



## Sağlıklı Beslenme

- Anne ve Babalar için Bilgi Broşürü -

## Gesunde Ernährung

- Eine Informationsbroschüre für Eltern -

# DIE KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT DORTMUND gGmbH

## *Eine starke Gemeinschaft*



**Marien Hospital**

Zum 01.01.1998 ist die Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH (Kranken- und Pflegeeinrichtungen) mit dem Zweck der Förderung der Gesundheits- und Altenpflege sowie der Betreuung von Kindern, Jugendlichen und Bedürftigen durch den Betrieb der dafür erforderlichen Einrichtungen gegründet worden. Zusammen sind wir eine starke Gemeinschaft: In christlicher Gesinnung - zum Wohle Aller - Wirken von Mensch zu Mensch - für ein ganzes Leben.



**St.-Elisabeth-Krankenhaus**



**Jugendhilfe St. Elisabeth**



**Christinenstift**



**St.-Johannes-Hospital**

www.kathstjohannes.de

Tel. 02 31/18 43-0  
[www.st-johannes.de](http://www.st-johannes.de)



**KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT  
DORTMUND gGmbH**  
(KRANKEN- UND PFLEGE-EINRICHTUNGEN)



## İçindekiler

|    |  |       |
|----|--|-------|
| 1. | Sağlıklı beslenme nedir?   | S. 10 |
| 2. | En çok yapılan beslenme hataları nelerdir?                                   | S. 13 |
| 3. | Yanlış beslenmenin sağlığımıza zararları                                     | S. 18 |
| 4. | Gıda maddelerinin doğru hazırlanması -<br>Günlük mutfak için pratik bilgiler | S. 21 |
| 5. | Sağlıklı beslenme çocuklar için de lezzetli olabilir!                        | S. 22 |
| 6. | Spor ve hareket de sağlığı destekler   | S. 23 |

## Inhaltsverzeichnis

|    |  |       |
|----|--|-------|
| 1. | Was ist eine gesunde Ernährung?  | S. 8  |
| 2. | Welches sind die häufigsten Ernährungsfehler?                                | S. 11 |
| 3. | Gesundheitsrisiken durch falsche Ernährung                                   | S. 18 |
| 4. | Lebensmittel richtig zubereiten –<br>Praktische Tipps für die tägliche Küche | S. 21 |
| 5. | So schmeckt gesundes Essen auch den<br>Kindern gut!                          | S. 22 |
| 6. | Sport und Bewegung fördern zusätzlich die<br>Gesundheit                      | S. 23 |

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Stadt Dortmund, Gesundheitsamt, Dr. Annette Düsterhaus (verantwortlich)

**Redaktion:** Stadt Dortmund in Kooperation mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung, Heinstück 11, 44225 Dortmund

**Konzeption, Gestaltung, Satz und Produktion:** ideen.manufaktur, Märkische Str. 56-58, 44141 Dortmund

**Druck:** COW GmbH & Co.KG / **Photos:** project photos

Für die Richtigkeit der von den Anbietern eingereichten Inhalte übernimmt der Herausgeber oder die Agentur keine Gewähr. Die Anzeigeninhalte obliegen der alleinigen Verantwortung der Inserenten.

Nachdruck in Wort und Bild, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der ideen.manufaktur. Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung, Verbreitung und öffentlichen Wiedergabe in jeder Form einschließlich einer Verwertung in elektronischen Medien, der reprographischen Vervielfältigung einer digitalen Verbreitung und Aufnahme in Datenbanken bleibt ausdrücklich vorbehalten.



## Sevgili Anne ve Babalar,

"Sağlıklı Beslenme" broşürüyle çocuklarımızın sağlıklı beslenmesine yardımcı olmak, tavsiyelerde bulunmak istiyoruz.

Bu broşür Dortmund Sağlık Dairesinin inisiyatifi ile kurulmuş olan "Göçmenler ve Çocuk sağlığı" çalışma grubunun, sağlık ve sosyal çalışma sektörü çalışanlarının ortak çalışmasıdır. Okul öncesi yapılan sağlık muayeneleri pek çok çocuğun aşırı kilolu olduğunu, bu aşırı kilo sorununun göçmen çocuklarında daha belirgin şekilde ortaya çıktığını saptamıştır.

Bu sonuçlar, çalışma grubunun „Dengeli Beslenme“ konusunu ele almasını zorunlu kılmıştır. Çünkü, küçük yaşlarda başlayan beslenme bozuklukları, yetişkinlik döneminde kalp, kan dolaşımı ve şeker gibi günümüz hastalıklarına sebep olmaktadır. Anne ve Babalar çocuklarının geleceği için düzenli beslenmeye, onların sağlıklı gelişmeleri için gerekli besinleri tüketmelerine dikkat etmelidirler.

Bu broşür özellikle türkçe konuşan hemşerilerimiz için hem almanca hem de türkçe olarak basılmıştır. Türk yiyecekleri ve yemekleri göz önüne alınarak, bu öneriler hayata geçirilmeye çalışılmıştır.

Ben; bu broşürün anne-babalar ve konu ile ilgisi olan kişiler için değerli bir yardım ve sağlıklı yaşama teşvik için önemli bir kaynak olacağına eminim.

Dr. Annette Düsterhaus  
Ltd. Städt. Medizinaldirektorin  
Amtsärztin



**Liebe Eltern,**

mit der Broschüre „Gesunde Ernährung“ wollen wir Ihnen hilfreiche Tipps für eine gesunde Kinderernährung liefern und Sie über eine richtige Zusammensetzung der Ernährung informieren.

Die Broschüre ist das Ergebnis der Zusammenarbeit verschiedener Akteure aus dem Gesundheits- und Sozialbereich in der Arbeitsgruppe „Migration und Kindergesundheit“, die auf Initiative des Gesundheitsamtes Dortmund gegründet wurde. Die Auswertungen der Schuleingangsuntersuchungen des Gesundheitsamtes haben gezeigt, dass viele Kinder übergewichtig sind, wobei die Problematik des Übergewichts bei Kindern mit Migrationshintergrund besonders ausgeprägt ist.

Diese Ergebnisse veranlassten die Arbeitsgruppe, das Thema Essgewohnheiten aufzugreifen. Denn die gesundheitlichen Folgen der Ernährungssünden im Kindesalter führen im Erwachsenenalter zu vielen unserer sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes etc.. Eltern sollten zum Wohle ihrer Kinder auf eine ausgewogene Ernährung achten, die alle für die Gesundheit und Entwicklung notwendigen Nährstoffe enthält.

Die Broschüre ist sowohl in deutscher als auch in türkischer Sprache verfasst, weil sie sich insbesondere an die türkischen und türkischstämmigen Mitbürgerinnen und Mitbürger Dortmunds richtet. Dabei wurde versucht, die Ernährungstipps auf die türkischen Lebensmittel und Mahlzeiten zu beziehen, so dass sie im alltäglichen Leben Anwendung finden können.

Ich bin sicher, dass diese Broschüre eine wertvolle Hilfe für Eltern und andere interessierte Personen ist und damit ein wichtiger Bestandteil zur Gesundheitsförderung der Dortmunder Kinder geleistet wird.

Dr. Annette Düsterhaus  
Ltd. Städt. Medizinaldirektorin  
Amtsärztin

**KINDERARZTPRAXIS**

**Dr. med. Ralph Schulten**  
 Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Saarlandstraße 79 · 44139 Dortmund  
 Tel. 02 31/52 17 10 · Fax 02 31/52 17 91

Sprechzeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 11.00 Uhr  
 außer Mi. Nachmittag 15.00 - 17.00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

- Entwicklungsdiagnostik
- Vorsorgeuntersuchungen
- Impfungen
- Allergiediagnostik
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Ultraschalldiagnostik
- Kindergartenuntersuchungen
- EKG
- Reiseberatungen
- Sportuntersuchungen
- Jugendarbeitsschutzuntersuchungen
- Reise- Impfberatungen
- Untersuchungen für das Babyschwimmen

**Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin**

自然医学诊所

- Akupunktur
- Tuina Massage
- Kinder Tuina Massage
- Kinderheilkunde
- Schmerztherapie
- Kräuterheilkunde
- Allergiebehandlung
- Ernährungsberatung für Kinder und Erwachsene

Ausbildung an der  
 Jiaxiangqiao Universität Peking

**Christiane Tetling**  
 Heilpraktikerin

Wambeler Hellweg 110  
 44143 Dortmund  
 Telefon (02 31) 53 12 314  
 Telefax (02 31) 53 33 634  
 e-mail: christiane\_tetling@yahoo.com  
 www.tetling.de

**Dr. med. K. Bajbouj**  
 Kinderarzt · Neuropädiater

Berghofer Str. 155 ■ 44269 Dortmund ■ Tel. (0231)480633 ■ Fax (0231)7248918

WALDORFPÄDAGOGIK VON ANFANG AN:

- in Spielgruppen
- Kindergärten
- Schulen

Veranstaltungen zur frühen Kindheit und Schulalter bis zum reifen Alter

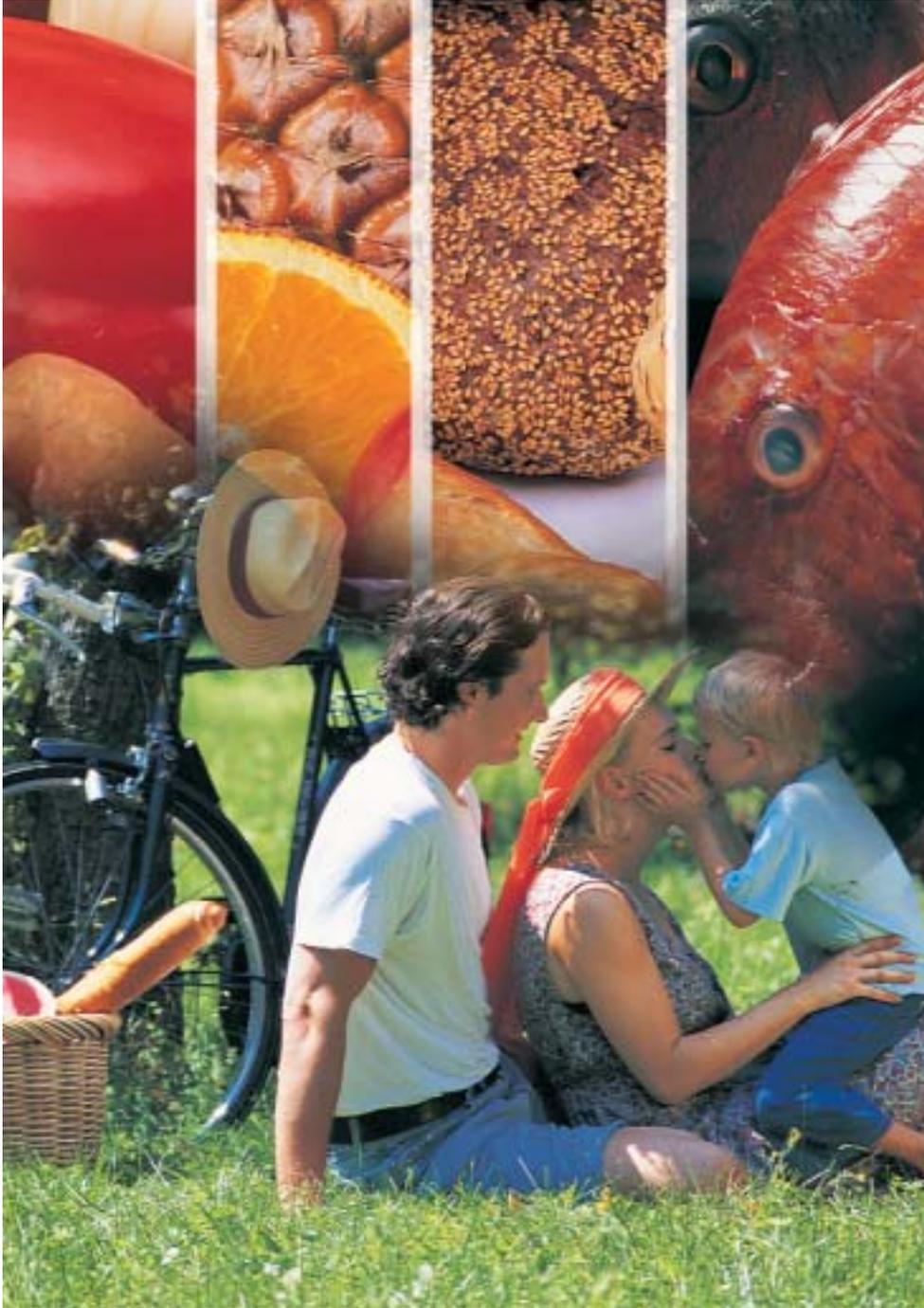
AUSBILDUNG als:

- Altenpfleger/in
- Erzieher/in
- Spielgruppenleiter/in für Eltern-Kind-Gruppen
- Fortbildung für Lehrer
- Kurse und Pflegeanleitung für Senioren

**BILDUNGSWERKE im PÄDAGOGISCH SOZIALEN ZENTRUM DORTMUND**

Mergelteichstr. 59, 44225 Dortmund  
 Tel.: 02 31 - 71 07 - 369

Bitte fordern Sie unser Aus- und Bildungsprogramm an!  
 Ansprechpartnerin: U. Middelkamp



**Was ist eine gesunde Ernährung?**

Gesunde Ernährung berücksichtigt die natürlichen Bedürfnisse des menschlichen Körpers, indem vollwertige, gesunde Nahrungsmittel gewählt werden. Die Hauptrolle übernehmen dabei pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, die vorwiegend als Frischkost verzehrt werden. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier ergänzen die vollwertige Ernährung. Um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten, werden die Lebensmittel möglichst wenig verarbeitet. Gut sind Vollkornprodukte in allen Variationen, kalt gepresste, unraffinierte Öle für Salate und Butter als Aufstrich für Brot. Reifes Obst, Trockenfrüchte, Dicksäfte und Honig finden als Süßungsmittel Verwendung. Empfehlenswert sind Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung, da diese eine deutlich geringere Schadstoffbelastung und gleichzeitig einen höheren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aufweisen. Neben den gesundheitlichen Vorteilen ist eine vollwertige Ernährung vor allem auch eine Freude für die Sinne, da frische, natürliche Lebensmittel nicht nur gut aussehen, sondern auch über einen hervorragenden Geschmack verfügen.



**Welche sind die häufigsten Ernährungsfehler?**

Die Ernährung ist vielfach aufgrund alter Gewohnheiten einseitig, sehr süß, sehr salzig und sehr fett. Die Ernährungsweise wird gerade bei Kindern stark von der Werbung der Nahrungsmittelindustrie beeinflusst. Die denaturierten, konservierten und präparierten Nahrungsmittel werden als lecker, lustig und gesund dargestellt. Dabei enthalten Fertigprodukte aus der Fabrik durch die mangelhaften Zutaten wie Weißmehl, Zucker, raffinierte Fette und deren aufwendige Verarbeitung kaum noch wertvolle Inhaltsstoffe. Stattdessen werden verschiedenste chemische Mittel wie Farbstoffe, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel zugesetzt. Das Endprodukt schadet dem Körper mehr, als dass er darin die nötigen Vitalstoffe findet.

# Fett verbrennen lernen

Tipps von Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Susanne Dreier von Cellulitix

**Von einer tollen Figur, guten Fitness und Gesundheit träumt wohl jede Frau und auch immer mehr Männer. Auch für aussichtslos scheinende Fälle gibt es Hoffnung – versichert Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Susanne Dreier.**

*Was machen Sie anders als alle anderen Diät-Päpste und Schlankheitsratgeber?*

Eigentlich alles. Es gibt nämlich nicht „Die“ Erfolgsmethode, denn jeder Mensch ist nun mal anders. Darum kombinieren wir aus 15 unterschiedlichen Behandlungsmethoden für jede Frau – und auch jeden Mann – das individuelle und vor allem ganzheitliche Kurprogramm.

*Was sind das für Bausteine?*

*Muss man nicht am Ende doch immer hungern, um abzunehmen?*

Nein, im Gegenteil. Essen statt Hungern ist der Schlüssel zur Idealfigur.

*Warum bleiben denn bei Diäten die Wunder aus?*

Wer systematisch oder gar radikal (Null-Diät, Fasten) Kalorien reduziert, setzt die Funktionen des Stoffwechsels herab. Der Organis-

mus kann die zugeführte Energie (Nahrung) nicht mehr verbrennen. Unsere Bausteine, mit denen wir ganz besonderen Erfolg haben bei den Problemzonen (z.B. Reiterhosen) sind unter anderem Ultraschall, Saugpumpenmassage, Lymphdrainage, Algenpackungen, Wärme- oder Kältetherapie, Bodywrapping und natürlich die aktive Behandlung mit der persönlichen Trainerin.

*Was passiert dabei im Körper?*

Die Fettverbrennung, die bei manchen gar nicht mehr stattfindet, wird wieder in Gang gesetzt. Schlackenstoffe werden über die Lymphen abtransportiert, der Sauerstoffgehalt im Körper wird erhöht und die Zelldurchlässigkeit optimiert. Dabei werden die Verdauungsorgane wie Leber, Nieren und Darm so richtig auf Trab gebracht.

*Wie kann dabei Wellness helfen?*

Zum guten Aussehen und Wohlbefinden gehört auch eine gesunde Ausstrahlung. Wir bieten kosmetische Spezialbehandlungen wie Lifting und Sauerstoffbehandlung an, außerdem Massagen aller Art, auch die Massage mit

heißen Steinen. Seit diesem Jahr sind wir auch auf dem Outdoor-Sektor aktiv und bieten Nordic Walking- und Power Walking-Kurse an. Ich empfehle jedem, der etwas für sich, seinen Körper und seine Psyche tun will, sich unverbindlich von uns beraten zu lassen, denn präventive Maßnahmen können Krankheiten, Unwohlsein und Übergewicht vermeiden.

... paßt wieder



**Abnehmen an den richtigen Stellen!**

**Starten Sie jetzt!**

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin unter

**Telefon 73 72 46**

**DERMA LINE  
SUSANNE NEUNZIG**

61 Susanne Dreier GmbH

Hagener Straße 221  
Dortmund, Telefon 73 72 46  
www.cellulitix-zentrum.de





## 1. Sağlıklı beslenme nedir?

Sağlıklı beslenmeden, sağlığa yararlı, çok yönlü, dengeli beslenme anlaşılır. Sağlıklı beslenme, hastalıkları önleyebildiği gibi mevcut hastalıklar üzerinde de olumlu etki de bulunur. Ayrıca sağlıklı beslenme, çocukların performanslarını ve okuldaki başarılarını artırır.

Sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm gerekli maddeleri içerir. Bunu sağlayan gıda maddeleri büyük ölçüde tahıl, patates, sebze, meyva ve süt ürünlerinden oluşur. Buna karşın et, daha seyrek tüketilmelidir. Bu tavsiyelere uyulduğunda, az da olsa tatlı ve hazır ürünler tüketilebilir. Gıda maddeleri yüksek kalitede ve mümkün olduğunca az işlenmiş olmalıdır. Yemek ve yiyeceklerin damak tadına uygun ve özenli bir biçimde pişirilmesi/hazırlanması da son derece önemlidir. Çiğ olarak yenen taze gıda oranı, pişirilmiş olanlardan daha yüksek olmalıdır. Gıda Maddeleri Piramitleri bize hangi gıda maddelerinin hangi ölçüde tüketilmesi gerektiğini ve sağlıklı bir öğünün hangi maddelerden oluştuğunu göstermektedir.

## 1. Was ist eine gesunde Ernährung?

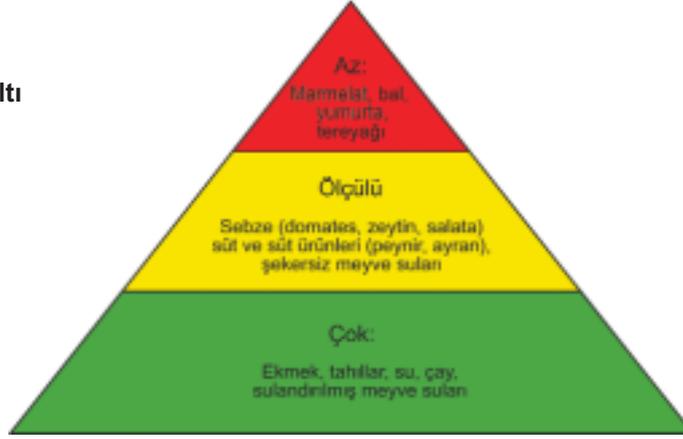
Unter gesunder Ernährung versteht man eine gemischte, vielseitige Kost, die die Gesundheit erhält. Mit gesunder Ernährung kann man Krankheiten vorbeugen und manche bereits aufgetretene Erkrankungen und Beschwerden günstig beeinflussen. Darüber hinaus fördert gesunde Ernährung die Leistungsfähigkeit und somit den schulischen Erfolg bei Kindern.

Empfehlenswert ist eine gesunde vollwertige Mischkost, die zum größten Teil aus Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Milchprodukten besteht. Fleisch dagegen kommt seltener auf den Tisch. Wenn man sich an diese Empfehlungen hält, können ab und zu auch Süßwaren oder Fast Food gegessen werden, ohne dass die Gesundheit beeinträchtigt wird. Die Lebensmittel sollten möglichst wenig verarbeitet sein. Eine schmackhafte und schonende Zubereitung ist dabei besonders wichtig. Der Anteil an Frischkost sollte im Verhältnis zu erhitzten Speisen höher liegen.

Die Lebensmittelpyramiden der Mahlzeiten zeigen, welche Lebensmittel man in welchen Mengenanteilen bevorzugen sollte und wie man gesunde Mahlzeiten zusammenstellt.



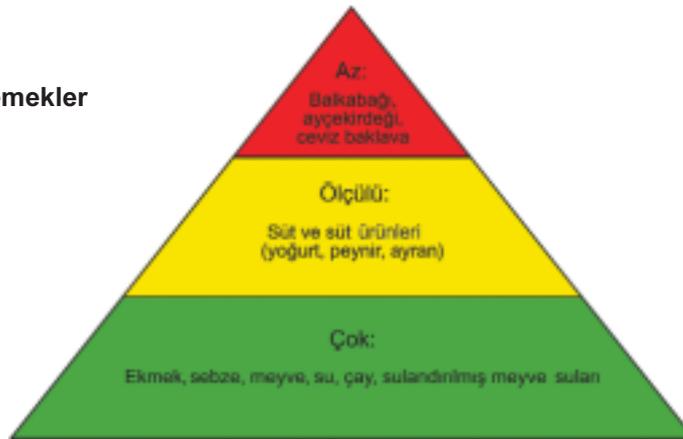
Kahvaltı



Öğle ve Akşam Yemekleri



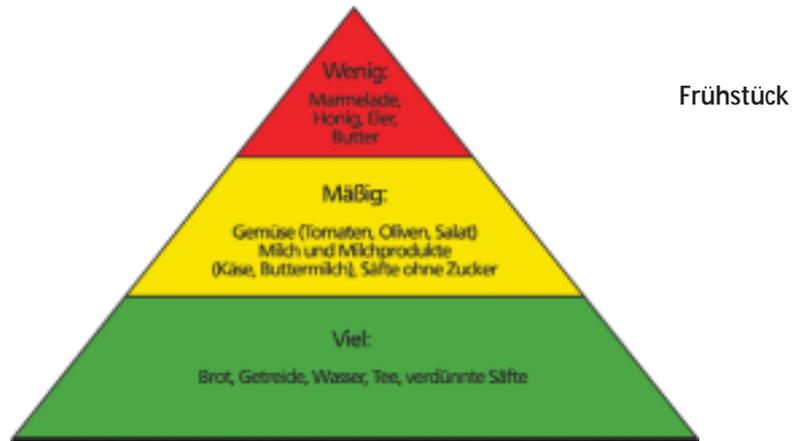
Ara Yemekler



Türk yemek ve gıda maddelerine göre hazırlanmış Gıda Maddeleri Piramidi



Lebensmittelpyramide, bezogen auf türkische Mahlzeiten und Lebensmittel





## 2. En çok yapılan beslenme hataları nelerdir?

Ne yazık ki yeterince sağlıklı beslenemiyoruz. Çocuklar ve büyükler çoğu zaman az oranda tahıl ürünlerin, taze sebze ve meyve yiyorlar, ama çok yağlı ve şekerli maddeler tüketiyorlar. Bu gibi beslenme hataları zamanla sağlığımıza zarar veriyor!

### **Fazla yağ hasta eder**

Çocuklar ve büyükler beslenme uzmanlarının tavsiye ettiği yağ oranının ortalama olarak iki katı fazla yağ alıyorlar.

Netice ise çok ağır: Çok yağlı yemek fazla kilo yapar, kan içerisindeki yağ oranını yükseltir ve yüksek tansiyona neden olur. Bütün risk faktörleri damarların kireçlenmesine (Arteriosklerose) yol açar.

Fazla yağlı gıdaların tüketim sebebi aslında gözle görülen ekmek üzerine sürülmüş tereyağı veya salataya konulmuş bir kaşık sıvı yağdan daha çok, sucuk, peynir, yemeklerdeki, tatlı ve pastalar ile çerezlerdeki gizli yağlardır. Bunlar günlük yağ tüketiminizin üçte ikisini teşkil eder. Sihhatli bilinçli bir beslenme de ancak bunlara dikkat etmekle olur.

Yağlı gıdalar yerine en iyisi bitkisel gıdalar; mesela tahıl mamülleri, sebze ve meyva tüketin. Az öğütülmüş çavdar tahılı ürünlerine (mesela çavdar ekmeği ve makarnası) beyaz unlu mamüllerden daha çok öncelik verin, çünkü bunlar daha çok vitaminler, mineraller ve sindirime yardımcı maddeler içerir. Ayrıca çavdar ununun tadı daha çoktur, daha iyi doyurur ve sindirimi daha kolaydır. Taze meyva ve sebzelere bu sebeplerden dolayı konservelerden daha fazla öncelik verilmelidir.

## 2. Welches sind die häufigsten Ernährungsfehler?

Leider ernähren wir uns nicht immer gesund. Häufig essen Kinder und Erwachsene zu wenig Getreideprodukte, Frischgemüse und Obst, aber zu viel Fett und zuviel Süßes. Diese Ernährungsfehler schaden auf Dauer unserer Gesundheit!

### **Zu viel Fett macht krank**

Kinder und Erwachsene nehmen im Durchschnitt das Doppelte der von Ernährungswissenschaftlern empfohlenen Fettmenge auf.

Die Folgen sind gravierend: Ein hoher Fettverzehr begünstigt Übergewicht, erhöhte Blutfette und Bluthochdruck – alles Risikofaktoren für die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose).

Hauptursache für den hohen Fettverzehr sind weniger die sichtbaren Fette, wie Butter auf dem Brot oder der Löffel Öl im Salat, sondern die versteckten Fette in Wurst, Käse, Fertiggerichten, Desserts, Gebäck, Soßen und Knabbereien. Sie nehmen zwei Drittel des täglichen Fettkonsums ein. Eine gesundheitsbewusste Ernährung setzt also vor allem hier an.

Essen Sie statt fettreicher Produkte besser mehr Pflanzliches wie Getreide(produkte), Gemüse und Obst. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (z.B. Brot und Nudeln), denn diese enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Außerdem hat Vollkornmehl einen kräftigeren Geschmack, sättigt besser und sorgt für eine gute Verdauung. Frisches Gemüse und Obst sind aus den gleichen Gründen den Konserven vorzuziehen.

BKK Hoesch **BKK**

**Wir sind hier.**

Eine gute Krankenversicherung versorgt die ganze Familie. Deshalb übernimmt die BKK Hoesch bei Kindern alle Vorsorgeuntersuchungen vom ersten Tag an. Denn Ihre Kinder verdienen die beste Behandlung. Mehr erfahren Sie unter [www.bkkhoesch.de](http://www.bkkhoesch.de)

**elisabeth-klinik**  
 Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
 Marsbruchstr. 162a Beurhausstr. 47  
 44287 Dortmund 44137 Dortmund  
 Tel 0231 / 91 30 19-0  
 E-mail [aplerbeck-sek@elisabeth-klinik-do.de](mailto:aplerbeck-sek@elisabeth-klinik-do.de)

**Die Elisabeth-Klinik ist eine Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit ambulanter und stationärer Behandlung.**

**Bei uns werden alle kinder- und jugendpsychiatrisch relevanten Störungsbilder oder psychosomatischen Erkrankungen behandelt.**

**Eltern mit Sorgen um ihre Kinder können sich jederzeit einen fachlichen Rat zu kinder- und jugendpsychiatrischen Verhaltensproblemen holen.**



BKK Hoesch 

**Biz buradayız.**

İyi bir sađıkısigortası, bütn aile için bakım görevini yerine getirir. Bunun için BKK Hoesch çocuklar için ik gnden itibaren n bakımlarını stleniyor. Çünkü çocuklarınız en iyi muayneye layıktır. Detaylı bilgiler için websitemiz [www.bkkhoesch.de](http://www.bkkhoesch.de) ye giriniz.





Friedensplatz 7 • 44135 Dortmund  
Tel 0231-12 99 89-0/12 • FAX 0231-19 99 89-30  
E-mail: [marianne.schobert@paritaet-nrw.org](mailto:marianne.schobert@paritaet-nrw.org)

**Zukunft in Vielfalt – für unsere Kinder**

Der PARITÄTische Wohlfahrtsverband tritt ein für

- verlässliche • qualitative • bedarfsgerechte • vielfältige

Hilfs- und Betreuungsangebote für Kinder und ihre Familien.

Der PARITÄTische Wohlfahrtsverband ist ein Dachverband für eine Vielzahl von gemeinnützigen Vereinen, Organisationen, Selbsthilfegruppen und sozialen Initiativen, die selbstbestimmt und selbstverantwortlich in allen Bereichen sozialer Arbeit tätig sind. In Dortmund vertritt der Verband rund 200 Mitgliedsorganisationen. Davon kümmern sich insgesamt 55 Organisationen um Hilfs- und Betreuungsangebote für Kinder.



### Her yağ bir değildir

- Et, salam, peynir ve tereyağında bulunan hayvan yağları kandaki yağ oranını (kolesterolin) yükseltip dolaylı olarak damar kireçlenmesine yol açar.
- Zeytinyağı, kolza yağı ve diyet margarinlerinde bulunan bitkisel yağlarla, balıkta bulunan hayvan yağı kolesterolini düşürüp damar tıkanıklığını önler.

Günlük hayatta bunun anlamı; salam, yağlı peynir ve ette bulunan gizli doymuş yağlara karşı cimri olmak, gözle görülen yemek ve sürme yağlar yerine bitkisel ürünlere öncelik verilmesidir. Hindistan cevizi yağı, palmye ağacı yağı ve kızartma yağları gibi donmuş yağları önleyin.

Cok değerli margarin çeşitleri " doymamış yağ oranı yüksektir" yazısı taşıyıp, içerisinde Beta Karotin (Provitamin A) A, D, ve E Vitaminleri bulundurur.

### Çocuklar ve Yetişkinler için bilinçli yağ tüketimi hakkında öneriler

- Et ve sebzelerin kızartılması için kolza yağı, ısıya dayanıklı ve rafine zeytin yağı ya da özel hazırlanmış diyet bitkisel yağ kullanın.
- Salataları çok değerli bitkisel yağlarla hazırlayın. Bunlar kolza yağı, soya yağı, zeytin yağı, mısır yağı ya da ayçiçek yağı olabilir. Özellikle kolza yağı beslenme uzmanlarının tavsiyelerine uygundur.
- Salataya koyduğunuz yağ ölçünüz: Bir kişiye bir çay kaşığı yağ yeterlidir. Yiyeceklerinizi az yağda pişiriniz. Sebzelerinizi az suda haşlayınız. Eğer icap ediyorsa pişirmenin sonunda bir bıçak ucu yağ ilave ediniz. Etlerinizi daha ziyade sızlı tavalarda kızartınız.

### Fett ist nicht gleich Fett

- Tierische Fette in Fleisch, Wurst, Käse und Butter erhöhen die Blutfette (Cholesterin) und begünstigen so indirekt die Gefäßverkalkung.
- Pflanzliche Fette in Form von Olivenöl, Rapsöl oder Diätmargarine sowie tierische Fette aus Fisch können den Cholesterinspiegel senken und so der Arteriosklerose vorbeugen.

In der Praxis heißt das, bei den versteckten gesättigten Fettsäuren in Wurst, fettem Käse und Fleisch zu geizen und bei den sichtbaren Koch- und Streichfetten zu den genannten pflanzlichen Produkten greifen. Vermeiden Sie feste Pflanzenfette wie Kokosfett, Palmkernfett und billige Frittierfette.

Hochwertige Margarinesorten tragen die Aufschrift "reich an ungesättigten Fettsäuren" und enthalten zudem Beta-Carotin (Provitamin A) sowie die Vitamine A, D und E.

### Tipps für fettbewusstes Essen für Kinder und Erwachsene

- Verwenden Sie zum Braten von Fleisch und Gemüse Rapsöl, hitzestabiles, raffiniertes Olivenöl oder ein spezielles Diät-Pflanzenfett.
- Bereiten Sie Salate mit hochwertigen Pflanzenölen zu. Dazu gehören Rapsöl, Sojaöl, Olivenöl, Maiskeimöl oder Sonnenblumenöl. Rapsöl entspricht besonders gut den Empfehlungen der Ernährungsexperten.
- Messen Sie das Salatöl ab: Pro Person reicht ein Teelöffel. Garen Sie Ihre Speisen in wenig Fett. Dünsten Sie Gemüse in wenig Wasser, geben Sie, wenn überhaupt, erst am Ende der Garzeit eine



- Hayvansal yağ bol besinlerden, örneğin et, sucuk, kuyruk yağı, yumurta, kaymak ve yağlı peynirden kaçınınız. Çok yağlı (3,5%) süt mamüllerinden ziyade az yağlı (1,5 % ) süt ve yoğurtları tercih ediniz. Sucuk tüketiminde yağ az olanları ve diyet mamüllerini tercih ediniz. Ekmeklerinize yağ sürmeyiniz. Sofranıza haftada bir veya iki defa deniz balıkları getiriniz.

### Çok Şeker

Şeker, madensel maddeleri ve vitamini olmayan kalori kaynağıdır. Tatlı yiyecekler, kuru pasta, pasta, ekmeğe sürülen tatlı maddeler bilindiği gibi şeker ihtiva eder. Diğer besin maddelerinde de çok miktarda gizli şeker bulunmaktadır. Örnekler: 500 gram Ketçap`ta 150 gram şeker vardır. Örnek, 800 gram kakao tozunda 640 gram şeker mevcuttur.

Limonata, Cola veya meyve sularında da yüksek miktarda şeker mevcuttur. Bir teneke kolada 11 adet kesme şekeri bulunur. Tatlı meşrubatlarla susuzluk giderilemez. Tam tersine insan daha çok susar.

Susuzluğu giderecek ideal içecekler, maden suları, sekersiz bitkisel çaylar ve meyve suları karışımları olup meyve suyunun suya karşı oranı 1 e 2 olmalıdır. Bu içecekler şişmanlatmaz. Aynı zamanda dişlere zararlı etkileri olmaz.

Meyva suyunda (100 % saf meyva suyu) doğal meyva şekeri bulunur, tabiki önemli vitaminler ve mineraller de mevcuttur. Susuzluğu gidermek için suyla inceltilmiş meyva suyu (suyla karıştırılmış meyva suyu) uygundur.

Messerspitze Fett dazu. Braten Sie Fleisch möglichst in beschichteten Pfannen.

- Essen Sie weniger fettreiche tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Speck, Eier, Sahne und fetten Käse. Verwenden Sie fettarme Milch und fettarmen Joghurt (1,5 % Fett) anstatt Vollmilchprodukte (3,5 % Fett). Greifen Sie bei Wurst lieber zu fettärmeren Sorten oder zu Diätprodukten. Verzichten Sie bei belegten Broten auf das Streichfett. Bringen Sie ein- bis zweimal wöchentlich Seefisch auf den Tisch.

### Zuviel Zucker

Zucker ist ein Kalorienlieferant ohne Mineralstoffe und Vitamine. Dass Süßigkeiten, Plätzchen, Kuchen und süßer Brotaufstrich Zucker enthalten, ist bekannt. Aber auch in anderen Lebensmitteln sind oft hohe Zuckermengen versteckt. Beispiele: 500 g Ketchup enthalten 150 g Zucker; in 800 g Kakao-Instantpulver stecken 640 g Zucker.

Auch Getränke wie Limonade oder Cola haben einen hohen Zuckeranteil. Eine Dose Cola entspricht 11 Stücken Würfelzucker. Durch die süßen Getränke wird der Durst nicht gelöscht, sondern es kommt der Wunsch nach mehr. Ideale Durstlöcher sind Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und Fruchtsaftschorlen im Verhältnis von 1 Teil Saft zu 2 Teilen Wasser. Diese Getränke machen nicht dick. Außerdem sind sie zahnfreundlicher. Fruchtsaft (100 % Saft) enthält natürlichen Fruchtzucker (bis zu 100 g pro Liter), aber auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Zum Durstlöchen ist Fruchtsaft nur verdünnt mit Wasser (Schorle) geeignet.



### 3. Yanlış beslenmenin sağlığımıza zararları

#### Fazla Kilo

Her geçen gün fazla kiloya sahip çocuk ve büyükler çoğalıyor. Fazla kilo (şişmanlık), şeker hastalığının (diyabet), kan dolaşımı düzensizliğine dayalı kalp hastalıklarının (enfarktüs), yüksek tansiyonun, eklem iltihaplanmasının (gut hastalığı); toplar damar genişlemesinin (varis), atar damar kireçlenmesinin (arteryoskleroz) temel sebebidir. Fazla kilolar yetersiz hareket ve/ya da aşırı beslenmeden (çok fazla ve yağlı yemekler) kaynaklanmaktadır.

Normal bir kiloya sahip insan kendini sağlıklı ve dinç hisseder, yaşam süresi ayrıca yüksek ve riziko faktörleri azdır.

Fazla kiloları önlemek için yeme alışkanlıklarını, yapılan işe göre ayarlamak gereklidir. Bedenen çalışan insanlar, "büro emekçileri" ve televizyon veya bilgisayar önünde oturan çocuklara göre daha çok enerji harcarlar. Az hareket edenler daha az yağlı et, kaymak, peynir ve tatlı mamulleri yemeli, bunun yerine taze sebze ve meyve, az yağlı süt ürünleri, mesela az yağlı süt ( 1,5 % yağ), yoğurt, süzme ve balık yemelidirler.

#### Mide ve sindirim şikayetleri

Yağlı ve tatlı yiyecekler mide çeperini (mükoza) tahriş eder; mide yanması ve mide çeperinin (mükoza) iltihaplanması bunun sonucudur. Çiğ yenen sebze ve meyve ve kaba öğütülmüş tahıl ürünlerinin yetersiz miktarda alınması, normal sindirim için önemli olan dengeleyici maddelerde de bir yetersizliğe yolaçar.

Bu durum ayrıca kabız olmayı kolaylaştırır.

### 3. Gesundheitsrisiken durch falsche Ernährung

#### Übergewicht

Immer mehr Kinder und Erwachsene sind heute übergewichtig. Übergewicht ist ein Hauptrisikofaktor u.a. für Zuckerkrankheit (Diabetes), Herzinfarkt, Verkalkung der Blutgefäße durch Cholesterinablagerungen (Arteriosklerose), Bluthochdruck, Gicht, Krampfadern. Übergewicht wird durch Bewegungsmangel und/oder Überernährung (zu reichliches und zu fettes Essen) begünstigt.

Ein Mensch mit Normalgewicht fühlt sich gesund und fit, seine Lebenserwartung ist dabei hoch und die Risikofaktoren sind niedrig.

Um Übergewicht zu vermeiden oder abzubauen, müssen Essgewohnheiten an die Art der Tätigkeit angepasst werden. Körperlich arbeitende Menschen und Kinder, die sich viel bewegen, verbrauchen mehr Energie als "Büroarbeiter" der Kinder, die viel vor dem Fernseher oder Computer sitzen. Wer sich wenig bewegt, sollte weniger fettes Fleisch, Sahne, Käse und Süßwaren essen, dafür mehr frisches Gemüse und Obst, fettarme Milchprodukte wie fettarme Milch (1,5 % Fett), Joghurt und Quark sowie Fisch zu sich nehmen.

#### Magen- und Verdauungsbeschwerden

Fettes und süßes Essen reizt die Magenschleimhaut. Sodbrennen und Magenschleimhautentzündungen sind die Folge. Zu wenig Rohkost und Vollkorn führen zur Unterversorgung mit Ballaststoffen, die für eine normale Verdauung wichtig sind. Dies kann Verstopfungen begünstigen.



### Diş Çürümesi

Tatlı yiyeceklerin aşırı ölçüde yenmesi ve dişlerde yapışık kalması ve diş fırçalamasının geciktirilmesi sonucu ortaya çıkar. Ağızdaki bakteriler şekerden bir asit oluşturur ve bu asitler dişleri olumsuz etkiler sonuçta diş çürümeleri meydana gelir.

Bakteriler için hangi tür şeker olursa olsun fark etmez. Evde kullandığımız şeker veya tabii bal onlar için aynıdır. Hatta kahverengi şekerlere bile sevinirler. En çok şekeri gözle görülmeyecek formda şekerlemeler, pasta veya limonatalar, ve tabii kahvaltıda yenilen gevrek- yada çikolatalı kornflekslerle alıyoruz.

Yemekten sonra dişlerin fırçalanması asit oluşumunu önler. Problem olan şey arada yenen tatlı yiyeceklerdir, çünkü dişlerin fırçalanmasına fırsat olmaz. Televizyonlardaki reklamlar çocukların arada bir çikolata ve şekerli mamülleri yemelerini yönlendirir.

### Zahnschäden

Zahnschäden entstehen, je mehr Zucker ein Lebensmittel enthält, je stärker es an den Zähnen klebt und vor allem je länger es bis zum Zähneputzen dauert. Die Mundbakterien bilden aus dem Zucker eine Säure, die die Zähne angreift. Der Zahn bekommt dann Karies (Zahnfäule).

Den Bakterien ist es egal, ob der Zucker industriell hergestellt wurde (Haushaltszucker) oder aus der Natur kommt (Honig). Auch auf braunen Zucker freuen sich die Bakterien. Den meisten Zucker nehmen wir in versteckter Form mit Süßigkeiten, Kuchen oder Limonade, aber auch mit gesüßten Frühstückscerealien wie Knusper- oder Schokoflakes auf.

Zähneputzen nach dem Essen verhindert die Säurebildung. Problematisch sind die kleinen süßen Zwischenmahlzeiten, nach denen die Zähne nicht gereinigt werden. Durch die Werbung (z.B. im Fernsehen) werden insbesondere Kinder zu solchen Zwischenmahlzeiten, wie z.B. Schokoriegeln, Bonbons usw. „verführt“.

#### Gesundheitsrisiken durch falsche Ernährung

REDAKTION ABOKISTE

Durch einseitige, fette und süße Ernährung können die verschiedensten Krankheiten entstehen. Obwohl genug gegessen wird, entstehen Mangelerscheinungen, da in den gegessenen Nahrungsmitteln nicht die nötigen Inhaltsstoffe enthalten sind. Zu den ernährungsbedingten Krankheiten zählen unter anderem: Karies, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Stoffwechselstörungen wie Fettsucht und Zuckerkrankheit, Verdauungsstörungen, Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Durch gesunde Ernährung kann vielem vorgebeugt werden und selbst im Krankheitsfall lassen sich viele Leiden lindern.

## Fleisch in bester Qualität

... weil guter Geschmack und Gesundheit zusammengehören!



Wilhelm Kattenstedt

Kattenstert 20 · 44359 Dortmund (Nette)

Telefon 02 31 / 35 19 05





### **Yorgunluk: Okul verimlerinin etkilenmesi**

Konsantrasyon sorunları ve yorgunluk vücuttaki enerji stoklarının tükenmesiyle ortaya çıkar. Okulda böyle bir şey yaşanması için, çocuklar günlük enerji ihtiyaçlarının yaklaşık üçte birini, birinci ve ikinci kahvaltı ile sağlamalıdır. Tatlı yiyecekler ve bol şeker ihtiva eden meşrubatlar sadece kısa süreli bir zindelik sağlayabilirler ve akabinde süratlı bir enerji kaybına yol açarlar. İyi bir kahvaltının 4 yapısı vardır:

- Ekmek ve tahıl ürünleri (örneğin „Müsli“)
- Süt, yoğurt ve peynir
- Pişmemiş sebze ve meyva
- Susuzluğu karşı bir içecek

### **Damarların kireçlenmesi (Arteriosklerose)**

Normal ağırlıkta bir insanın kanında da, aşırı yağ tüketimi durumunda, yüksek değerlerde kolesterol'a rastlanabilir. Bu fazla kolesterol, damarlarda birikerek çoğu kez tehlikeli biçimde damarların daralmasına yol açar. "Damar sertliği" sadece yaşlılara özgü bir sorun değildir. Kesinlikle bu daha çocukken başlayan bir süreçtir! Damar kireçlenmesine özellikle yüksek oranda doymuş yağ bulunan hayvan yağları tüketimi yol açar. Özellikle kolesterol oranı yüksek gıdalar; yumurta sarısı, tereyağ, tam yağlı peynir, ciğerdir.

### **Müdigkeit: Beeinträchtigung der Schulleistung**

Konzentrationschwäche und Müdigkeit treten auf, wenn die Energiereserven im Körper erschöpft sind. Damit es in der Schule nicht dazu kommt, soll etwa ein Drittel des täglichen Energiebedarfs mit dem ersten und zweiten Frühstück abgedeckt werden. Süßwaren und zuckerreiche Getränke führen lediglich zu einer kurzen Leistungssteigerung. Danach folgt ein rascher Abfall.

Ein gutes Frühstück hat 4 Bestandteile:

- Brot oder Getreideflocken,
- Milch, Joghurt oder Käse
- Gemüserohkost oder Obst
- Ein Getränk zum Durstlöschchen

### **Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)**

Zu hohe Cholesterinwerte im Blut können bei hohem Fettkonsum auch Normalgewichtige betreffen. Das überschüssige Cholesterin lagert sich an den Blutgefäßwänden ab, was oft zu gefährlichen Verengungen führt. Die „Gefäßverkalkung“ ist keineswegs nur ein Problem älterer Menschen: dieser Prozess kann schon in der Kindheit beginnen! Zur Gefäßverkalkung trägt vor allem ein hoher Verzehr von tierischen Fetten mit vielen gesättigten Fettsäuren bei. Besonders cholesterinreiche Lebensmittel sind Eigelb, Butter, vollfetter Käse, Leber.



#### 4. Gıda maddelerinin doğru hazırlanması - Günlük mutfak için pratik bilgiler

Sebze, patates ve meyva gibi yiyeceklerin, içerdiği vitaminlerin kaybolmaması için mümkün olduğunca taze alınmasına dikkat edilmeli ve bunların yenicek hale getirilmesine özen gösterilmelidir. Aşağıdaki bilgiler, yiyeceklerimizin vitaminleri korunarak ve lezzetli biçimde tüketilmesi için önemlidir.

- Yiyecek maddeleri, serin yerde ve gölgede muhafaza edilmeli ve olabildiğince bekletilmeden tüketilmelidir.
- Yiyecekleri asla suda bırakmayın ve pişiren de az su kullanın. Çok orandaki su değerli maddeleri yok eder.
- Yiyecekleri tüketilmelerinden hemen önce dilimleyin. Böylece asite duyarlı vitaminlerin kaybolmasını önlemiş olursunuz.
- Yemekleri sıcak tutmaktan kaçınınız; bu durum bazı vitaminleri nerdeyse yok eder.

#### 4. Lebensmittel richtig zubereiten - Praktische Tipps für die tägliche Küche

Damit Vitamine und andere wichtige Pflanzenstoffe nicht verloren gehen, müssen Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffeln und Obst möglichst frisch eingekauft und schonend zubereitet werden. Mit folgenden Tipps wird das Essen gesund und auch noch besonders schmackhaft.

- Lebensmittel kühl und dunkel lagern und möglichst bald verarbeiten.
- Lebensmittel nie im Wasser stehen lassen und immer nur mit wenig Wasser garen. Größere Wassermengen laugen die wertvollen Inhaltsstoffe aus.
- Lebensmittel erst kurz vor der Verwendung zerkleinern, damit die sauerstoffempfindlichen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen.
- Das Warmhalten von Speisen vermeiden; es zerstört manche Vitamine fast vollständig.

REDAKTION ABOKISTE

#### Lebensmittel richtig zubereiten – Praktische Tipps für die tägliche Küche

*Gegessen werden sollte:* Frischkost aus Obst und Gemüse. Etwa ein Drittel der täglichen Kost sollte aus Frischkost bestehen. Dabei sollte 1/3 Obst und 2/3 Gemüse sein, welches roh verzehrt wird • Vollkornbrot und Vollkornprodukte • Naturbelassene Fette, dazu zählen Butter, Sahne und kalt gepresste Öle. *Vermeiden sollten Sie:* Alle Fabrikzuckerarten wie weißen Zucker, Traubenzucker, Milchezucker, etc. • Auszugsmehl und Produkte daraus • Raffinierte Fette wie Margarine und gewöhnliche Öle. *Kartoffeln NICHT schälen. So bleiben wertvolle Nährstoffe erhalten. Je nach Gericht können die Kartoffeln nach dem Kochen gepellt werden, oder mit der Schale verzehrt werden.* Verfeinern sie die Gerichte kräftig mit Gewürzen. Gewürze sind gesund, da sie die Magensäfte locken, den Appetit anregen und verdauungsfördernd wirken. Bevorzugen Sie Gewürze aus ökologischer Erzeugung, da diese unbelastet und geschmacklich von bester Qualität sind. Einfache Essig-Öl-Soße für Rohkost: 2 EL Olivenöl • 1 EL Rotweinessig • 1 TL Wasser • Pfeffer • Salz. Diese Soße lässt sich nach Geschmack mit verschiedensten Zutaten variieren. Probieren Sie es doch mal mit Knoblauch oder Senf! Öl sollte in dunklen Flaschen aufbewahrt werden. Es muss nicht in den Kühlschrank. Nehmen Sie Öl auch zum Braten. Krebsregende Stoffe entstehen in Fetten erst, wenn sie in Rauch aufgehen. *So schmeckt gesundes Essen auch den Kindern:* Eine Umstellung von süßen Softdrinks, Schokoriegeln und fettigen Hamburgern auf abwechslungsreiche Vollwertkost braucht etwas Zeit und Geduld. Gehen Sie als gutes Beispiel voran. Richten Sie bunte Obst oder Rohkostteller für sich an, von denen Ihr Kind mal probieren darf! Lassen Sie Ihrem Kind Zeit den Geschmackssinn wieder zu entdecken. Gehen Sie gemeinsam auf Entdeckungsreise und probieren Sie Neues aus. Bringen Sie Abwechslung auf den Tisch und in die Brotdose! Das Auge isst mit und aus dem vielfältigen Angebot an Obst und Gemüse lassen sich mit etwas Phantasie tolle Überraschungen zaubern. Viele Gemüsesorten sind mit etwas Butter oder Kräuterquark ein köstlicher Brotbelag.



## 5. Sağlıklı beslenme çocuklar için de lezzetli olabilir!

Çocuklar, yiyecekleri, besleyici değerlerine göre değil de dış görünüşlerine, tadına ve kokusuna göre değerlendirilirler. Anne-Babalar çocuklarına sağlıklı bir beslenme olanağı kuşkusuz her gün sunmalı; bu olayın sağlık yönünü fazla öne çıkarmadan kendi davranışları ile onlara örnek olmalıdırlar. Yemek için mutlaka yeterli zaman ayrılmalı ve gerekli sabır gösterilmelidir. Yemek yemek zevk vermelidir.

Yemek aralarında çocukların tatlı şeylere yönelmelerini önlemek için atıştırabilecekleri sebze ve meyva dilimleri her zaman hazır tutulmalıdır. Tatlı yiyecekler kesinlikle eğitici bir araç (ödül ya da avutucu) olarak kullanılmama- lıdır. Tatlı şeylerden günde bir kez yenmesi, yemek aralarında birkaç defa yenmesinden diş sağlığı bakımından çok daha yerindedir. Hemen ardından dişler mutlaka iyice fırçalanarak temizlenmelidir.

Bazı çocukların sabahları iştahı olmaz. Bir bardak süt, kakao yada meyva suyu da yeterli olur. Bu gibi durumlarda ders arası beslenmesi için biraz daha zengin bir yiyecek hazırlamanız gerekmektedir.

Çocukların yemek yemekten zevk alması yemek ve yiyeceklerin çekici görünüşleri ve değişikliklerle (örneğin "tekdüze" ekmek; yağ, peynir sürülmüş ekmek dilimleri yerine rengarenk meyva ve sebzeler; şiş ve soslar) sağlanabilir. Bu arada çocuğunuzun kahvaltıda yiyeceği ve okula götürmek istediği şeyleri çocuğunuzla birlikte kararlaştırın.

Ders aralarında beslenmesi için çocuğunuzla para vermeniz doğru değildir. Çünkü bu parayla çoğunlukla tatlı şeyler, pommes, limonata v.b. satın alınmaktadır.

## 5. So schmeckt gesundes Essen auch den Kindern gut!

Kinder beurteilen das Essen nicht nach seinem Gesundheitswert, sondern nach Aussehen, Geschmack und Geruch. Eltern sollten gesunde Ernährung als Selbstverständlichkeit vorleben, ohne bei den Kindern gesundheitliche Aspekte in den Vordergrund zu stellen. Ausreichend Zeit und Ruhe sollte für das Essen vorhanden sein. Essen soll Spaß machen.

Zwischen den Mahlzeiten sollten dem Kind gesunde Knabbereien, wie Obst und Gemüsehäppchen, zur Verfügung stehen, bevor es Appetit auf Süßes bekommt.

Süßigkeiten sollen nicht als Erziehungsmittel (Belohnung oder Trost) eingesetzt werden. Einmal am Tag richtig naschen ist zahnfreundlicher, als mehrmals zwischendurch. Danach sollten die Zähne gründlich geputzt werden.

Manche Kinder haben morgens noch keinen Appetit. Es ist dann ausreichend, wenn ein Glas Milch, Kakao oder Saft getrunken wird. In diesem Fall sollen Kinder eine etwas üppigere Pausenmahlzeit einpacken.

Die Freude am Essen wird durch Abwechslung und attraktives Aussehen von Speisen (z.B. buntes Obst und Gemüse, Spieße und Dips anstatt "langweiliger" Brote und Aufstriche) geweckt. Lassen Sie das Kind dabei mitentscheiden, was es gerne frühstücken und in die Schule mitnehmen möchte.

Dem Kind Geld für die Pausenverpflegung mitzugeben, ist falsch. Meist werden von diesem Geld Süßigkeiten, Pommes frites, Limonade und Ähnliches gekauft.



## 6. Spor ve hareket de sağlığı destekler

Yeterli hareket ve spor, vücudun enerji tüketimini artırıp şişmanlamayı önler. Bilhassa mevcut şişmanlarda uzman kişiler günde en az bir defa terleyene kadar hareket edilmesini tavsiye ediyorlar.

Hareket ve spor daha başka faydalar da sağlar: Kasların kuvvetlenmesini sağlar ve kan dolaşımını düzenler. Bu nedenle vücut hayati değeri olan oksijenle takviye edilir. Bu şekilde vücut fonksiyonu, örneğin beyin hareketi ve hazım daha iyi olur. İyi çalıştırılmış adaleler çocukların bel ağrılarını ve duruş hasarlarını önler. Hayati önem taşıyan kalp ve ciğer gibi organlar verimli ve dinç olurlar.

Şişman çocuklar dinç olmazlar, daha kötü hareket ederler ve çabuk hastalanırlar. Bu yüzden çocukların dışarda temiz havada spor yapmaları ve oynamaları sağlanmalıdır. Bunlar için kafi derece zaman ve fırsat ayrılmalıdır. Spor kulüplerinde yapılan toplum hareketler çocukların hevesini artırır ve benliklerini bulmaları sağlar.

Örnek olarak burada sevilen ve çabuk öğrenilen bir kaç spor türünü belirtelim (Futbol, voleybol, raket tüy topu gibi....) bunlar. Egzersiz yapmak koordine ve beceri verir. Yüzmek ve bisiklete binmek bel ve mafsallerin gelişmesini ve dayanıklılığı sağlar.

## 6. Sport und Bewegung fördern zusätzlich die Gesundheit

Genügend Bewegung und Sport erhöhen den Energieverbrauch des Körpers und beugen so dem Übergewicht vor. Insbesondere beim vorhandenen Übergewicht empfehlen die Experten, sich einmal am Tag so aktiv zu bewegen, dass man ins Schwitzen gerät.

Bewegung und Sport bieten aber noch mehr Vorteile: sie kräftigen die Muskeln und kurbeln den Kreislauf an. Dadurch wird der Körper mit mehr lebensnotwendigem Sauerstoff versorgt.

So können alle Körperfunktionen, z.B. die Gehirntätigkeit und Verdauung, besser funktionieren. Gut trainierte Muskeln beugen Rückenschmerzen und Haltungsschäden bei Kindern vor. Lebenswichtige Organe wie Herz und Lunge werden leistungsfähiger.

Dicke Kinder sind nicht so leistungsfähig, können sich schlechter bewegen und werden schneller krank. Daher sollten alle Kinder zu Sport und Spiel, insbesondere an der frischen Luft, angeregt werden. Es sollten ausreichend Zeit und Gelegenheiten zum Herumtollen vorhanden sein. Gemeinsame Unternehmungen in Sportvereinen steigern nicht nur die Freude an der Bewegung, sondern stärken auch das Selbstbewusstsein der Kinder.

Hier sind einige Beispiele der Sportarten, die beliebt und einfach zu erlernen sind. Ballspiele (Fußball, Volleyball, Federball...) trainieren Koordination und Geschicklichkeit. Schwimmen und Radfahren sind rücken- und gelenkschonend und fördern die Ausdauer.

**CJD DORTMUND**

**SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM**

**Kindersport**  
Ehem-Kind-Turnen  
Fitsport 4-8 & 7-9 J.  
Ballspiel für 4-8 J.  
Tanzen für Kids

**Kinder-Spezial**  
Babyschwimmen  
Schwimmausbildung  
Vorschulenglisch  
Grundschulenglisch

**Information & Anmeldung**  
Tel: 0231/ 65 60 215

**Asthmazentrum**  
Ambulanz- Schulung  
Asthma-Camp  
(Kinder & Jugendliche)  
Erwachsenenschulung

**Sport für Erw.**  
Voll- Figur-Fitness  
Wirbelsäulengymnastik  
BOP - Therapie - Step  
Fitness & Rücken

**SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM** Am ...

# NA-LOGO!

## Naturkost pur!

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Unsere Produkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot und Backwaren</li> <li>• Milchprodukte</li> <li>• Obst und Gemüse</li> <li>• Tiefkühlprodukte</li> <li>• Kinder- und Babynahrung</li> </ul> | <p><b>Geschäftszeiten:</b></p> <p>Mo.-Fr. 8.30-19.00 Uhr<br/>Sa. 9.00-14.00 Uhr</p> <p>Arndtstraße 12 • 44135 Dortmund<br/>Tel.: 02 31/ 55 44 43 • Fax 55 45 43</p> |
|--|---|

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Sport und Bewegung fördern zusätzlich die Gesundheit**

Es gibt verschiedene verschiedene Ansätze, die versuchen die psychische und physische Auswirkung von Sport oder körperlicher Bewegung auf den Körper zu erklären. So konnte ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem Muskelstoffwechsel und der Aktivität verschiedener Gehirnregionen gefunden werden, die für Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und körperliche Aktivität zuständig sind. Körperliche Bewegung steigert unter anderem die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe (z.B. Endorphine). Auch die erhöhte Körpertemperatur nach dem Sport trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Das körperliche Wohlbefinden wirkt sich auch auf den Geist aus und stärkt ihn gegenüber Stresseinwirkungen. Sport in einer Gruppe hat zudem viele soziale Komponenten und fördert zwischenmenschliche Kontakte und das Zusammengehörigkeitsgefühl.

**Christian Karwot**  
 Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde  
 Psychotherapeut  
 Traumatherapie



---

Am Oelpfad 2 · 44263 Dortmund · Tel.: 02 31/43 50 73 · Fax: 02 31/4 88 01 95  
 Mail: christian@karwot.de · Web: www.karwot.de



**Wir helfen mit Rat und Tat**

Lieferung aller in- und ausländischen Medikamente und homöopathischen Arzneimittel

- Vertrieb von Milchpumpen, Babywagen und Papiereinhalgeräten
- Blahdruck, Blutzucker- und Cholesterinmessung
- Ernährungs- und Nährberatung
- Kundenkarten mit vielen Vorteilen

- Versorgung mit Kosmetikpflegeprodukten und Ernährungslösungen
- Impfbemalung · Bikeservice · Nierenmittel
- Medizinische Kompressionsstrümpfe
- Individuelle Vitaminstoffmischungen



**AUSBUTTELS**  
*mehr als eine Apotheke*  
 Durchgehend geöffnet.  
 Auch mittwochs.

**ADLER  
 APOTHEKE**  
 Markt 4  
**Tel. 57 26 21**

**APOTHEKE  
 IN DER DROOTE**  
 Droote 50  
**Tel. 23 08 23**

**APOTHEKE  
 IM EKS**  
 Gewitzstr. 273  
**Tel. 23 13 58**

**MÜNSTER  
 APOTHEKE**  
 Münsterstr. 45  
**Tel. 81 33 10**



**Regina Roos**  
 Heilpraktikerin – Diätassistentin

Praxis für Ernährungsberatung,  
 Gewichtsreduktion, Klassische Homöopathie,  
 Wirbelsäulenthherapie nach Dorn-Breuß



---

Egilmarsstraße 2 · 44379 Dortmund – Kirchlinde · Tel. 02 31 / 96 98 83 30 · www.naturheilpraxis.r.r.ms



### Broşür önerileri:

- Çocuk beslenmesi için broşürler „Forschungsinstitut für Kinderernaehrung“ Dortmund dan elde edilebilir (Telefon: (01805) 79 81 83 (0,12 €/Min) [www.fke-shop.de](http://www.fke-shop.de)
- Çoğu hastalık sigortalarında sağlıklı beslenme üzerine ücretsiz broşürler bulunur.

### Broschüren-Tipps:

- Broschüren zur Kinderernährung sind beim Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund erhältlich Broschürenvertrieb Telefon: (01805) 79 81 83 (0,12 €/Minute) oder unter: [www.fke-shop.de](http://www.fke-shop.de)
- Viele Krankenkassen stellen Broschüren zur Gesunden Ernährung kostenlos zur Verfügung.



 **Haus der Ergotherapie**  
Karin Hirsch-Gerdas  
& Ralf Wezeler

**Pädiatrie-Neurologie-Orthopädie**

- Kinder- und Erwachsenen- Bobaththerapie
- Sensorische Integrationstherapie

Kreuzstraße 1  
44139 Dortmund  
Fon: 0231-10 33 22 [info@ergohaus.de](mailto:info@ergohaus.de)  
Fax: 0231-12 12 76 [www.ergohaus.de](http://www.ergohaus.de)

## Hilfen für Menschen mit Behinderungen

*... denn es ist normal, verschieden zu sein*

### Kinder sind unsere Zukunft



- **Ambulante heilpädagogische Frühförderung** · Tel. 35 53 82  
Gezielte Förderung von entwicklungsverzögerten und von Behinderung bedrohten Kindern
- **Sprachheilkindergarten St. Angela** · Tel. 35 54 36  
für Kinder, deren Entwicklung im sprachlichen Bereich verzögert ist
- **Tagesstätte St. Stephanus und St. Josef** · Tel. 3 34 78 80  
Gemeinsame Erziehung und Förderung von behinderten und nichtbehinderten Kindern
- **Montessori-Kinderhaus** · Tel. 23 00 55  
Angebot der Einzelintegration
- **Individuelle Schwerstbehindertbetreuung** · Tel. 18 48 - 1 62  
Einsatz von Integrationshelfern

### Weitere Angebote im Rahmen unserer Behindertenhilfe

- **Ambulant Betreutes Wohnen** · Tel. 3 95 44 90  
für Menschen mit geistigen Behinderungen
- **Wohnhäuser für Menschen mit Behinderungen**  
Wohnhaus St. Hedwig · Tel. 82 00 39  
Wohnhaus St. Martin · Tel. 81 12 20  
Wohnhaus Hedwig Dransfeld · Tel. 69 92 14 - 0  
Wohnhaus St. Raphael · Tel. 42 57 69 - 0
- **Integrationsfachdienst (IFD)** · Tel. 5 89 78 40  
(in Trägergemeinschaft) Unterstützung bei der Aufnahme einer beruflichen Tätigkeit



*... den Menschen zuliebe*

Caritas Dortmund  
www.caritas-dortmund.de





„Wissen, was fit macht!“

GESUNDE ERNÄHRUNG  
IN DORTMUND

Verantwortung für Gesundheit



Klinikum Dortmund gGmbH  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Münster  
Beurhausstraße 40, 44337 Dortmund  
Telefon 0231/953-0 (Zentrale)  
Telefax 0231/953-21224  
[www.klinikumdo.de](http://www.klinikumdo.de)