

## Zwischenmahlzeiten

Wachsen macht hungrig. Darum sind Kinder und Jugendliche, die sich in einem Wachstumsschub befinden, hin und wieder deutlich hungriger als gewöhnlich und benötigen zwischendurch immer wieder etwas zu essen. Dieser Hunger sollte jedoch nicht mit Süßigkeiten gestillt werden, sondern zum Beispiel mit frischem Obst, Gemüse roh kost, belegten Vollkornbrot, Müsli, Joghurt oder Quarkspeisen.

Doch Wachstum ist nicht immer der Grund dafür, dass Kinder und Jugendliche ständig zwischendurch essen. Oftmals sind andere Gründe, wie beispielsweise Langeweile oder das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, typischer. Aber auch Erwachsene können ein Verlangen nach Zwischenmahlzeiten haben. Wer regelmäßig zwischendurch isst ohne hungrig zu sein, gewöhnt sich daran und das kann langfristig zu Übergewicht führen.

Auch die Verknüpfung von bestimmten Tätigkeiten mit „essen“ kann zur Gewohnheit werden. Wer immer beim Spielen Süßes nascht oder vor dem Fernseher Chips futtert, verbindet diese Situationen irgendwann unbewusst mit essen. Verloren gehen dabei der Genuss und vor allem das Gefühl für Hunger und Sättigung. Darüber hinaus sind die internen Signale des Gehirns, die signalisieren, dass wir aufhören zu essen, weniger wirkungsvoll, wenn die Aufmerksamkeit, während des Essens auf etwas anderes, wie zum Beispiel Fernsehen gucken, spielen etc., gerichtet ist, was möglicherweise dazu führt, dass mehr gegessen wird als nötig.

Hier sind einige Tipps, die zu einem gesunden Ernährungsverhalten führen:

**Bis zu 5 reguläre Mahlzeiten am Tag:** Frühstück, eine Zwischenmahlzeit am Vormittag, ein warmes Mittagessen, ein Nachmittagssnack und ein Abendessen. Die warme Hauptmahlzeit kann es auch abends geben, wenn das besser in den Tagesablauf passt. Als Snacks eignen sich frisches Obst, rohes Gemüse, belegte Vollkornbrot, Müsli, Joghurt oder Quarkspeisen.

**Eine vielfältige und ausgewogene Ernährung:** Eine große Auswahl an Lebensmitteln und die richtige Menge sind wichtig für eine ausreichende Versorgung an wertvollen Nährstoffen. Es sollten viele Getreideprodukte (bevorzugt Vollkorn) und Kartoffeln gegessen werden. Milch und Milchprodukte sollten täglich, Fisch, Fleisch und Wurst ein- oder zweimal in der Woche konsumiert werden.

**Viel Obst und Gemüse:** Der tägliche Verzehr von 5 Portionen frischem Obst und Gemüse (roh oder nur kurz gekocht) liefert sehr wichtige Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe. 1 Portion am Tag kann durch Saft ersetzt werden.

**Regelmäßig trinken:** Täglich sollten 1,5 Liter Flüssigkeit sollten getrunken werden. Am besten eignen sich dafür energiearme Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee.

**Gemeinsame Mahlzeiten:** Gemeinsam in einer angenehmen Atmosphäre zu essen, sollte so oft wie möglich stattfinden. Es sollte nie in Eile gegessen werden.

**Süßigkeiten in Maßen:** Süßigkeiten sollten sehr selten gegessen werden.

