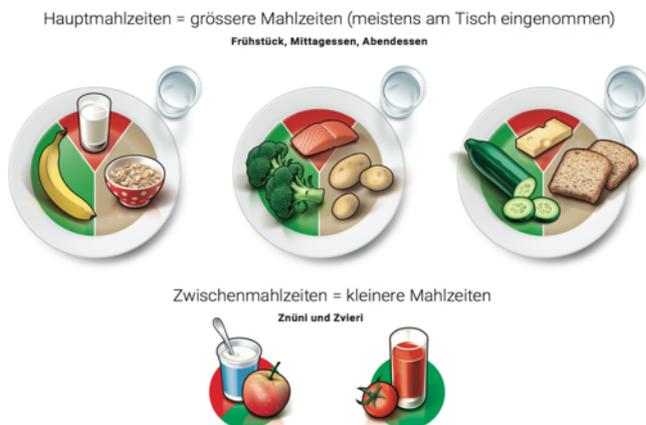


Merkmale «Mahlzeitenrhythmus»

Unter Mahlzeitenrhythmus versteht man die Häufigkeit und Regelmässigkeit des Essens während des Tages. Der Mahlzeitenrhythmus ist sehr individuell und abhängig von der Lebenssituation und den persönlichen Bedürfnissen. Die Speicherkapazität unseres Körpers ist begrenzt, deshalb ist es wichtig, ihn regelmässig mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Ohne regelmässige Energiezufuhr fühlen wir uns nach einigen Stunden geistiger Anstrengung oder körperlicher Aktivität meist müde, geschwächt und unkonzentriert; wir werden unaufmerksam, manche bekommen schlechte Laune oder sind gereizt. Gerade wenn sich der Körper noch in der Wachstumsphase befindet und gleichzeitig körperliche und geistige Leistungen – **beispielsweise während der Bergwaldwoche** – erbringt, ist eine **regelmässige Versorgung mit Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit** besonders wichtig.

Die Hauptmahlzeiten wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen liefern dem Körper die Energie und Nährstoffe, die er braucht. Zwischenmahlzeiten wie Znüni am Morgen und Zvieri am Nachmittag, können einen kleinen Energieschub zwischendurch liefern und bieten eine zusätzliche Möglichkeit, die Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Sinnvoll ausgewählte Zwischenmahlzeiten, wie z.B. eine Frucht, ein Stück Brot, ein paar ungesalzene Nüsse etc. können dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Um den Körper und den Blutzucker nicht unnötig zu belasten, sollten wir möglichst vermeiden, ständig etwas nebenbei zu essen oder zwischendurch zu naschen. Auch Zeiten in denen nichts gegessen oder energiereiche Getränke getrunken werden, sind wichtig für den Körper.



Quelle: www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule

«Snacking» – zwischendurch und nebenbei essen

Für viele ist der Essalltag aufgrund von Zeitmangel, Mobilität, schulischen oder beruflichen Verpflichtungen sowie der Multioptionsgesellschaft geprägt durch einen Verlust von Struktur und Rhythmisierung. Man isst wenn man gerade Zeit hat, häufig auch unterwegs. Gerade bei jungen Menschen nimmt der Trend zum «Snacking» zu: Hauptmahlzeiten werden ausgelassen und durch «Snacking» ersetzt. Wenn wir häufig zwischendurch essen, können die **natürlichen Hunger- und Sättigungsmechanismen** aus dem Gleichgewicht geraten. Insbesondere wenn wir unbewusst nebenbei essen, kann unser Sättigungsempfinden negativ beeinflusst werden. «Snacken» vor dem Bildschirm (Computer, TV, Tablet, Smartphone), kann so sehr vom Essen ablenken, dass das Sättigungssignal nicht mehr wahrgenommen und uns nicht mehr bewusst ist was und wie viel wir essen. In der Folge essen wir über das Sättigungsgefühl hinaus weiter, obwohl wir eigentlich schon lange genug haben.

Greifen wir zwischendurch und nebenbei zudem zu energiereichen, salzigen und süssen Snacks wie zum Beispiel Chips oder Süssigkeiten und löschen unseren Durst zusätzlich mit Süssgetränken nehmen wir in Kürze viele Kalorien zu uns, ohne eine «richtige» Mahlzeit gegessen zu haben. Häufig fühlen wir uns danach unwohl und übersättigt. Nehmen wir uns bewusst Zeit zum Essen und geniessen es ohne Ablenkung und Nebenbeschäftigungen wie Videos schauen, SMS schreiben etc. können wir unsere Sättigungssignale besser wahrnehmen. Besonders geniessen lässt sich das Essen zusammen mit Freunden, Kollegen oder mit der Familie. Denn Essen bedeutet nicht nur den Körper mit Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit zu versorgen, sondern auch eine sinnliche Zeit beim Zubereiten und gemeinsamen Essen mit anderen zu verbringen und sich auszutauschen.

Quellen: Nutrikid Mahlzeitenrhythmus, 2016; Regi&na Basisdokumentation, M. Mohler, 2013



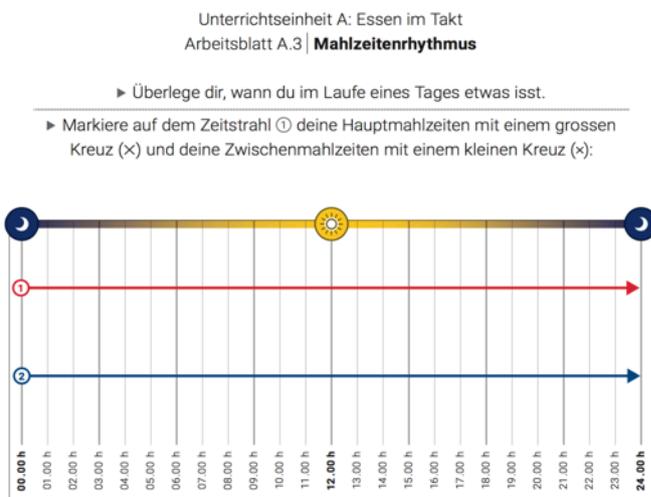
Eine ausgewogene Mahlzeit setzt sich zusammen aus:

- ... einer dem Bedarf entsprechend grossen Portion Teigwaren, Brot, Getreide, Kartoffeln (brauner Bereich)
- ... reichlich frischem Gemüse, Salaten, Früchten (grüner Bereich)
- ... mässigen Mengen an Milchprodukten, Eiern, Fleisch, Fisch, Tofu (roter Bereich)
- ... reichlich ungesüssten Getränken wie Wasser

Quelle: Das Tellermodell, Hauptmahlzeiten ausgewogen gestalten, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Weitere Informationen und Materialien zum Thema:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: [Merkblatt Ernährung von Jugendlichen](#), [Schritte der Verdauung \(vier Poster\)](#), Artikel: [Im Rhythmus mit der inneren Uhr](#), tabula 3/2013



Quelle: Auszug aus der Nutrikid Unterrichtseinheit: Essen im Takt

Nutrikid Mahlzeitenrhythmus >

Unterrichtseinheiten: Essen im Takt und Pause beim Essen

Lernziele dieser Unterrichtseinheit:

Die Schülerinnen und Schüler: entwickeln einen gesundheitsförderlichen Mahlzeitenrhythmus, erkennen und überdenken eigene Essensmuster, wissen, warum sie regelmässig und mehrmals täglich trinken und essen sollten, verstehen, welchen Einfluss die Nahrungsaufnahme auf ihre Leistungsfähigkeit hat und können den Weg der Verdauung und Energieverwertung in einfachen Schritten beschreiben. www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule > Nutrikid Ernährungsmodul > Essen im Takt und Pause beim Essen.