

## Ein Gespür für Kalorien Teil 1: Kalorienaufnahme

---

In der heutigen Zeit neigen viele Kinder und Jugendliche zu Übergewicht. Diese Tendenz ist vor allem in der Altersstufe ab 12 Jahre erkennbar. Doch wie viele Kalorien werden eigentlich über den Tag verteilt verbrannt? Das weiß oftmals nicht einmal ein Erwachsener.

Jede körperliche Aktivität – sei es Aufräumen, Gartenarbeit oder Joggen, verbraucht dabei eine gewisse Anzahl an Kalorien. Mit unserer Schritte-Challenge (findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Bewegung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/))) kennt Ihr bereits eine gute Möglichkeit, Eure Kinder und Jugendlichen für mehr Bewegung im Alltag zu animieren.

Mit der folgenden Aktion könnt Ihr jetzt das Thema sportliche Bewegung spielerisch angehen.

### Zielsetzung

Ziel des Projektes ist es, den Jugendlichen bewusst zu machen, wie viele Kalorien in den einzelnen Lebensmitteln, Getränken und Gerichten stecken. Auf eine spielerische Art und Weise könnt Ihr aufdecken, wie viel Zucker im Ketchup oder im Eistee enthalten sind oder wie viele versteckte Fette sich in der Salami, der Mortadella oder dem Croissant befinden - die Wahrheit haut viele Jugendliche aus den Socken

### Kalorienreiche Lebensmittel sind nicht automatisch ungesund

Lebensmittel mit vielen Kalorien gelten nicht direkt als ungesunde Lebensmittel. Die Lebensmittelgruppe der Nüsse beispielsweise ist eine echte Kalorienbombe. Doch Nüsse enthalten wertvolle Omega- 3 Fettsäuren sowie viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Diese Fettsäuren schützen unser Herz und unsere Gefäße. Der Verzehr von Nüssen sollte sich jedoch aufgrund der hohen Kalorienzahl auf eine Handvoll Nüsse am Tag beschränken

(z.B. im Müsli, Salat oder einfach als eine kleine Zwischenmahlzeit). Ein anderes wunderbares Lebensmittel mit vielen wertvollen Kalorien ist die Avocado. Auch die Avocado enthält viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Aber was genau ist denn nun der Unterschied zwischen den „gesunden“ und „ungesunden“ Kalorienbomben? Was macht Kalorien und damit bestimmte Lebensmittel wertvoll und nährstoffreich?

Meist ist es der Zuckergehalt in den Lebensmitteln. Bei einer halben Tafel Schokolade beispielsweise steigt der Blutzuckerspiegel schnell an und fällt kurze Zeit später wieder rasant ab. Die Folge ist, dass das Hormon Insulin ausgeschüttet wird. Insulin hilft dem Zucker aus der Schokolade in die Zellen zu gelangen. Essen Kinder und Jugendliche nun zu viel Zucker oder auch zu viele Kohlenhydrate (z.B. Hamburgerbrötchen, Toast, Kuchen, Gebäck, Nudeln) und bewegen sie sich zusätzlich zu wenig, werden die Nährstoffe als Energiereserven gespeichert. Ist der Speicher jedoch voll, werden Kohlenhydrate und Zucker in Fett umgewandelt. Gelingt es nicht, die Reserven abzubauen, können Übergewicht und dadurch bedingte Krankheiten die Folge sein.

Lebensmittel wie Nüsse oder Avocados dagegen lassen den Blutzuckerspiegel nicht so rasant ansteigen, sie hemmen eher die Insulinbildung. Dadurch, dass der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt, fühlen wir uns länger satt und es folgt meist keine Heißhungerattacke, weil der Blutzuckerspiegel demnach auch nicht stark abfällt

## **Aber wie schafft Ihr es jetzt Eure Kinder und Jugendlichen für den Kaloriengehalt ihrer Lieblingsspeisen zu sensibilisieren?**

Mit folgenden Quiz-Spielen könnt Ihr ihnen in Eurer Einrichtung das Thema näherbringen:

- Kalorien-Quiz
- Zuckerwürfel- Quiz
- Was hat die meisten Kalorien

Alle drei Dokumente findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Bewegung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/))).

Druckt diese aus und lasst sie von den Kindern und Jugendlichen bearbeiten. Mal sehen, wer mehr richtige Lösungen nennt ;)

**Wichtig bei allen Herausforderungen:** Als Fachkräfte vor Ort könnt Ihr die Veränderung Eurer Kinder und Jugendlichen unterstützen und als Vorbild dienen.

**Tipp:** Wenn Ihr einen ganzen „Kalorien-Motto-Tag“ in Eurer Einrichtung veranstaltet wollt, könntet Ihr zum Beispiel noch den Beitrag „Ein Gespür für Kalorien (Teil 2): Kalorienverbrauch“ (findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Bewegung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/)))) hinzuziehen und die Quizze und das Wandplakat nutzen, bei dem die Jugendlichen den Kalorienverbrauch für Chips, Curry-Wurst und Co schätzen müssen.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)