SNOWLAND CHILDREN FOUNDATION

Lebensmittel-Pyramiden gibt es seit rund 50 Jahren. Die erste, noch sehr einfache Version entwickelte die schwedische Kochbuchautorin und engagierte Konsumentenschützerin Anna Britt Agnsäter auf der Basis der ersten Lebensmittelempfehlung in den USA während des 2. Weltkrieges. Mittlerweile gibt es in 96 Ländern der Welt konkrete Ernährungsratschläge von den lokalen Gesundheitsbehörden. Dabei wechseln die Art der Illustrationen je nach Landessitte. Neben der (häufigsten) Pyramide gibt es auch Pagoden, Palmen, Hochhäuser, umgedrehte Kreisel und Fächer sowie den in Deutschland und Frankreich beliebten Teller (neben der Pyramide).

Lebensmittel-Pyramiden (und alle anderen Formen) dienen dazu, zu erklären, wie traditionelle Ernährungsgewohnheiten und Gesundheit mit dem vorhandenen Lebensmittelangebot im normalen Alltagsleben umgesetzt werden können. Sie bieten einen einfachen Weg an, wie man sich qualitativ und quantitativ ausgewogen ernähren kann. Dabei basieren sie auf den **4 Haupt-Kategorien Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett, sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine.**

Die 6 Ebenen laufen nach oben hin – wie bei einer Pyramide – spitz zu, was die Häufigkeit (nicht die Qualität!) des Verzehrs zeigen soll. Die **Spitze** – also die Produkte, die man am wenigsten häufig verzehren sollte (und eigentlich nicht wirklich für eine ausgewogene gesunde Ernährung braucht) enthält die «Naschereien», salzig oder süss, aber auch Soft Drinks oder Energy Drinks, welche als «Belohnungen» zählen. Die Reihenfolge der Ebenen darunter sind eben nicht nach ihrer Wichtigkeit in der Ernährung gewählt, sondern nach der mengenmässigen Bedeutung, was ganz wichtig für das Verständnis der Lebensmittel-Pyramide ist. Manche Lebensmittel gehören sogar in 2 Ebenen, da sie 2 Hauptinhaltsstoffe von 2 Ebenen enthalten!

Als unterste Ebene wird häufig **Flüssigkeit** genommen, die zwar keine Nährstoffe, aber das lebensnotwenige Wasser enthält, das wichtigste und am häufigsten verzehrte «Lebensmittel».

Alle Ebenen sind – wie gesagt – nach der **VERZEHRSMENGE** von unten nach oben (von viel nach weniger) aufgeführt, NICHT nach ihrer Bedeutung für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

WARUM eine Tibetische Lebensmittel-Pyramide?

2015 habe ich begonnen, Ernährung in verschiedenen tibetischen Einrichtungen in Indien und v.a. Dharamsala, wo auch SH der Dalai Lama residiert, zu lehren (ich bin promovierte Ernährungswissenschaftlerin). Zunächst begann ich im Sozialwerk LHA, ein Jahr später dann im TDH (Tibetan Delek Hospital), wo ich für die Ärzteschaft und Pfleger einen Kurs mit 10 Lektionen anbot. Ab 2017 begannen dann die Ernährungsschulungen für die 8 Tibetischen Kinderdörfer (ca. 7,500 Kinder zwischen 5 und 18 Jahren), mit einer Schulungswoche von je 5 Tagen und 10 Lektionen à 3 Stunden. Während der letzten Ernährungsschulungen 2019 war es immer deutlicher geworden, dass weder die Schweizer Lebensmittel-Pyramide noch die Indische Lebensmittel-Pyramide für die Ernährung in den Tibetischen Kinderdörfern (TCVs) geeignet waren:

- **Schweizer Lebensmittel-Pyramide**
  (gibt es seit 1998, mit mehreren Neuauflagen, seit 2019 in Überarbeitung)
  In der Schweiz werden derzeit 3-mal täglich Milch- und Milchprodukte empfohlen. Das ist für die Ernährung in den TCVs völlig unrealistisch, da dort die Kinder höchsten 2-3-mal pro Woche 1 Glas Milch mit 100 ml (1 Portion wären 200 ml) erhalten.

  Ein weiterer problematischer Punkt ist die «grüne und braune» Ebene: In der Schweiz kommt von unten gesehen erst die grüne Ebene der «Früchte und Gemüse» und dann die braune Ebene mit den «Sättigungsbeilagen» (Getreide, Kartoffeln, Brot und Reis). Damit versucht man, den Verzehr an Früchten und Gemüsen zu erhöhen (Slogan «5 am Tag»). Aber, auch das entspricht nicht der Realität in der tibetischen Ernährung, wo der Reis normalerweise weit mehr als die Hälfte des «Tellers» einnimmt. Im Übrigen entspricht es auch nicht in der restlichen Welt (und in der Schweiz) der Realität.

- **Indische Lebensmittel-Pyramide**
  Hier gibt es gleich mehrere Punkte, die uns nicht gefallen haben:
  - Flüssigkeiten als untere Ebene existieren nicht
  - Die unterste Lebensmittel-Ebene ist unterteilt in (ausschliesslich) Vollkorn-Produkte und Pflanzenöle. Öle gehören definitiv nicht in diese Ebene (es geht um Häufigkeiten des Verzehrs!), sondern in die viert-oberste (gelbe) Ebene, unterhalb der Genussprodukte.
  - Alle fein ausgemahlenen Getreide-Produkte und sogar Kartoffeln finden sich ganz oben in der Spitze der Genussprodukte. Es wäre zwar wünschenswert, dass die Menschen mehr Vollkornprodukte verzehren, aber es geht völlig an der Realität vorbei. Und – Kartoffeln gehören bei den Tibetern zum Gemüse und haben ganz sicher nichts bei reinen «Genussprodukten» zu suchen, zumal sie auch Eiweiss mit hoher Qualität enthalten.
  - Milchprodukte finden sich zwar – was gut ist – in der zweitobersten Ebene und werden 1-2-mal täglich empfohlen (was sinnvoll ist), aber – es werden auch «Multivitamin-Tabletten für die meisten Menschen» und Kalzium-Tabletten für diejenigen, die keine Milch trinken, empfohlen. Das wäre zwar auch für die TCV-Kids empfehlenswert, ist aber aus Kosten-Gründen völlig unrealistisch. Auch sonst erscheinen nirgendwo in der Welt Nahrungsergänzungsmittel in oder auf einer Lebensmittel-Pyramide.

Wir haben dann mit dem Wissenschaftsrat des TCV Chauntra und Mrs Kalsang Sharling, einer Tibetischen (US-) Ernährungsberaterin und ehemaligen Direktorin des „Mother's Training Center" aller 8 TCVs noch 2019 eine Arbeitsgruppe gegründet.

In dieser Arbeitsgruppe haben wir dann beschlossen, eine eigene spezielle **«Tibetische Lebensmittel-Pyramide»** zu gestalten. Hier sollten neben realistischen Empfehlungen auch spezifisch tibetische Produkte erscheinen, wie zum Beispiel **TSAMPA** (geröstetes Gerstenmehl), aber auch andere Spezialitäten wie **Thukpa, Thenthuk, MOMO's, getrocknete Früchte und spezieller Hartkäse.**

Mit **CORONA** kam dann **2020** alles anders als geplant: Wir konnten uns nicht mehr treffen und mussten die gesamte Koordination schriftlich machen. Es war beeindruckend, wie gut die Zusammenarbeit dann doch geklappt hat und Ende 2020 hatten wir die Original-Version in Englisch fertig gestellt! Der Wissenschaftsrat und Mrs. Sharling hatten noch eine ganze Projektwoche organisiert, um der Pyramide „den letzten Schliff zu geben".

Nun stand **2021** „nur noch" die Übersetzung ins Tibetische und Deutsche vor uns. Wir hatten eine tibetische Übersetzung beschlossen, weil wir die Pyramide künftig auch der TCA (Tibetische Exilregierung in Dharamsala) und neu angekommenen Tibetern in Deutschland, Schweiz und Österreich anbieten wollten. Die Übersetzung machte schliesslich ein Mitglied der TCA und Mrs. Sharling hat den Text dann geprüft.

Die deutsche Übersetzung, habe ich selbst gemacht. Im Sommer 2021 haben wir in der Schweiz die Pyramide in den 3 Sprachen gedruckt. Die tibetische und englische Version in verschiedenen Grössen für die 8 TCVs wurde direkt in Indien gedruckt.

Finanzierung

INTERNATIONAL CAMPAIGN FOR TIBET

Die **ICT (International Campaign for Tibet, Deutschland)** hat freundlicherweise den Hauptteil der Finanzierung übernommen. Die Snowland Children Foundation selbst hat (neben unentgeltlichem persönlichen Einsatz) ebenfalls einen finanziellen Beitrag geleistet.

ZUSATZ-INFORMATIONEN ZU DEN VERSCHIEDENEN EBENEN

BLAUE EBENE DER FLÜSSIGKEITEN: 8 – 10 Gläser (200 ml) über den Tag verteilt (1-2 l)

Hinsichtlich der Menge wird in der ganzen Welt 1-2 Liter Flüssigkeit pro Tag empfohlen, wobei dies bei sehr heissen Temperaturen im Sommer oder hoher Sportbelastung durchaus steigen kann. Am besten sind ungesüsste Getränke wie Tee in jeder Form und natürlich am allerbesten Wasser, wobei das Wasser in den deutschsprachigen Ländern auch Hahnenwasser sein kann, da die Wasserqualität in diesen Ländern Trinkwasser-Qualität hat. In Ländern wie Indien wird «bottled water», d.h. Wasser in Flaschen empfohlen, da das Leitungswasser nur selten Trinkwasser-Qualität hat. Ungesüsste Früchte- oder Kräuter-Tees sowie verdünnte Fruchtsäfte aber auch Kaffeegehören zu den Getränken.

Getränke können auch wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente liefern, was aber je nach Getränk sehr unterschiedlich sein kann. (Genuss-) Getränke wie Lassi und andere Milchgetränke, Soft Drinks und Limonaden, sowie unverdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte gelten NICHT als

Getränk, da sie zu viel Energie (Kalorien) und auch Nährstoffe wie Kohlenhydrate (z.T. sehr viel Zucker), Eiweiss oder auch Fett enthalten. Natürlich enthalten sie auch Flüssigkeit (Suppen sind ähnlich zu sehen) und reduzieren den Bedarf an reinem Wasser entsprechend. Aber – sie gehören (ausser Milch und Milchprodukten (rote Ebene) in die oberste Spitze der «reinen Genussprodukte».

Flüssigkeit kann man NICHT auf Vorrat zu sich nehmen, da überschüssiges Wasser ziemlich schnell durch die Nieren ausgeschieden wird. Deshalb sollte man die Flüssigkeitszufuhr gleichmässig über den Tag verteilen. Regelmässiges Trinken ist besonders im Alter wichtig, da man im Alter das Durstgefühl weitgehend verliert. Wasser ist vor allem Transport- und Lösungs-Mittel im Körper (z. B. Verdauung). Daneben dient es der Thermoregulation (Körpertemperatur), wird in allen Zellen für alle enzymatischen und chemischen Prozesse benötigt und sorgt für den richtigen Druck im Gehirn.

BRAUNE EBENE DER KOHLENHYDRATE: Täglich 3 Portionen, am besten in Vollkornversion

Die braune Kohlenhydrat-Ebene (sog. «Sättigungsbeilagen») enthält Zucker- und Stärke-haltige Produkte, die schnelle und auch langanhaltende Energie-Bausteine liefern, und mit den Pflanzenfasern (sog. Nahrungsfasern) sowie wichtige Bestandteile für ein gutes Stuhl-Verhalten. Zu den Pflanzenfasern gehören auch sogenannte «lösliche Fasern», welche als Nahrung für gute, Gesundheits-fördernde Darmbakterien dienen.

Zu diesen Produkten gehören vor allem **Getreide** wie Weizen, Gerste. Hafer, Reis, Mais oder auch Hirse. In den deutschsprachigen Ländern gehören auch Kartoffeln dazu, obschon sie neben den Kohlenhydrasten (Stärke) auch gute Eiweisslieferanten sind und in Asien als Gemüse gelten.

Ein ganz wichtiges Produkt in dieser Ebene ist das tibetische **TSAMPA**, geröstete Gerste, die man nicht nur traditionell mit Tee mischen muss, sondern auch als Müsli oder Porridge essen kann. Tsampa enthält das wertvolle **Beta-Glucan** (auch Hafer enthält es, aber in geringeren Mengen), welches den **Cholesterin-Spiegel senken** helfen kann und bei Diabetikern dazu beiträgt, den Blutzuckerspiegel besser auszugleichen (langdauernder Energie-Lieferant)

Wir brauchen die Energie nicht nur für unsere Muskeln, sondern (ganz besonders) auch für unser Gehirn, das jeden Tag 150 g Traubenzucker (z.B. aus dem Abbau der Stärke in unserem Verdauungstrakt) verbraucht. Natürlich benötigen alle Zellen Energie! Ausserdem enthalten Getreide und Kartoffeln Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, v.a. die Vollkorn-Versionen.

Als **Produkte** kennen wir Brot, Teigwaren (Pasta), Mehl, Knödel in jeder Form oder auch Tingmo, Chapati, Couscous, Tortillas und andere Getreide-Produkte. Am besten sind die Vollkorn-Varianten.

Hülsenfrüchte wie Linsen in allen Farben, Kichererbsen, Goa-Bohnen, Kidney-Bohnen, weisse oder rote Bohnen, Sojabohnen (Soja-Sprossen und andere Sprossen gehören zum Gemüse) gehören sowohl in diese Ebene der Kohlenhydrat-Lieferanten als auch in die rote Ebene der Eiweiss-Lieferanten. Sie sind besonders reich an anderen wertgebenden Inhaltsstoffen.

Portionsgrössen

Diese sind abhängig von Alter und Geschlecht, aber auch von der Grösse der jeweiligen Person und körperlicher Aktivität, d.h. der Energiebedarf ist jeweils etwas unterschiedlich und das sollte sich in den Portionsgrössen niederschlagen (Brot: 1.5 – 2.5 Scheiben, Mehl: 3-5 gehäufte Esslöffel, Müsli/Flocken: 4 – 8 gehäufte Esslöffel, roher Reis: 3 – 5 gehäufte Esslöffel, gekochter Reis: 1–1.5 Tassen (mit ca. 200 ml), rohe Pasta: 3–5 gehäufte Esslöffel (45 – 75 g), gekochte Pasta: 1–1.5

Tassen (mit ca. 200 ml), 2-3 mittlere oder 3-5 kleine Kartoffeln, rohe Hülsenfrüchte: 3-5 gehäufte Esslöffel gehäufte Esslöffel und schliesslich gekochte Hülsenfrüchte: 1-1.5 Tassen (mit ca. 200 ml)

GRÜNE EBENE DER GEMÜSE UND FRÜCHTE: «5-a-day»-Empfehlung - wann immer am Tag

Als nächstes in der Häufigkeit (also abnehmend nach oben) kommt die grüne Ebene der Gemüse (3 Portionen) und Früchte (2 Portionen), deren Produkte viele Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe sowie Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und wiederum auch Nahrungsfasern liefern. Dabei ist es wichtig, dass man sich möglichst «**BUNT**» ernährt, im buchstäblichen Sinne des Wortes! Warum? Jedes Gemüse oder Obst enthält ein anderes spezielles Spektrum der oben genannten Stoffe. Je abwechslungsreicher man sich ernährt, desto sicherer wird man seinem Körper alle lebenswichtigen Stoffe zuführen. Dabei kann man durchaus auch Tiefkühlgemüse oder -Früchte verwenden, da diese erntefrisch eingefroren werden und damit die wertgebenden Stoffe weitgehend erhalten bleiben. Man kann eine Portion auch durch einen Gemüse- oder Frucht-Saft ersetzen (Vorsicht: viel Fruchtzucker oder auch Salz). Auch Trockenobst findet hier seinen Platz!
Wichtig: Früchte sollte man i.A. nicht mehr nach 16.00 Uhr essen, da sie durch ihre etwas mühsame Verdauung (sie sind meistens roh) den Schlaf beeinträchtigen können und den Bauch bis morgens aufblähen können. Und möglichst (gewaschen) mit Schale essen: Vitamine sind unter Haut!

Portionsgrössen
1 Portion entspricht etwa 120 g. Ohne die Portionen immer abwiegen zu müssen, kann man ganz allgemein sagen, dass eine Handvoll Gemüse oder grössere Früchte (Tomaten, Apfel, etc) 1 Portion entspricht. Bei kleineren Gemüsen oder Früchten, Salat oder TK-Produkten ergeben zwei zur Schale gehaltene Hände mit der Füllung 1 Portion (und berücksichtigen auch noch die Grösse des Menschen). Bei der Zubereitung sollte man darauf achten, dass die Produkte FRISCH sind, nicht zu hoch und hoch erhitzt und mit wenig Flüssigkeit zubereitet werden, die man auch verzehren sollte.

ROTE EBENE DER SEHR EIWEISS-(PROTEIN-) HALTIGEN PRODUKTE: 3-4 Portionen / Tag

Die rote Ebene enthält die Vertreter der sehr eiweisshaltigen Produkte wie Eier, Fleisch/Geflügel und Fisch oder Meeresfrüchte, Tofu sowie Pilze und nochmals Käse. Hier gehören auch wieder Hülsenfrüchte dazu (2 Portionen aus dieser ganzen Gruppe). Daneben gehören hierher natürlich auch Milch & Milchprodukte (Joghurt, Quark, Lassi, Kefir, Hüttenkäse oder Käse (1-2 Portionen).

Eiweiss bildet zusammen mit den Mineralstoffen die Struktur in unserem Körper, ist aber auch Baustein von Muskeln und Immunsystem. Bei Eiweissmangel leidet deshalb nicht nur das Wachstum, sondern auch die Widerstandsfähigkeit bei Krankheiten! Im Alter nimmt der Eiweissbedarf wegen des katabolen Stoffwechsels zu, genauso wie im Wachstumsalter (anaboler Stoffwechsel). Jeder der aufgeführten Eiweissträger liefert zudem noch ganz bestimmte zusätzliche wichtige Nährstoffe wie Kalzium (Milch, Milchprodukte und Käse), Eisen (Fleisch und Eier), Vitamin B12 (alle tierischen Lebensmittel und Eier sowie n-3 (Omega-3) Fettsäuren für das Gehirn und Herzmuskulatur.

Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Linsen oder Kichererbsen (und die anderen oben genannten Hülsenfrüchte spielen vor allem in der **vegetarischen Ernährung als Eiweiss-Lieferanten eine grosse Rolle,** gehören als Kohlenhydrat-Lieferanten zusätzlich aber auch in die braune Ebene.

Portionsgrössen

- 1 Portion Milch & Milchprodukte: 200 ml Milch oder 150g andere Milchprodukte
- 1 Portion Käse entsprechen 30g Halbhart- oder Hart-Käse oder 50g Weich-Käse
- 1 Portion **tierisches** Eiweiss, Fisch oder Tofu entspricht 100 – 120g
- 1 Portion Eier sind 2 Eier

Abwechslung ist sehr wichtig, es muss nicht jeden Tag Fleisch sein! Eine Faustregel: 2-3-mal pro Woche Fleisch/Geflügel reicht aus, an anderen Tagen andere Eiweissquellen auslesen.

GELBE EBENE DER ÖLE, FETTE UND NÜSSE: Sparsam & die beste Qualität bei allem Essen

Nun sind wir schon fast ganz oben angelangt: die **gelbe Ebene enthält Öle und Fette, aber auch Nüsse.** Fett (Öl ist auch Fett, nur flüssig und Nüsse sind sehr Fett-reich) ist ein wichtiger Energie-Lieferant und liefert v.a. Energie-Reserven. **Fette enthalten pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie (Kalorien) als Kohlenhydrate (v.a. schnell verfügbare Energie) oder Eiweiss.** Man sollte das hinsichtlich der Menge beachten (nicht zu viel Fett oder Fett-reiche Lebensmittel wie Butter, Margarine, Rahm, Mayonnaise, Chips oder auch Dips). Allerdings sind Fette (d.h. bestimmte Pflanzen-Öle) auch Lieferanten der lebenswichtigen hoch-ungesättigten Fettsäuren (v.a. sog. n-3 oder auch Omega-Fette). Diese Omega-3-Fettsäuren sind zu 80% Bausteine unseres Gehirns und können (auch die Omega-6-= n-6-Fettsäuren) NICHT von unserem Körper selbst hergestellt werden.

Ausserdem sind Fette die Trägerstoffe für die Fett-löslichen Vitamine «ADEK» (= Vitamin A – D – E und K). Diese können vom Darm nur in einer Fett-Lösung in den Körper aufgenommen werden. Deshalb sollte man nach dem Kochen von Gemüse (v.a. farbiges Gemüse wie Karotten, Paprika, etc.) immer etwas Fett zum Essen hinzufügen (Butter oder Rahm).

Nüsse enthalten neben Fett auch noch gute Mengen an Nahrungsfasern, Eiweiss, Mineralstoffen, Vitaminen und sog. Sekundären Pflanzenstoffen wie z.B. Antioxidantien.

Besonders wichtig ist zu wissen, dass **verschiedene Pflanzenöle sehr unterschiedliche Fettsäuren enthalten**, die sich auch unterschiedlich auf unseren **Cholesterinspiegel** auswirken können. Je höher ungesättigt Öle oder Fette sind, desto weniger belasten sie den Cholesterinspiegel und umso wichtiger sind sie für unser Gehirn als Struktur-Substanz (aber auch unser Herz und Immun-Funktionen.

Welche Öle und Fette für was?

In unseren Breiten enthält das Rapsöl das beste Fettsäure-Muster. Aber – auch Olivenöl ist mit den einfach ungesättigten Fettsäuren sehr empfehlenswert. Aber – auch Öle wie Weizenkeimöl, Sojabohnen-Öl, Erdnussöl, Leinöl, etc sind gute Öle. Was allerdings bei all diesen Ölen mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren gleich ist, ist ihre Hitze-Empfindlichkeit. Man sollte sie möglichst kalt (Salat) oder nur leicht warm verwenden, da sie bei hohen Temperaturen oxidieren. Es gibt aber auch raffiniertes Rapsöl oder Olivenöl, was stabiler bei hohen Temperaturen ist und das kann man dann problemlos zum Kochen verwenden. Zum Frittieren, was man ohnehin wegen dem hohen Fettgehalt der frittierten Produkte eher selten machen sollte, eignen sich spezielle

Frittierfette und -Öle dann doch am besten. Als Streichfette verwendet man am besten Butter (oder eher seltener Margarine). Sonnenblumenöl ist nicht so empfehlenswert, da es zu viel omega-6- (n-3-) Fettsäuren enthält, von denen wir in unserer Ernährung ohnehin genug bekommen.

Im Übrigen sind **Avocados** die fettreichste Frucht, enthalten aber viele Wert-gebende Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, alle fettlöslichen Vitamine (ADEK) und auch noch erwähnenswerte Mengen an Kalzium.

Aufpassen auf **«versteckte» Fette** (frittierte Produkte wie Pommes Frites, Fertigprodukte, FAST FOOD oder auch Schokolade enthalten sehr viel Fett!)

Portionsgrössen:

- Täglich 2-3 Esslöffel (20-30 g)
- Täglich 1 Portion Nüsse (20-30g)
- Täglich 1 Esslöffel (10g) Butter oder Margarine

Aufbewahrung
Je höher ungesättigt die Fettsäuren in einem Öl, umso eher können diese Produkte in der Hitze und unter Licht oxidieren (ranzig) werden. Deshalb gilt die 3 «C»-Regel im Englischen:

- **Cool** (kühle Lagerung)
- **Closed Cupboard** (in Dunkelheit im Schrank aufbewahren, damit kein Licht an die Flasche kommt oder – in dunkler Flasche, da Licht zur Oxidation führt (Ranzigkeit)
- **Covered** (geschlossene Flasche, damit möglichst wenig Sauerstoff hineinkommen kommen kann (Sauerstoff führt auch zur Oxidation)

LILA PYRAMIDEN-SPITZE – DIE OBERSTE EBENE: LECKEREIEN, SÜSS UND SALZIG

In der Pyramidenspitze finden sich «Leckereien», die süss und salzig oder auch Softdrinks oder Energy-Drinks sein können. Diese Produkte sind eigentlich nur als «Belohnung» oder «Wohl-Fühl-Produkte» gedacht, da sie im Allgemeinen sehr viele Kalorien (Zucker) (die süssen Naschereien), sehr viel Salz (die salzigen Leckerlis) oder – bei Soft-Drinks – auch wieder sehr viel Zucker ohne nennenswerte andere wertgebende Inhaltsstoffe enthalten. Man nennt das auch «leere Kalorien».

Was gehört dann alles dazu?

- **Süssigkeiten:** Schokolade, Schoko-Brotaufstriche, weisser Zucker, Kuchen, Konfitüre und Honig, Energie-Riegel, süsse Frühstücks-Cerealien, Eiscreme (Glace), Bonbons, Popcorn, usw.

- **Salzige Knabbereien:** CHIPS, Erdnussflips und ähnliches, Apero-Gebäck, Popcorn, usw.

- **Soft-Drinks und Energy-Drinks**: Coca-Cola (gleichzeitig süss und so sauer wie Magensäure), Limonaden, Eistee, Sirups, alkoholische Getränke, usw.

Eigentlich braucht es diese Lebensmittel gar nicht, aber – sie haben trotzdem ihre Berechtigung in einer ausgewogenen Ernährung, so lange man nicht zu viel davon verzehrt, also z.B. nicht eine ganze Tafel Schokolade auf einen «Happs» hin verzehrt…

Bei grosser Lust auf Süsses kann man auch getrocknete Früchte oder eine kleine Handvoll von Nüssen nehmen!

UND: Wenn man diese Produkte isst, sollte man es mit Freude und echtem Genuss machen, nicht «on the go» und unbewusst vor dem Fernseher in sich «hineinfuttern»

Portionsgrössen

- 1 Riegel (oder Bar) Schokolade
- Eine kleine Eiscreme/Glace
- 1 Handvoll Chips (1 kleine Packung mit 50g enthält bereits 277 kcal!)
- Kleine Handvoll salzige Knabbereien (20-30 g)
- 1 Glas Limonade mit 200 ml (100 kcal) (1/2 l hat bereits 250 kcal!)

SNOWLAND CHILDREN FOUNDATION