

## **Newsletter Ausgabe 05/10**

12.04.2010

### **Erkenntnisse zur Kinderernährung**

Dass die gesunde Ernährung Voraussetzung für die Volksgesundheit und Leistungsfähigkeit ist, wurde nur in den wenigsten Zeiten der medizinischen Wissenschaften erkannt. Es ist interessant, dass in einem der wichtigsten Bereiche der Ernährungswissenschaften relativ wenig Fachliteratur zu finden ist: Dies betrifft die Ernährung des heranwachsenden Organismus, die gesunde Ernährung von Schulkindern und Jugendlichen vom 6. -18. Lebensjahr. Sie steht sozusagen zwischen zwei Bereichen, die relativ gut bearbeitet sind, der Erwachsenenernährung und der Säuglingsernährung, der sich seit jeher die Kinderärzte eingehend angenommen haben. Vielleicht fühlt sich in diesem Altersbereich der 6 bis 18 jährigen Schulkindern und Jugendlichen kein Fachgebiet so richtig angesprochen, denn es fällt nicht mehr in die Säuglings- und Kleinkindbehandlung der Kinderärzte und nur zu einem kleinen Teil in den internistischen Bereich. Dabei unterscheidet sich gerade die Ernährung der heranwachsenden Jugend in diesem Alter so maßgeblich von den beiden anderen Bereichen. In keiner Altersstufe legen Kinder und Jugendliche so gewaltige Wachstumsphasen mit einem ungeheuren Bedarf an Energie und Nährstoffen zurück, deren Zufuhr Voraussetzung für ihre spätere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist. Ernährungsfehler, die in diesen Zeitspannen gemacht werden, sind in späteren Zeiten oft kaum mehr reparabel! In Spitzenzeiten des Wachstums kann ein maximaler Kalorienbedarf von 5700 kcal am Tag von jungen Männern (bei Leichtarbeit) erreicht werden und Mädchen von 4400 kcal täglich. Das ist ein Energiebedarf, den ein Schwerstarbeiter selbst im Erwachsenenalter nicht erreicht. Dazu kommt noch der wichtige Faktor, dass 25 % der Nährstoffe das Gehirn verbraucht!! Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich gesund zu entwickeln, um natürlich gesund und munter zu sein.

Wenn Sie sich dafür interessieren, wie Sie mögliche Defizite ausgleichen?

### **Sprechen Sie uns an!**

Ihr

IFEGO-Team

Mühlenweg 69

37120 Bovenden

Fon: 0 551 - 4 53 30

Fax: 0 551 - 4 28 44

[E-Mail: info@ifego.com](mailto:info@ifego.com)

[Homepage: http://www.ifego.com](http://www.ifego.com)

**TIPP:** <http://www.Food-Rechner.de>

Der Kalorienrechner (FoodRechner.de) hilft Ihnen bei der Auswahl gesunder Lebensmittel, z. B. wenn Sie gezielt abnehmen möchten oder sich einfach gesünder ernähren wollen. **Zusätzlich können Sie Ihren Kalorienverbrauch aus mehr als 250 Aktivitäten berechnen.**