

Das Wichtigste in Kürze!

Die Optimierte Mischkost (optimiX), entwickelt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund, entspricht dem heutigen Wissensstand über die richtige Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Sie deckt den Bedarf an allen Nährstoffen, die Kinder und Jugendliche für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit benötigen. Das Ernährungskonzept für Kindertagesstätten und Schulen „JuniorVita“ von apetito ist vor allem auf der Optimierten Mischkost aufgebaut und setzt die Regeln und die Idee in die Praxis um.

Bei der Optimierten Mischkost handelt es sich um ein lebensmittel- und mahlzeitenbezogenes Konzept, das die praktische Umsetzung der aktuellen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erleichtert, die üblichen Ernährungsgewohnheiten, die Abneigungen und Vorlieben von Kindern, die Mahlzeitengewohnheiten sowie die Verfügbarkeit und den Preis der Lebensmittel berücksichtigt.

Des Weiteren dient optimiX der Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes mellitus Typ II oder Adipositas (Fettsucht).

Drei Regeln für die Lebensmittelauswahl

Die einfache Formel der Optimierten Mischkost für die richtige Ernährung und deren Umsetzung in die Praxis lautet:

- | | |
|---|------------------|
| • Pflanzliche Lebensmittel und Getränke | reichlich |
| • Tierische Lebensmittel | mäßig |
| • Fettreiche Lebensmittel und Süßwaren | sparsam |

Jeden Tag sollen reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln verzehrt werden. Diese Lebensmittel sind fettarm und erhöhen die Aufnahme an sättigenden Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Sekundären Pflanzenstoffen.

Des Weiteren sollen reichlich Getränke zu sich genommen werden, denn Getränke liefern den wichtigsten Nährstoff: Wasser! Nicht nur zu jeder Mahlzeit, sondern auch zwischen durch soll reichlich getrunken werden, denn viel trinken fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Bei der Auswahl der Getränke ist zu beachten, dass diese möglichst kalorienfrei bzw. –arm sind.

Geeignete Durstlöscher sind: Trinkwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser und Saftschorlen (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft).

Tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, magere Wurst, Fisch und Eier liefern viel Calcium, Eisen, Eiweiß, B-Vitamine, Zink und Jod. Milch und Milchprodukte sollen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen, Fleisch und Wurst sollen 3 mal in der Woche verzehrt werden.

Ein bis drei Eier (je nach Alter des Kindes) und eine Fischmahlzeit pro Woche sind ausreichend.

Lebensmittel, die besonders viel Fett enthalten, sollten nur sparsam verzehrt werden. Speiseöle und Fette liefern wichtige Fettsäuren und Vitamine. Sie liefern aber auch gleichzeitig viel Energie und sollten deshalb in der Optimierten Mischkost nur sparsam verwendet werden.

Verbote existieren in der Optimierten Mischkost nicht. So können Süßwaren, Zucker und Knabberartikel etwa 10 % der täglichen Energiezufuhr liefern.

Das Baukastensystem der Mahlzeiten

In der Optimierten Mischkost sind 5 Mahlzeiten vorgesehen: erstes Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind Hauptmahlzeiten, zweites Frühstück und Nachmittagsmahlzeit sind Zwischenmahlzeiten. Jede einzelne Mahlzeit hat in der Optimierten Mischkost eine spezielle Bedeutung für die Versorgung mit Nährstoffen.

Bei den kalten Hauptmahlzeiten (Frühstück und Abendessen) stehen mengenmäßig Milch und Milchprodukte im Vordergrund. Obst, Gemüse, Brot und Getreideflocken (Müsli) kommen hinzu. In kleinen Mengen können Margarine/Butter und Wurstaufschnitt eine Brotmahlzeit abrunden. Wichtige Nährstoffe der kalten Mahlzeiten sind Eiweiß, Kalzium, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B12, Eisen und Ballaststoffe.

Die warme Hauptmahlzeit liefert besonders gut ausnutzbares Eisen und Zink aus Fleisch, Jod aus Fisch sowie Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Kartoffeln. Hauptbestandteil sind Kartoffeln (auch Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte) und reichlich Gemüse und Rohkostsalat. Fleisch sollte als Beilage gesehen werden und 3 mal die Woche auf dem Speiseplan stehen. An den anderen

Tagen können vegetarische Gerichte, Fisch (1 mal pro Woche) und Eiergerichte (1 mal pro Woche) eingesetzt werden.

Die Zwischenmahlzeiten sichern die Versorgung mit Vitaminen, z.B. Vitamin C, Folsäure und Vitamin A. Wesentliche Lebensmittel sollten Obst, Rohkost, Brot aber auch Milchprodukte sein. Ab und zu kann auch Gebäck oder Kuchen gegessen werden.

Die Ernährung mit der Optimierte Mischkost ist nicht schwierig. Die Lebensmittelauswahl bleibt für alle Altersgruppen gleich, nur die Menge der Lebensmittel ändert sich mit dem Alter. Von der Optimierte Mischkost können Kinder und Erwachsene in Familien und Kindertagesstätten gleichermaßen profitieren.