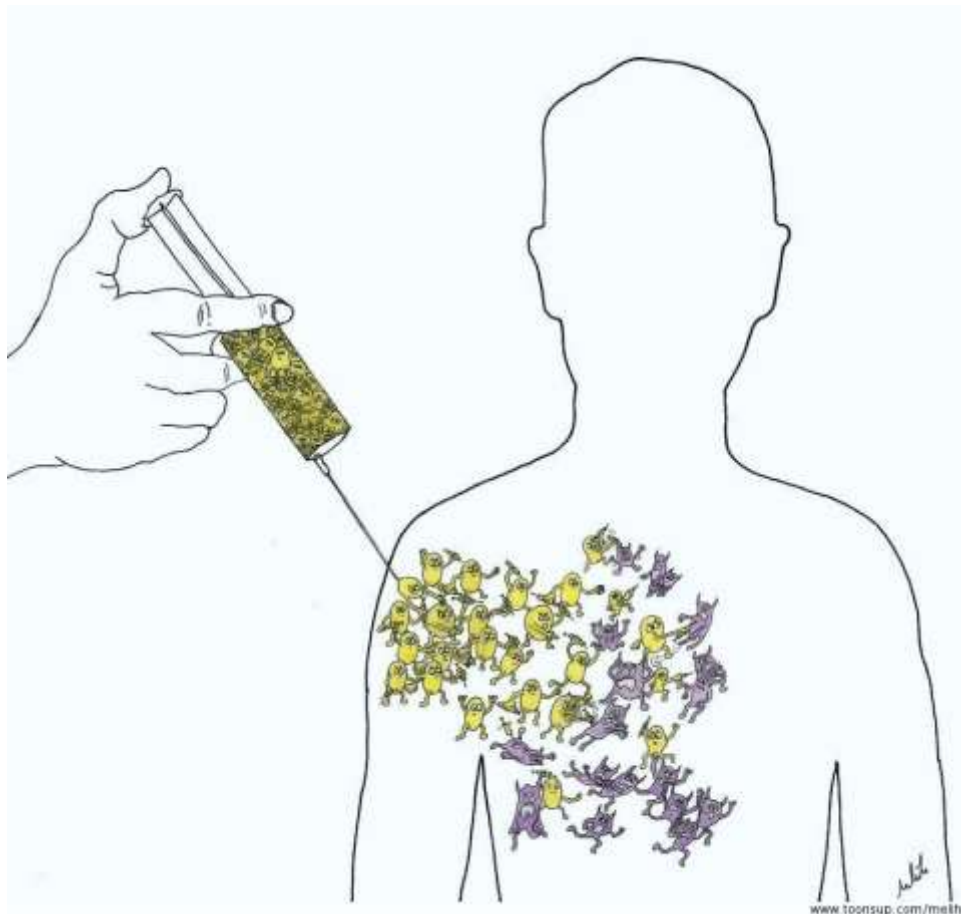
Wärme/Kälte

- Wer öfter mal friert, aktiviert seine braunen Fettzellen!!
- Dadurch wird Fett verbrannt und der Stoffwechsel positiv beeinflusst

Tipps:

- Weniger heizen; im Winter nicht alle Räume heizen.
- Auch mal kalt duschen – oder ins kalte Wasser springen 😊
- Raus an die frische Luft
- Sich nicht immer gleich warm anziehen

Durch Impfungen schützen!



- Ein gesunder Lebensstil alleine kann einen nicht immer vor Krankheiten schützen
- Viele Krankheiten können durch Impfungen verhindert werden
- Mit einer Impfung aktiviert man die Abwehrkräfte

Was passiert beim Impfen?

- Früher wurden meist abgetötete Krankheitserreger injiziert, wodurch der Körper Abwehrzellen aktiviert (eine Art Gesundheitspolizei), die dann Antikörper gegen die Erreger bilden.
- Heute werden meistens nur die Oberflächenstrukturen der Erreger, die gentechnisch hergestellt werden, geimpft

Tipps für einen gesunden Lebensstil

- Ausreichend Schlaf, am Abend statt Computer spielen lieber ein Buch lesen
- Richtig essen und trinken, gemeinsam gesund kochen
- Weniger fernsehen, rausgehen, Ausflüge machen
- Viel Bewegung; Bewegung mit Freunden macht mehr Spass



Danke

für eure Aufmerksamkeit

Ernährung

Warum müssen wir
essen?
Welche Aufgaben
erfüllt die Ernährung?





„5 x am Tag“ Obst und Gemüse

Was bedeutet „5 x am Tag“?

Wieviel Obst und Gemüse soll man pro Tag essen?

3 Portionen (400 g) Gemüse und 2 Portionen (250 g) Obst:



1 Portion entspricht...

1 Handvoll ganzer Früchte (Apfel, Banane)
oder unzerkleinertes Gemüse (Kohlrabi, Paradeiser)
oder getrocknete Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen)
oder getrocknetes Dörrobst/Trockenfrüchte (5 Stk.)

2 Handvoll kleiner Früchte (Erdbeeren, Ribisel)
oder zerkleinertes Gemüse (Brokkoli, Karfiol)
oder Salat

1 Glas Obst- oder Gemüsesaft



Gesunde Ernährung leichter gemacht

5 x am Tag



Trinken und Durst

Quiz: Wie lange kannst Du ohne Trinken überleben?
Warum müssen wir trinken?
Wofür ist Wasser wichtig?

Wasser trinken ist wichtig fürs Gehirn;
schneller und leichter denken

Was ist Durst?
Warum ist Wasser
so wichtig für
unseren Körper?
Warum schwitzen
wir?

Tipps für eine bessere Ernährung



Iss nur zu den Mahlzeiten: Frühstück, in der Pause, zu Mittag, am Nachmittag und zu Abend.

Nach dem Abendessen sollte Schluss sein.

Setze dich an den Tisch und mache es dir gemütlich. Am besten ist es, wenn du mit deiner Familie zusammen isst.

Stelle dir zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken auf den Tisch.

Iss 5 x am Tag Obst und Gemüse!

Nasche nur zu festen Zeiten und nur eine bestimmte Menge, zum Beispiel einen Riegel Schokolade nach dem Mittagessen.

Iss nur so lange, bis du glaubst oder fühlst, dass du satt bist.
Essen bis zum Platzen ist ungesund!

Bewegung und Sport

Wer fit ist, hast viel Ausdauer und Kraft

- Sitzt du am Nachmittag am liebsten vor dem Fernseher oder Computer und isst, anstatt Dich mit deinen Freunden draußen auszutoben?
- Bekommst du schnell keine Luft mehr, wenn du beim Sportunterricht mehrere Runden im Kreis laufen sollst? Dann gehörst du leider nicht zu den Kindern, die richtig fit und gut drauf sind.

Gesunde Ernährung wird am besten durch viel Bewegung ergänzt.

Nur wenn Essen und Bewegung im Gleichgewicht sind, bleibt der Körper fit und gesund.

Du musst kein Leistungssportler sein, um fit zu bleiben. Laufen, Fahrrad fahren, Treppen steigen statt Auto und Aufzug zu benutzen, tragen viel zum körperlichen Wohlbefinden bei.

Nur wenn du fit bist, geht es dir gut. Sport hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vor.

Du bist ausgeglichen, fühlst dich gesund, kannst dich gut konzentrieren und lernst leicht.

Wie kannst du fit werden? Es ist ganz einfach: Richtig essen und trinken, regelmäßig Sport, genügend Schlaf, wenig Fernsehen und Computerspiele.

Und: Es ist nie zu spät, mit Sport anzufangen.