ÖGK

GESUND ESSEN

Gut essen - Großes schaffen
Ernährung: 6- bis 11-Jährige

Inhaltsverzeichnis

Nicht nur Meerjungfrauen brauchen Wasser 4
Bunt wie ein Regenbogen 7
Volles Korn voraus 9
So werden deine Knochen stark 12
So wachsen deine Muskeln 13
So wirst du schlau wie ein Fuchs 15
Süßes oder Saures – nur zu Halloween? 16

Zur richtigen Zeit voller Energie 19

Deine Superheldenmahlzeit 20

Quiz 22

Hol dir die Superkraft!

Hast du gewusst, dass es ganz leicht ist, Superkräfte zu bekommen? Nein? Dann verraten wir dir jetzt ein Geheimnis: Es steckt in deinem Essen! Und das Beste: Du kannst es dir selbst zusammenmixen.

Wie das geht, erfährst du in dieser Broschüre. Vielleicht magst du sie gemeinsam mit Mama oder Papa lesen, damit auch sie Bescheid wissen.

Wir wünschen dir viel Spaß damit!

Deine Österreichische Gesundheitskasse

Monkey Business/adobeStock

Nicht nur Meerjungfrauen **brauchen Wasser**

Wasser ist **ganz wichtig** für deinen Körper! Du brauchst jeden Tag **mindestens sechs Gläser** Flüssigkeit. Wenn du Sport betreibst oder es sehr heiß ist, darf es ruhig noch mehr sein.

Sei clever: Warte nicht, bis du Durst hast, sondern trinke regelmäßig über den ganzen Tag verteilt.

Uhrzeit:	**7.00**	**10.00**	**12.00**	**14.00**	**16.00**	**18.00**
Getränk:	Früchte-tee	Wasser	Wasser mit Zitrone	Wasser	Wasser	Kräuter-tee

Daran merkst du, dass du zu wenig getrunken hast:

- Du fühlst dich müde und schwindelig.
- Du kannst dich schlecht konzentrieren.
- Du bekommst Kopfschmerzen.
- Du hast einen trockenen Mund oder trockene Haut.
- Du hast Verstopfung.

Die besten Durstlöscher:

Top	Flop
+ Leitungswasser	– Limonaden
+ Mineralwasser	– Eistee
+ Ungesüßter Kräuter- und Früchtetee	– Energydrinks
+ stark verdünnte 100% Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft: 3 Teile Wasser)	– Unverdünnte Fruchtsäfte, Sirup
	– Fruchtmolke
	– Milch (gegen den Durst)

Gut zu wissen!

Zuviel Zucker? Nein, danke!

In süßen Getränken versteckt sich viel Zucker. Da freuen sich die Kariesbakterien in deinem Mund. Wasser hilft, deine Zähne sauber und gesund zu halten.

Der Zuckerdetektiv deckt auf:

Getränk	Würfelzucker pro Glas (1/4 l)
Leitungs-, Mineralwasser	0
Mineralwasser mit Geschmack	2
Sirup verdünnt mit Wasser (1:6)	6 - 7
Fruchtsaft	5 – 7
Limonade	7 - 8

REZEPT: Selbstgemachter Zauber-Eistee

LASS DIR HELFEN!

Zutaten:
Früchtetee oder Kräutertee nach Geschmack
Wasser
Zitrone
frische Pfefferminze

JeniFoto/shutterstock.com

Zubereitung: Nimm eine große Teetasse, gib einen Teebeutel hinein und übergieße ihn mit heißem Wasser. Nimm den Beutel nach 5 bis 10 Minuten heraus, gieße den warmen Tee in einen größeren Krug und gib kaltes Wasser dazu. Lass ihn im Kühlschrank abkühlen. Mit Zitronenscheiben und frischer Minze schmeckt er extra lecker!

Bunt wie ein Regenbogen

Gemüse und Obst sind nicht nur bunt, sie machen dich **auch fit**.

Außerdem helfen sie,

- im Dunkeln zu sehen,
- Schnupfen und Fieber zu bekämpfen,
- dass dein Herz schlagen kann,
- und bei vielem mehr.

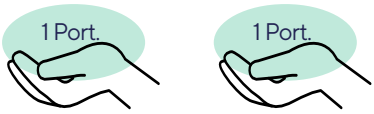
Pfirsich

Brombeeren

Das tut dir gut:

3 Handvoll Gemüse/Salat pro Tag:

2 Handvoll Obst pro Tag:



So zauberst du dir Superkräfte in dein Essen:

- Paprikaringe im Jausenbrot
- Gemüsesticks zum Joghurtdip
- Tomaten, Paprika und Mais im bunten Nudelsalat
- Trockenfrüchte als Knabberei für zwischendurch
- frisches Obst im Müsli oder Joghurt

Gut zu wissen!

Auch das ist Gemüse:

Hülsenfrüchte wie Erbsen, (Soja-)Bohnen und Linsen sind kleine Eiweißbomben. Sie sorgen für starke Muskeln, helfen gegen Schnupfen und lassen deine Haare wachsen! Probier`s mal mit Bohnensalat oder einer Linsensuppe!

Kidneybohnen

Volles Korn voraus

Weißt du, wie du am besten **„natürlichen" Kraftstoff** für deine Abenteuer tanken kannst?

Mit Vollkornprodukten!

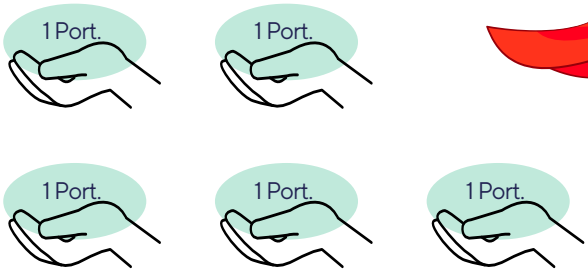
Greif beispielsweise zu Haferflocken, Naturreis, Vollkornweckerl, Vollkornbrot oder Vollkornnudeln, Hirse und Dinkelreis.

Ganz anders läuft es mit Weißmehlprodukten wie z.B. Weißbrot und Semmeln – hier bekommst du bald wieder Hunger und fühlst dich schlapp.

magele-picture/AdobeStock

Das brauchst du:

5 Portionen Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln pro Tag:



Diese Kraftspender machen dich stark:

- **Helden-Frühstück:**
  Müsli aus Haferflocken und Nüssen mit Milch oder Joghurt und frischem Obst

- **Jause mit der extra Portion Power:**
  Roggenbrot oder Vollkornweckerl mit Käse oder Schinken, dazu Radieschen oder Tomaten

- **Fit und frisch zu Mittag:**
  Gegrilltes Huhn mit Petersilkartoffeln und knackigem Salat oder Vollkorn-spaghetti mit Linsenbolognese

- **Gegen Bärenhunger am Abend:**
  Vollkornbrot mit Topfen-Kräuter-Aufstrich und Knabbergemüse oder eine wärmende Gemüsesuppe mit Vollkorngebäck

REZEPT: Apfel-Nuss-Porridge

LASS DIR HELFEN!

Zutaten (für 2 Superhelden**):**
8 EL Haferflocken oder
gekochtes Getreide
(z.B. Hirse, Quinoa oder Couscous)
400 ml Milch
1 Apfel
4 Walnüsse fein gehackt
Zimt – wenn du das magst

Zubereitung:
Koche die Milch in einem Topf auf, rühre die Getreideflocken bzw. das gekochte Getreide ein. Lass alles noch einmal aufkochen. Nimm dann den Topf vom Herd. Reibe den Apfel grob mit der Schale, hacke die Walnüsse fein und gib beides zum Getreidebrei in den Topf. Lass den Brei noch ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen. Dann kannst du loslegen: Teile den Brei in zwei Schüsseln auf, streue etwas Zimt darüber und genieße deinen Porridge!

Africa Studio/shutterstock.com

So werden deine **Knochen stark**

In Milch, Joghurt, Käse oder Topfen steckt viel Kalzium. Für starke Knochen, gesunde Zähne und kräftige Muskeln brauchst du **drei Portionen am Tag.**

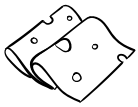
Eine Portion ist z. B.:

1/2 Becher Joghurt

oder

1/2 Glas Milch

oder



1 bis 1,5 Blatt Käse

Mmmhh - lecker:

- Mixe Milch und frisches Obst – fertig ist ein toller Fruchtshake.
- Joghurt schmeckt super mit etwas Honig, Zimt, Kakao oder Marmelade.
- Warme Erdäpfel schmecken toll mit einer Joghurt-Sauerrahm-Sauce.
- Lass dich verwöhnen mit einem cremigen Grießbrei oder saftigen Reisauflauf.

So wachsen **deine Muskeln**

Fleisch & Wurst

Fleisch und Wurst liefern Eiweiß - das hilft unseren Muskeln beim Wachsen. Sie können aber auch viel Fett enthalten.

Das merkst du daran, dass du müde wirst, wenn du zum Beispiel ein Schnitzel zu Mittag isst. Dann brauchst du nach dem Essen ein Schläfchen anstatt genug Energie zum Spielen an der frischen Luft oder zum Lernen für die Schule zu haben.

Zwei bis drei Mal pro Woche eine Handteller große Portion Fleisch oder Wurst reichen aus, um deinen Körper gut zu versorgen.

Das ist eine Portion:

Gut zu wissen!

Da ist Superkraft versteckt

Fleisch enthält nicht nur Eiweiß, sondern auch viel Eisen. Das sorgt dafür, dass dein Blut so schön rot ist und dein Körper genug Sauerstoff bekommt.

Fisch

Hol dir Abwechslung auf deinen Teller: **Fisch schmeckt leicht** und lecker. Außerdem liefert er

- hochwertiges Eiweiß – für deine Muskelkraft
- gesunde Fette – für geniale Geistesblitze

Ein bis zwei Mal pro Woche Fisch ist top! Er schmeckt auch mit Nudeln, auf der Pizza, im Salat oder im selbstgemachten Fischburger.

Eier

Kennst du **weiß-gelbe Eiweißbomben**? Genau - Eier! Wie wäre es mit einem flaumigen Omelett oder lustigen Spiegeleiern? Dein Körper freut sich, wenn max. zwei Eier pro Woche in deinem Bauch landen.

YARUNIV Studio/shutterstock.com

Tanya Stolyarevskaya/shutterstock.com

So wirst du schlau
wie ein Fuchs

Dein Körper benötigt jeden Tag **eine kleine Menge Fett**. Iss deswegen vor allem solche Fette, die deine Superkräfte wachsen lassen.

Das sind etwa Raps- und Olivenöl. Auch Nüsse, Kerne und Samen lassen dich schlau wie ein Fuchs und (fast) so stark wie ein Löwe sein.

Gut zu wissen!

Sparsam verwenden:

Zu viele tierische Fette wie Mayonnaise oder Schlagobers liegen schwer im Bauch und machen dich müde. Sei clever und iss nur wenig davon.

Damit läuft es wie geschmiert:

- Gib morgens eine Handvoll gehackte Nüsse oder Leinsamen in dein Müsli.
- Genieß dein Joghurt einmal mit Walnüssen und etwas Honig als Nachspeise.
- Hol dir mit einem Sesamriegel Kraft für zwischendurch.

Süßes oder Saures – nur zu Halloween?

Du magst Schokolade, Kekse, Chips und süße Limonaden? Wir alle naschen für unser Leben gern. Superkräfte bekommst du dadurch aber nicht. Wenn du hungrig bist, **greif lieber** zu einem **Käsebrot oder Müsli**, das macht länger satt.

Das ist eine Portion:

Ab und zu eine Handvoll Naschen darf schon sein. Aber pass auf: Mehr als **zehn Würfelzucker** pro Tag sind nicht gut für dich – idealerweise sollten es sogar nur fünf Stück sein.

So viel Zucker steckt in ...

Milchschokolade 1 Tafel	14	
1 Becher Fruchtjoghurt	7	
Nuss-Nougat-Creme 1 gestrichener Esslöffel	3	
10 Gummibärchen	5	
Instant-Kakao 1 gestrichener Esslöffel	2	

Gut zu wissen!

Probiere diesen Trick:

Nasche Süßigkeiten immer langsam und lass dich dabei nicht von anderen Dingen wie Fernsehen ablenken.

So sparst du Zucker:

- Streich auf dein Frühstücksbrot Obstmus statt Marmelade.
- Fruchtjoghurt selbst gemacht: Mische Naturjoghurt mit frischem Obst.
- Back mit Mama oder Papa einen Kuchen und nimm nur die Hälfte des Zuckers, der im Rezept steht.

fotoknips/AdobeStock

Yuganov Konstantin/shutterstock.com

Bunt, bunter, **zu bunt?**

Unter uns: Im Supermarkt gibt es Lebensmittel, die **nur für dich** angeboten werden - Kinderjoghurt, Kinderwurst, Kindergetränke, ...

Sie sind meist sehr bunt und auffällig verpackt. Manchmal sind Sticker, Spielfiguren oder Sammelkarten dabei.

Taschengeld-Fresser

Lass lieber die Finger davon, sie haben es nur auf dein Taschengeld abgesehen – mehr ist nicht dahinter!

FamVeld/shutterstock.com

Zur richtigen **Zeit voller Energie**

Auch Spiderman kann nicht ohne Pause und Jause Wände hochklettern. So wie er brauchst du regelmäßig Energienachschub.

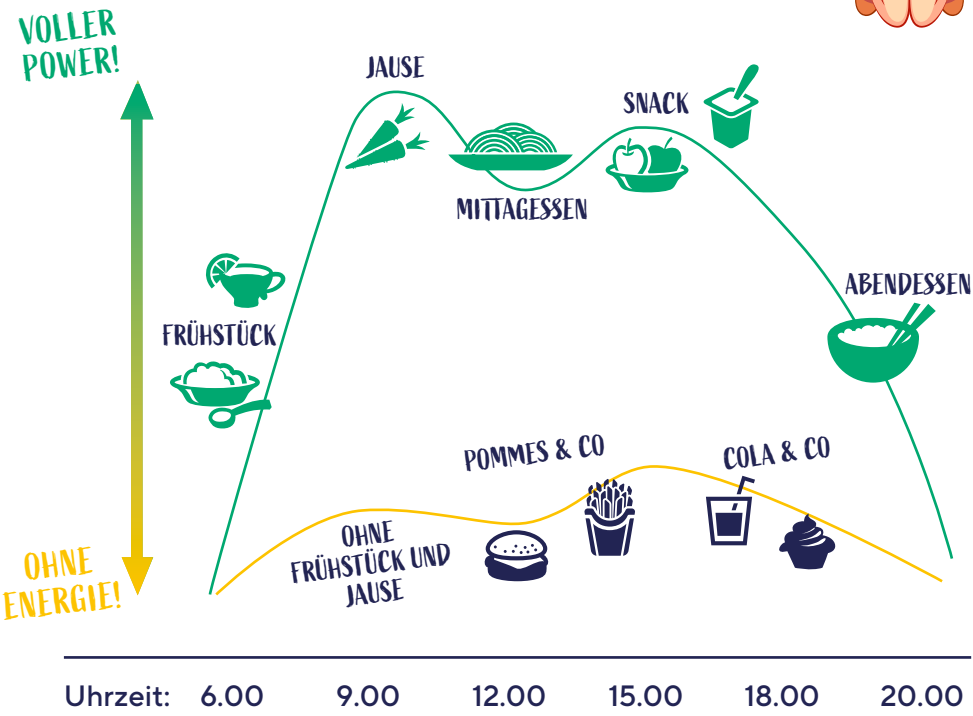
Morgens hilft dir ein Frühstück beim Start in den Tag.

Vormittags holst du dir mit einer Jause Superkräfte!

Mittags gibt dir eine warme Mahlzeit neue Energie.

Nachmittags eine kleine Jause, und du bist fit.

Abends besser ein leichtes Essen, dann schläfst du später gut.



Deine **Superheldenmahlzeit**

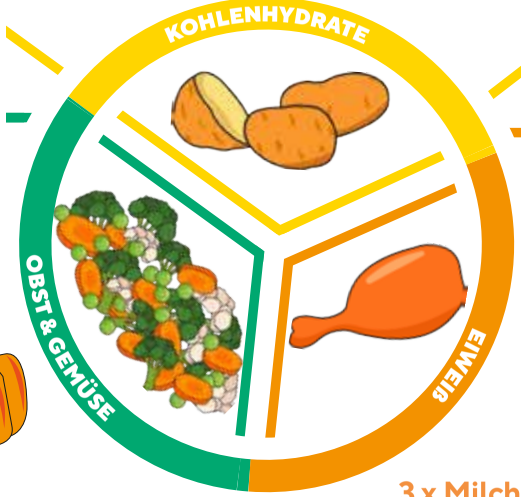
Stell dir ganz einfach selbst deine Heldenmahlzeit zusammen. Trink dazu am besten Wasser. Dein bunter Teller - zum Frühstück, zu Mittag und am Abend - besteht aus drei Farben:

- Kohlenhydrate - Energiekick
- Eiweiß - Muskelkick
- Gemüse und Obst - Frischekick

Mahlzeit!

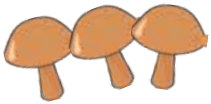
Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

5 x Getreide und daraus hergestellte Produkte
bzw. Kartoffeln am Tag

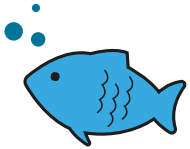


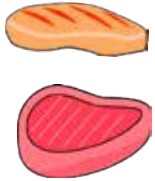
1 bis 1,2 Liter Wasser am Tag

3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)



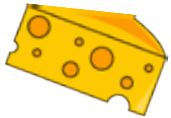
2 bis 3 x Fleisch in der Woche
1 bis 2 x Fisch in der Woche
maximal 2 Eier in der Woche





2 x Obst am Tag

3 x Milch & **Milchprodukte** am Tag



oder: **Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen,...)**

Und jetzt bist **du dran!**

Hast du gut aufgepasst? Kreuze die richtige Antwort an:

1. Wieviel Gläser Wasser solltest du täglich trinken?

☐ a)

☐ b)

2. Wieviel Zuckerstücke können sich in einem Glas Fruchtsaft verstecken?

☐ a)

☐ b)

3. Gemüse und Obst machen dich ...

☐ a) müde und schläfrig

☐ b) fit und gesund

4. Welches Frühstück gibt dir länger Kraft?

☐ a) Müsli aus Haferflocken

☐ b) Buttersemmel mit viel Marmelade

5. Welcher Mineralstoff macht deine Knochen stark?

☐ a) Kalzium

☐ b) Eisen

6. Wie holst du dir Muskelkraft?

☐ a) mit Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch und Eiern

☐ b) mit Chips, Schoki und Keksen

7. Damit du schlau wie ein Fuchs wirst, brauchst du ...

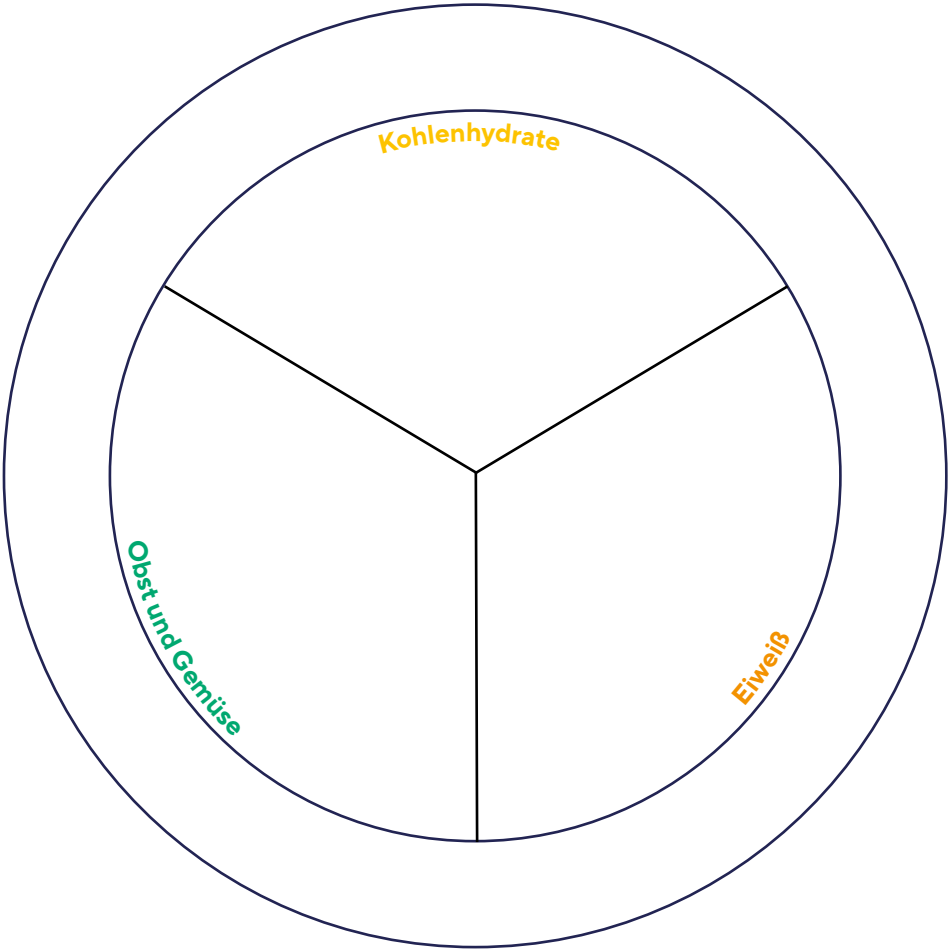
☐ a) viel Butter und Schlagobers

☐ b) Nüsse, Olivenöl, Rapsöl

Lösungen: 1b, 2a, 3b, 4a, 5a, 6a, 7b

Dieses Essen gibt **mir Superkraft:**

Zeichne in die Felder, was du am liebsten isst!



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
September 2026

GPPH_99-5c_CB_08.09.2026