



Ernährungsempfehlungen für Kinder

Mit voller Kraft voraus

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentliche Bedienstete, Eisenbahnen und Bergbau



Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Marion Carmiel



Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

© Andi Bruckner

Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Bild Cover: © ORION PRODUCTION/Shutterstock.com

Auflage: 01/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Hallo du!

Damit du dich wohl fühlst und gute Leistungen bringen kannst, muss dein Körper regelmäßig frische Energie auftanken. Diese Energie nimmst du durch deine Nahrung auf. Isst du nur zwei oder dreimal am Tag, dann kann es passieren, dass du sehr großen Hunger bekommst und dadurch zu schnell und oft auch zu viel isst. Dein Magen und Darm müssen sich dann ziemlich anstrengen.

Besser ist es, wenn du dir vier bis fünf kleinere Mahlzeiten über den Tag schmecken lässt. Damit belastest du deinen Bauch nicht so sehr, dein Körper kann alle notwendigen Nährstoffe aufnehmen und du fühlst dich auch leistungsfähiger und kannst dich besser konzentrieren.

Probier's einfach aus!

Birgit Thummerer, MSc
Diätologin

Inhaltsverzeichnis



Frühstück	5
Was gibt dir Energie?	6
Wasser	7
Coole Getränke – aber zu viel Zucker	8
Was dich wirklich satt macht	9
Auf wie viele Portionen kommst du?	9
Was dich aufbaut	10
Tipps	10
Echt Fett	11
Achtung Falle	11
Tipps	11
Genieße dein Essen	12
Einfach zum Ausprobieren	13
Morgenmuffeldrink	13
Grüner Eistee	13
Süßer Reis-Obstsalat	14
Fruchtzwerge	14
Buttermilch-Vollkornweckerl	15
Mandel-Karotten-Topfenaufstrich	15
Heidelbeermuffins	16
Fitburger	17

Frühstück



Einen besonders guten Start in den Tag verschafft dir ein ausgewogenes Frühstück. Dabei tankst du Energie für den bevorstehenden Tag.

Lässt du das Frühstück aus, dann kann es sein, dass du dich am Vormittag nicht gut konzentrieren kannst und du rasch wieder müde wirst.

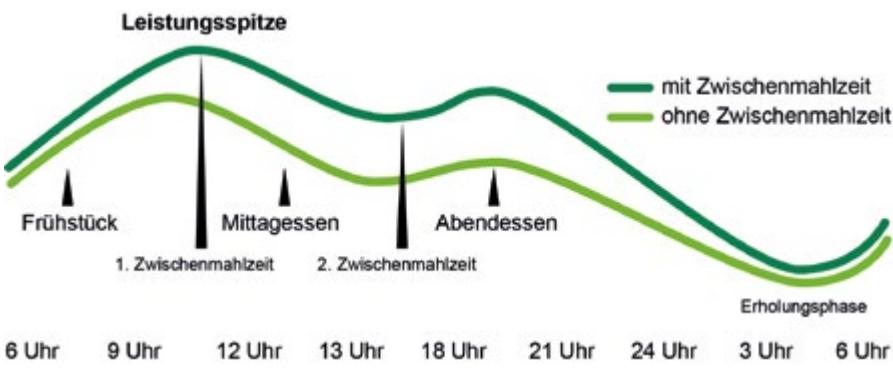
Wenn du in der Früh noch keinen Hunger hast, dann helfen dir vielleicht folgende Tipps, um trotzdem ein wenig Energie für den Tag zu tanken:

- Versuche rechtzeitig aus dem Bett zu kommen, damit du genügend Zeit für dein Frühstück hast.
- Trinke, wenn du in der Früh wirklich noch nichts essen kannst, zumindest ein Glas Milch, Früchtetee oder Wasser.
- Iss zur Abwechslung vielleicht einmal ein Fruchtjoghurt oder ein Müsli mit knackigen Nüssen.
- Nimm dir ein Jausenbrot in die Schule mit. Mit einer Gurke, einem Radieschen oder einer Tomate verfeinert, schmeckt es noch besser.



© gorillaimages/Shutterstock.com

Leistungskurve



Was gibt dir Energie? 😊 😊 😊

Damit dein Körper gut funktionieren kann, braucht er viele verschiedene Nährstoffe.

Zu den Nährstoffen zählen: Wasser, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

Eine gesunde Ernährung ist keine komplizierte Angelegenheit. Wichtig ist, dass das Essen schmeckt und dass es keine Verbote gibt – klingt doch toll, oder?

Am besten achtest du darauf, dass dein Teller sehr bunt belegt ist. Je abwechslungsreicher dein Speiseplan gestaltet ist, umso besser wirst du mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt.

Auf den folgenden Seiten bekommst du Informationen darüber, warum die verschiedenen Nährstoffe so wichtig sind und wie viel du davon brauchst, um mit voller Kraft deine Leistungen erbringen zu können.



Wasser



Kaum zu glauben, aber dein Körper besteht hauptsächlich – und zwar zu rund 60 Prozent – aus Wasser und dieses erfüllt wichtige Aufgaben:

- Wasser löst Nährstoffe auf und transportiert diese durch deinen Körper.
- Wasser unterstützt deinen Körper dabei, die richtige Körpertemperatur zu halten.

Durch Schwitzen und über Harn, Stuhl und Atmung verliert dein Körper Flüssigkeit, die wieder ersetzt werden muss. Daher verspürst du auch mehr Durst, wenn es sehr heiß ist oder wenn du Fieber hast. Wenn du zu wenig getrunken hast, können oft Kopfweh, Müdigkeit oder Schwindel auftreten.

Trinke nicht nur, wenn du durstig bist. Besser ist es, regelmäßig so viel zu trinken, dass das Durstgefühl erst gar nicht aufkommt.



Empfehlung: Rund 1 ½ Liter am Tag – das sind circa 6 Gläser

Bei besonderer körperlicher Anstrengung, wie beim Sport, an sehr heißen Tagen oder bei Erkrankungen, wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber, solltest du mehr trinken, da hier dein Flüssigkeitsbedarf deutlich höher ist.



Coole Getränke – aber zu viel Zucker



Limonaden und Fruchtsäfte enthalten sehr viel Zucker – trink nicht zuviel davon!



© Bychykhin Olexandr/Shutterstock.com

$\frac{1}{4}$ Liter Fruchtsaft	6 Stück Würfelzucker
$\frac{1}{4}$ Liter Fruchtsaft gespritzt	3 Stück Würfelzucker
$\frac{1}{4}$ Liter Cola	7 Stück Würfelzucker
$\frac{1}{4}$ Liter Eistee	5 Stück Würfelzucker

Ein in Österreich handelsüblicher Würfelzucker entspricht knapp 4 Gramm Zucker. Der beste Durstlöscher ist aber immer noch Wasser. Wenn du Fruchtsaft trinken möchtest, dann stark verdünnt mit Wasser und nicht zu oft.



Was dich wirklich satt macht



Iss fünfmal am Tag Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln, beziehungsweise daraus hergestellte Lebensmittel. Diese sogenannten Kohlenhydrate sind nämlich deine wichtigsten „Satt-Macher“.

Diese Kohlenhydrate werden in deinem Körper aufgespalten und dabei entsteht Zucker, der ein Hauptnahrungsmittel für dein Gehirn ist. Das Gehirn steuert alle Vorgänge in deinem Körper und braucht daher immer wieder NahrungsNachschub.

Besonders wertvoll sind Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollkornreis. Diese machen dich länger satt als beispielsweise Semmeln oder weiße Nudeln. Außerdem enthalten sie Ballaststoffe, die deinen Darm bei der Verdauungsarbeit unterstützen.

Auch Obst und Gemüse liefern dir Energie und zusätzlich noch viele Vitamine und Mineralstoffe. Dies sind wichtige Stoffe, ohne die dein Körper nicht funktionieren könnte.

Das Motto lautet: Obst und Gemüse – je bunter, desto besser!



Empfehlung: Iss fünfmal am Tag Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte – drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst!

Auf wie viele Portionen kommst du?

Hier einige Ideen, wie du deinen Speiseplan bunter gestalten kannst:

- Iss täglich ein Stück Obst zur Schuljause.
- Ergänze dein Jausenbrot mit frischen Radieschen, einem Salatblatt oder leckeren Tomaten.
- Wähle Apfelspalten statt Knabbergebäck.



Was dich aufbaut ☺ ☺ ☺

In allen unseren Lebensmitteln stecken viele verschiedene Stoffe, die sehr wichtige Aufgaben in deinem Körper erfüllen.

Der Baustoff für deine Muskeln ist Eiweiß, dieses findest du in Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukten.



© BVAEB

Milch und Käse enthalten reichlich Calcium – das ist ein Mineralstoff, den deine Knochen und Zähne brauchen, um wachsen zu können.

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von Eisen, das dafür sorgt, dass genügend Sauerstoff in deinem Körper transportiert werden kann und du nicht so schnell müde wirst.

Tipps

- Iss täglich zwei bis drei Portionen Milchprodukte: Eine Portion entspricht etwa einem Glas Milch, einem Schüssel Joghurt oder Topfen und 1 ½ Scheiben Käse.
- Iss ein- bis zweimal pro Woche Fisch.

Mit diesen Tipps bist du sicher mit allen notwendigen Baustoffen versorgt.

Echt Fett



Dein Körper braucht – als zusätzlichen Energielieferanten – auch Fett. Das Fett übernimmt ganz wichtige Aufgaben in deinem Körper. Es ist deine „Langzeit-Energiereserve“, die dein Körper gut speichern kann und die du dann zur Verfügung hast, wenn du längere Zeit nichts gegessen hast. Trotzdem solltest du aber nicht zu viel Fett essen, denn das kann deinen Körper belasten.

Achtung Falle

Wir streichen uns nicht nur die Butter aufs Brot und verwenden verschiedene Öle zum Kochen. Ordentlich viel Fett essen wir vor allem mit Süßigkeiten, Knabbereien, Pommes frites und Fast Food. Natürlich sind diese Speisen nicht verboten – aber es kommt immer auf die Menge an.



© Ari N/Shutterstock.com

Tipps

- Wenn du Süßigkeiten isst, dann immer nur als Nachspeise nach dem Mittagessen und nicht einfach so zwischendurch.
- Knabbereien sind bei besonderen Anlässen, wie Geburtstagspartys oder Familienfeiern durchaus in Ordnung. Du solltest aber nicht beim Fernsehen oder beim Lernen so nebenbei knabbern.
- Mache deine eigenen Pommes frites im Backrohr – das geht recht einfach: Wasche die Erdäpfel und schneide sie in dünne Scheiben oder Spalten. Lege sie auf ein Backblech, bestreiche sie mit Öl und backe sie im Backrohr rund 20 Minuten. Selbstgemachte Pommes frites sind einfach lecker und haben weniger Fett.

Genieße dein Essen



- Das Essen schmeckt einfach besser, wenn du bei Tisch sitzt und gemeinsam mit deiner Familie isst.
- Nimm dir genügend Zeit zum Essen.
- Nimm dir keine zu großen Portionen auf deinen Teller.
- Das Handy oder der Fernseher sollten während der Mahlzeit ausgeschaltet bleiben.
- Gestalte mit deinen Eltern einen Wochenspeiseplan. Das bringt Abwechslung auf den Teller und jedes Familienmitglied kann sich auch einmal seine Lieblingsspeise wünschen.
- Probier auch immer wieder neue Speisen aus.



Einfach zum Ausprobieren



Probier doch einfach einmal die folgenden Gerichte aus – sie sind einfach zu kochen, schmecken sehr gut und sind nebenbei auch noch gesund. Bereite die Gerichte gemeinsam mit deinen Eltern zu und probiert sie auch gemeinsam aus.

Morgenmuffeldrink

Zutaten (für 1 Portion):

200 Milliliter Milch
 $\frac{1}{2}$ Banane
 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Milch mit Banane mixen und mit Zimt abschmecken.



© MarcoBr/Shutterstock.com

Grüner Eistee

Zutaten (für 4 Portionen):

$\frac{1}{2}$ Liter Apfelsaft
 2 Beutel Zitronenmelissentee
 oder
 2 bis 3 Zweige frische Zitronenmelisse
 1 Liter Wasser
 8 Eiswürfel aus Apfelsaft

Zubereitung:

Apfelsaft in Eiswürfelbehälter geben und drei bis vier Stunden einfrieren. Wasser aufkochen und Teebeutel drei bis fünf Minuten darin ziehen lassen und den Apfelsaft in den Tee einrühren. Tee auskühlen lassen und mit Apfelsaft Eiswürfeln servieren.



© Andreas Saljads/Sutterstock.com

Süßer Reis-Obstsalat

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 Gramm roher Reis
oder
- 300 Gramm gekochter Reis
Frische Früchte der
Saison
- eventuell etwas Fruchtsaft
Vanillezucker, Honig
und Zimt

Zubereitung:

Den gekochten Reis auskühlen lassen und mit klein geschnittenem Obst vermischen. Je nach Geschmack etwas Fruchtsaft, Zimt und Vanillezucker oder Honig dazugeben.



© Liliya Kandrashevich/Shutterstock.com

Fruchtzwerge

Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 Gramm Topfen
- 150 Gramm reifes Obst,
beispielsweise Marillen,
Himbeeren oder
Erdbeeren
- Zitronensaft

Zubereitung:

Obst waschen und fein pürieren, Obst mit kleinen Kernen, wie Himbeeren, eventuell noch zusätzlich durch ein feines Sieb streichen. Das pürierte Obst mit Topfen und Zitronensaft verrühren und nochmals pürieren. Je nach Geschmack süßen, in Schüsseln füllen und kühl stellen.



© denio109/Shutterstock.com

Buttermilch-Vollkornweckerl

Zutaten (für rund 15 Stück):

40 Gramm	Germ
1/16 Liter	Milch
250 Gramm	Weizenvollkornmehl
250 Gramm	Weizenmehl
1 Teelöffel	Salz
3 Esslöffel	Leinsamen
250 Milliliter	Buttermilch
	Brotgewürz

Zum Bestreuen:

Verschiedene Körner, wie Sesam, Sonnenblumenkerne oder Mohn



Zubereitung:

Germ in lauwarmen Milch auflösen, etwas Mehl dazugeben und an einem warmen Ort gehen lassen, also ein Dampföf machen. Alle anderen Zutaten vermengen, Dampföf dazugeben und zu einem weichen Teig kneten. Teig rasten lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat. Danach nochmals durchkneten und aus dem Teig Weckerln formen. Weckerln mit Wasser bestreichen und mit verschiedenen Körnern bestreuen. Weckerln bei rund 180 bis 200 °C ungefähr 20 Minuten backen.

Mandel-Karotten-Topfenaufstrich

Zutaten (für 4 Portionen):

5 Esslöffel	geriebene Mandeln
1	große Karotte
½ Packung	Magertopfen
1	Knoblauchzehe
1 Esslöffel	Balsamicoessig
2 Esslöffel	Öl
1 Teelöffel	Kräutersalz
etwas	Zitronensaft

Zubereitung:

Rohe Karotte schälen und fein reiben. Topfen, geriebene Karotte und geriebene Mandeln gut verrühren, Öl und Essig dazugeben und mit Knoblauch und Salz abschmecken.





© Stephanie Frey/Shutterstock.com

Heidelbeermuffins

Zutaten (für rund 15 Muffins – abhängig von der Größe der Muffinformen):

280 Gramm Weizenvollkornmehl

135 Gramm Zucker

3 Teelöffel Backpulver

1 Ei

120 Milliliter Öl

¼ Liter Buttermilch

250 Gramm Heidelbeeren

1 Teelöffel Zimt

Zubereitung:

Ei mit dem Zucker schaumig aufschlagen, Öl und Buttermilch dazugeben und weiter rühren. Mehl mit Backpulver und Zimt vermengen und unterheben. Heidelbeeren unter den Teig mischen, Masse in Muffinblech füllen und bei 160 °C 20 Minuten backen.

Fitburger

Zutaten (für 4 Portionen):

400 Gramm	Faschiertes
	1 kleine Zwiebel
2 Hand voll	Semmelwürfel
	Bröseln
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Majoran und
	Knoblauch
1 Esslöffel	gehackte Petersilie
	Pflanzenöl
4 Stück	Vollwertgebäck
4	Salatblätter
2	Tomaten
½	Salatgurke
	Senf und Ketchup

Zubereitung:

Semmelwürfel in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. Faschiertes mit Semmelwürfeln, Zwiebel, Gewürzen und Ei gut vermischen. Laibchen formen, in Bröseln wälzen und in wenig Öl braten. Vollwertgebäck in der Mitte aufschneiden, faschiertes Laibchen hineinlegen und je nach Geschmack mit Salatblatt sowie Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und mit Senf oder Ketchup verfeinern.



Notizen



Notizen



Mach's einfach.

Mach's smart.

Mach's papierfrei.

Mach's anders.

Mach's digital mit

Meine  bvaeb



auch online unter:
www.meinebvaeb.at

**Informationen zu den Leistungen und Services
der BVAEB erhalten Sie unter:**

 **050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

 **www.bvaeb.at/kontakt**