

Beispiel für einen Tag

nach dem Aufstehen: 1 Glas Wasser

Frühstück:

- 3 EL Haferflocken und 1 Banane in Naturjoghurt evtl. Honig zum Süßen
- 1 Tasse Tee oder Kinderkaffee

Pausensnack:

- 1 Körnerbrötchen mit Butter und Käse
- 1 Apfel
- Tee oder Wasser in Trinkflasche

Mittagessen:

- Vollkornspaghetti mit Hackfleischsoße und Parmesan, grüner Salat
- 2 Gläser Saftschorle

Nachmittagsnack:

- 1 Scheibe Brot mit Wurst, Rohkostteller
- 1 Glas Milch

Abendessen:

- 2 Scheiben Brot mit Butter
- 1 Scheibe Butterkäse
- 1 Wiener, Senf, Gurkenscheiben oder Gurkensalat
- 1 Tasse Tee

am Abend: 1 Glas Wasser oder Tee

Bitte die Portionen je nach Alter, Größe und Gewicht des Kindes anpassen!

Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie sind nach dem Qualitätsmanagementsystem DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.



Kontakt/Impressum

Bei Fragen rund um die Ernährung können Sie sich gerne an eine unserer Diätassistentinnen wenden. Wir beraten Sie nach den Richtlinien und Empfehlungen der:

„Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“.

- **Fliedner Krankenhaus Neunkirchen**
Theodor-Fliedner-Straße 12
66538 Neunkirchen
Telefon: 06821 / 901-162
- **Evang. Stadtkrankenhaus Saarbrücken**
Großherzog-Friedrich-Straße 44
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 3886-698

www.saarlandkliniken.de

Über unsere Krankenhäuser hinaus beliefern wir Seniorenheime, Schulen, Kindergärten und weitere Einrichtungen. Sollten Sie ebenfalls Interesse haben, können Sie sich gerne an mich wenden:



Bernd Merker

Leiter Verpflegungsbetriebe

Telefon: 06821 / 901-161

E-Mail merkerbe@kreuznacherdiakonie.de

EU-Zulassung zum Führen eines Großküchenbetriebes nach Artikel 4 der VO (EG) Nr. 853 / 2004 und Artikel 3 der VO (EG) Nr. 854 / 2204

Impressum

Herausgeber Saarland Kliniken kreuznacher diakonie
Verantwortlich Geschäftsführung
Layout Referat Öffentlichkeitsarbeit · Stiftung kreuznacher diakonie
Fotos Niko Neuwirth / Matthias Luhn (Portraits)
Grafik transformdesign, Silke A. Schmidt · Berlin
Auflage 1.000 Exemplare · September 2011

Saarland Kliniken kreuznacher diakonie

Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie sind ein rechtlich unselbstständiger, aber wirtschaftlich selbstständiger Geschäftsbereich der Stiftung kreuznacher diakonie. Diese sind an zwei Standorten tätig:

Evang. Stadtkrankenhaus Saarbrücken

Fliedner Krankenhaus Neunkirchen



Fachabteilungen: Innere Medizin, Chirurgie, interdisziplinäre Intensiv-Abteilung sowie Orthopädie, Paul Marien Hospiz



Fachabteilungen: Innere Medizin, Diabetologie/Endokrinologie, interdisziplinäre Intensiv-Abteilung, Psychiatrie und Psychotherapie mit Tagesklinik für psychisch Kranke, Fortbildungszentrum

Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie unterhalten eine Krankenpflegeschule und bieten Ausbildungsplätze in der kaufmännischen Abteilung an. Sie betreuen täglich ca. 270 stationäre Patienten/-innen und bieten ca. 600 Mitarbeitenden einen Arbeitsplatz.

Träger

Die Stiftung kreuznacher diakonie nimmt teil am Auftrag der Kirche, Gottes Liebe zur Welt in Jesus Christus allen Menschen zu bezeugen. Sie weiß sich diesem Auftrag verpflichtet und beteiligt sich seit ihren Anfängen an der Diakonie als Wesens- und Lebensäußerung der Kirche und nimmt sich besonders der Menschen in leiblicher Not, in seelischer Bedrängnis und in sozial benachteiligten Verhältnissen an. Diesen Auftrag fördern in besonderer Weise die Diakonischen Gemeinschaften der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist eine große, gemeinnützige und mildtätige kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts und wurde 1889 in Bad Sobernheim als Diakonissen-Mutterhaus gegründet. Heute hat die Stiftung kreuznacher diakonie ihren Sitz in Bad Kreuznach und ist Träger von Einrichtungen in Rheinland-Pfalz, Saarland und Hessen.

Durch die Angebote der Geschäftsbereiche der Stiftung kreuznacher diakonie erfahren Menschen in vielfältiger Weise Hilfe zum Leben. Dazu gehören Krankenhäuser, Hospize, Wohnungen und Werkstätten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen sowie psychischen Erkrankungen. Darüber hinaus ist die Stiftung Träger von Betreuungs- und Wohnangeboten für Menschen im Alter. Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien, für Menschen ohne Wohnung sowie Qualifizierungsprojekte für Menschen, die am Arbeitsmarkt benachteiligt sind, gehören ebenfalls zur Stiftung kreuznacher diakonie. In allen Arbeitsbereichen gibt es stationäre und ambulante Angebote. Zudem bietet die Stiftung kreuznacher diakonie rund 1.000 Aus-, Fort- und Weiterbildungsplätze in pflegerischen, pädagogischen und diakonisch-theologischen Berufen.

Mehr als 8.000 Menschen nehmen täglich Dienstleistungen der Stiftung kreuznacher diakonie in Anspruch. Über 5.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen Arbeitsplatz bei der Stiftung kreuznacher diakonie.



Ich ess' mich fit – und Du?

Evang. Stadtkrankenhaus Saarbrücken
Fliedner Krankenhaus Neunkirchen

Begrüßung



Joachim Krekel
Geschäftsführer
Saarland Kliniken
kreuznacher diakonie,
Evang. Stadtkrankenhaus
Saarbrücken, Fliedner
Krankenhaus Neunkirchen

Liebe Eltern,

ich freue mich, dass Sie sich für unsere Broschüre interessieren. Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihren Kindern in vielerlei Hinsicht Gutes tun.

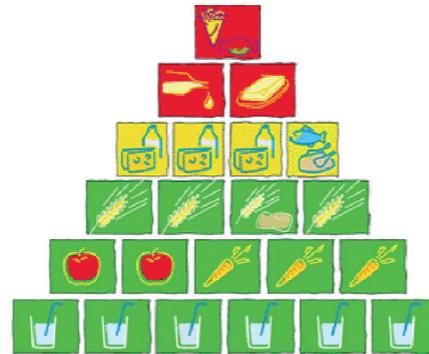
Eine ausgewogene Ernährung von klein auf hilft Ihren Kindern, körperlich und geistig fit zu bleiben, sich wohl zu fühlen und ernährungsbedingten Erkrankungen, wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Karies, vorzubeugen.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie die wichtigsten Informationen. Sollten Sie darüber hinaus Fragen haben, können Sie sich gerne an eine unserer Diätassistentinnen wenden.

Joachim Krekel

Ernährung sollte vielfältig sein

Kinder, Jugendliche, aber auch Erwachsene, sollten die Vielfalt natürlicher Lebensmittel täglich und bunt gemischt nutzen. So erreichen Sie eine gesunde Mischung an allen wichtigen Nährstoffen:



aid-Ernährungspyramide für Kinder

„5 am Tag“ Obst und Gemüse:

Täglich 2 Hände voll Obst und 3 Hände voll Gemüse sind ideal. Die Portionsgröße richtet sich nach der Größe der Hand. Ziehen Sie saisonale Früchte vor.

Getreideprodukte und Kartoffeln:

Gerne häufig Kartoffeln essen (Pell-, oder Salzkartoffeln, selten in Fett gebacken, wie Pommes frites), abwechseln mit Nudeln und Reis. Bei den kalten Mahlzeiten Brot und Haferflocken. Getreideprodukte wählen Sie am besten in der Vollkornvariante. Vollkornbrot gibt es auch fein ausgemahlen.

Milch und Milchprodukte:

Sie sind besonders wichtig für den Knochenaufbau (Kalzium) und sollten mehrmals täglich gegeben werden als Käse, Joghurt, Quarkspeise, Milch(-mixgetränke).

Seefisch:

Seefische sind wichtige Lieferanten für Jod und Omega 3-Fettsäuren. Mindestens 1-2 mal in der Woche Fisch essen.

Fleisch und Wurstwaren:

Eine Abwechslung bei der Auswahl von Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel oder Lamm) erleichtert die optimale Versorgung mit Eiweiß und Eisen, Zink, Niacin und Vitamin B12. 3-4 mal pro Woche Fleisch und Wurst genügen.

Fette und Öle:

Verwenden Sie alle Fette sparsam, vorwiegend aber pflanzliche Fette. Rapsöl ist besonders vorteilhaft, nutzen Sie trotzdem das Angebot der Öle möglichst vielseitig.

Süßwaren und Gebäck:

Sollten mäßig gegessen werden, am besten 1x am Tag eine Süßigkeit. Lassen Sie Ihr Kind die Süßigkeit selbst wählen und den Zeitpunkt bestimmen, wann es sie isst (natürlich nicht vor einer geplanten Mahlzeit).

Richtig trinken!

Bieten Sie zu und zwischen den Mahlzeiten immer etwas zu trinken an (keine gesüßten Getränke, am besten Wasser). Verdünnen sie Fruchtsäfte mit doppelt so viel Wasser, dann sind sie nicht so süß und löschen besser den Durst. Geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken mit, wenn es draußen spielt oder Sport treibt; natürlich auch zum Kindergarten und in die Schule.

Ernährungserziehung

Ernährungserziehung bedeutet nicht nur die Weitergabe von Esskultur und Tischsitten. Sie prägt auch die Lebensmittelauswahl und das Mahlzeitverhalten. Prägend für das Ernährungsverhalten sind die ersten Jahre eines Kindes. Sie sind neugierig und aufnahmefähig. Seien Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder.

Tipps für Eltern:

- nach Möglichkeit regelmäßige Mahlzeiten
- gemeinsames Essen am Tisch
- wenig Fast Food und Süßigkeiten für Kinder
- täglich viel Gemüse und Obst anbieten
- auf Diätprodukte verzichten
- Essen nie aufzwingen, Ihr Kind darf die Nahrungsmenge selbst bestimmen
- Kinder müssen viel und regelmäßig trinken
- keine gesüßten Getränke
- legen Sie gemeinsam einen Speiseplan fest
- beziehen Sie ihr Kind bei der Mahlzeitenplanung, dem Einkauf und der Zubereitung von Speisen mit ein
- benutzen Sie Lebensmittel nicht als Strafe, zur Belohnung, zum Trost oder als Zeichen Ihrer Zuneigung
- loben Sie Ihr Kind für gutes Essverhalten

Sorgen Sie täglich für ausreichend Bewegung an der frischen Luft!!