

RUMI-Beiblatt-Formular

Autor/-in:	Zahid Tuna
Fachinspektor/-in:	Samir Redzepovic
Thema:	Fit im Ramadan. Fit in der Schule
Lehrplanbezug:	Das Fasten (As-Siyam)

Angabe der Kategorie (zutreffendes anklicken)

- A Koranzitate/Hadithzitate zum Thema
- B Textsammlungen – Zeitschriftenartikel, Geschichten, Parabeln, Fabeln, Gedichte, kurze Fachtexte etc.
- C Digitale Apps wie Präsentationen/Kahoot etc.
- D Literaturverweise/Hinweise zu Videos und Audiofiles
- E Lückentexte/Multiple Choice/Reizgeschichten/andere „Arbeitsblätter“
- F Inhaltliche Zusammenfassungen – kompakte Wissensvermittlung – zum „Nachlesen“
- G Projekte – Multireligiöse Aktivitäten
- H Praktische Hinweise: Methodik/Didaktik, Lehrplan

Verweis auf übergreifende Themen

Ernährung, Verantwortung für den eigenen Körper

Wähle die zutreffenden Kompetenzbereiche aus:

A: Perzeption	B: Kognition	C: Performanz	D: Interaktion	E: Partizipation
Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen Fasten, Ernährung und Leistungsfähigkeit.	Analyse von Hadithen und Übertragung auf den eigenen Alltag.	Eigenständige Planung eines gesunden Suhūr- und Iftar-Tellers.	Austausch in Gruppenarbeit, gegenseitige Überprüfung der Rechercheergebnisse.	Bewusste Gestaltung des eigenen Ramadan-Alltags und verantwortungsvolle Mitgestaltung religiöser Praxis.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



7 GRUNDKOMPETENZEN IM ISLAMISCHEN RELIGIONSUNTERRICHT



Trainierte Grundkompetenzen – nur dort eintragen, wo auch ein Bezug hergestellt werden konnte:

01	Die SuS reflektieren ihr eigenes Ess-, Schlaf- und Freizeitverhalten im Ramadan und entwickeln ein verantwortungsbewusstes Selbstverständnis im Umgang mit dem eigenen Körper.
02	Die SuS erkennen den Körper als anvertrautes Gut (Amanah) und leiten daraus Verantwortung für Gesundheit, Maßhalten und Selbstfürsorge ab.
03	Die SuS verstehen, dass religiöse Praxis (Fasten) auf einer Glaubenshaltung basiert, die Disziplin, Bewusstheit und innere Verantwortung einschließt.
04	Die SuS reflektieren das Fasten nicht als bloßen Verzicht, sondern als bewusstes religiöses Handeln mit Sinn und Maß.
05	Die SuS recherchieren Hadithe zum Thema Umgang mit Essen und Trinken und übertragen sie auf ihren Schul- und Lebensalltag.
06	Die SuS erkennen, dass gesundheitsbewusstes Verhalten im Ramadan auch im schulischen Miteinander Verantwortung und Rücksichtnahme fördert.

Didaktische Hinweise zum Thema: Fit im Ramadan – Fit in der Schule

Die Schüler:innen ...

- reflektieren ihren eigenen Tagesrhythmus im Ramadan
- verstehen das Tellermodell (BVA/ÖGK)
- planen ein gesundes Suhūr & Iftar
- erkennen Zusammenhänge zwischen Ernährung, Schlaf und Konzentration
- verbinden Hadithe mit Lebenspraxis

Einstieg – Problemorientierung

Impulsfrage: „Warum fühlen sich manche im Ramadan in der Schule müde?“

(Stichworte: kein Essen & Trinken tagsüber, wenig Schlaf, viel Zucker, viel Bildschirmzeit)

Ziel: Die SuS erkennen, dass Müdigkeit nicht nur am Fasten liegt.

Selbstreflexion – Mein Ramadan-Tag – Bearbeitung der Arbeitsblätter

(Stichwort: Ramadan-Momente meint die Zeit für Iftar, Suhūr, Tarāwīh-Gebete, ...)

Ziel: Keine Bewertung – nur Bewusstmachung.

Inputphase – Das Tellermodell mit Ernährungsempfehlungen für Kinder

Leitfragen für die Lehrperson: „Was wäre besonders wichtig für Suhūr und Iftar?“

Erarbeitungsphase – Suhūr & Iftar

Arbeitsblatt 1 – Suhūr-Teller: „Was kommt auf meinen Suhūr-Teller, damit ich lange Energie habe?“

Arbeitsblatt 2 – Iftar-Teller: „Wie breche ich mein Fasten bewusst und gesund?“

Präsentation & Vergleich

2–3 Suhūr- und 2 Iftar-Beispiele vorstellen und gemeinsam analysieren, was ausgewogen ist, wo etwas fehlt etwas, wo Zucker überrepräsentiert ist, usw.

Ziel: Verknüpfung mit Tellermodell.

Erarbeitungsphase – Ramadan-Momente (Zeit & Ganzheitlichkeit)

Arbeitsblatt 3 – Ramadan-Momente: „Wie teile ich meine Zeit im Ramadan ein – und wo begegnen mir meine persönlichen Ramadan-Momente im Alltag?“

Ziel: Die Tagesstruktur (Schule, Familie, Freizeit, Gebet, Erholung) reflektieren und bewusste „Ramadan-Momente“ identifizieren.

Präsentation & Vergleich

Einige exemplarische Tagespläne werden vorgestellt und gemeinsam analysiert.

Ziel ist die Vermittlung eines **ganzheitlichen Ramadan-Verständnisses**:

Ramadan wird nicht nur durch einzelne religiöse Handlungen (z. B. Gebet, Fasten, Qur'an-Rezitation) definiert, sondern durch die bewusste Gestaltung des gesamten Alltags. Dazu zählen auch konzentriertes und verlässliches Arbeiten in der Schule, achtsames Verhalten im Unterricht, Geduld und Respekt im sozialen Miteinander, Mithilfe im familiären Alltag sowie bewusste Selbstdisziplin.

Erst das Zusammenspiel von Schule, Familie, Spiritualität und sozialem Handeln macht die eigentlichen „Ramadan-Momente“ sichtbar.

Religionsbezug – Hadith-Kompass

Leitfrage: „Was lehrt uns unser geliebter Prophet über den Umgang mit Essen und Trinken?“

Ziel: „Gesunde Ernährung ist auch Sunnah.“

Musterlösung: Unter der Überschrift „Ausgewählte Hadithe“ wird eine Sammlung authentischer (ṣaḥīḥ) Hadithe bereitgestellt. Diese versteht sich als fachliche Orientierungshilfe für Lehrpersonen sowie als unterstützendes Zusatzmaterial für Schüler:innen mit Recherche-Schwierigkeiten.

Ergebnissicherung – Transfer

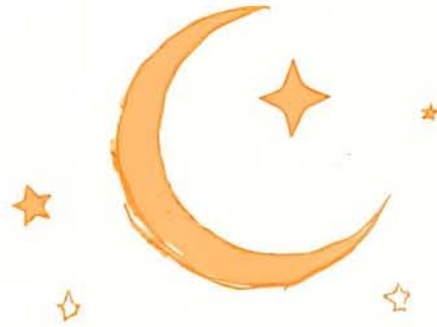
Leitfrage für den Hefteintrag: „Was werde ich in diesem Ramadan konkret ändern, damit ich fitter in der Schule bin?“

Hinweis für die Unterrichtseinheit:

Diese Einheit soll im Islamischen Religionsunterricht ein Bewusstsein für gesunde Ernährung fördern. Die Schüler:innen reflektieren ihren eigenen IST-Zustand und setzen diesen mit ausgewählten Hadithen sowie Empfehlungen von Expert:innen (z. B. ÖGK, BVA) in Beziehung.

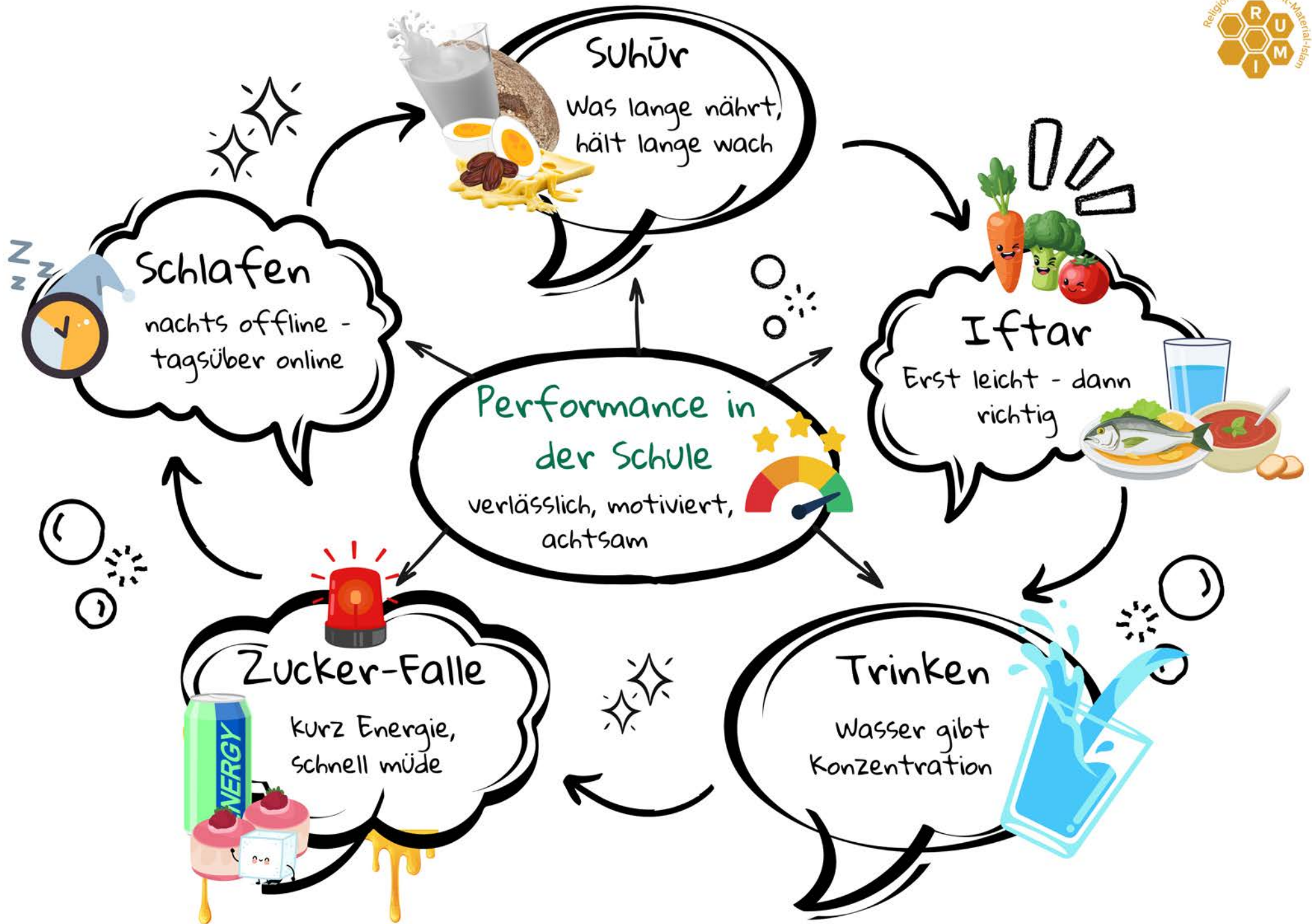
Die Lehrperson weist darauf hin, dass es sich nicht um eine individuelle Ernährungsberatung handelt. Persönliche gesundheitliche Voraussetzungen (z. B. Allergien, Unverträglichkeiten, sportliche Ziele oder medizinische Notwendigkeiten) sind eigenverantwortlich zu berücksichtigen.



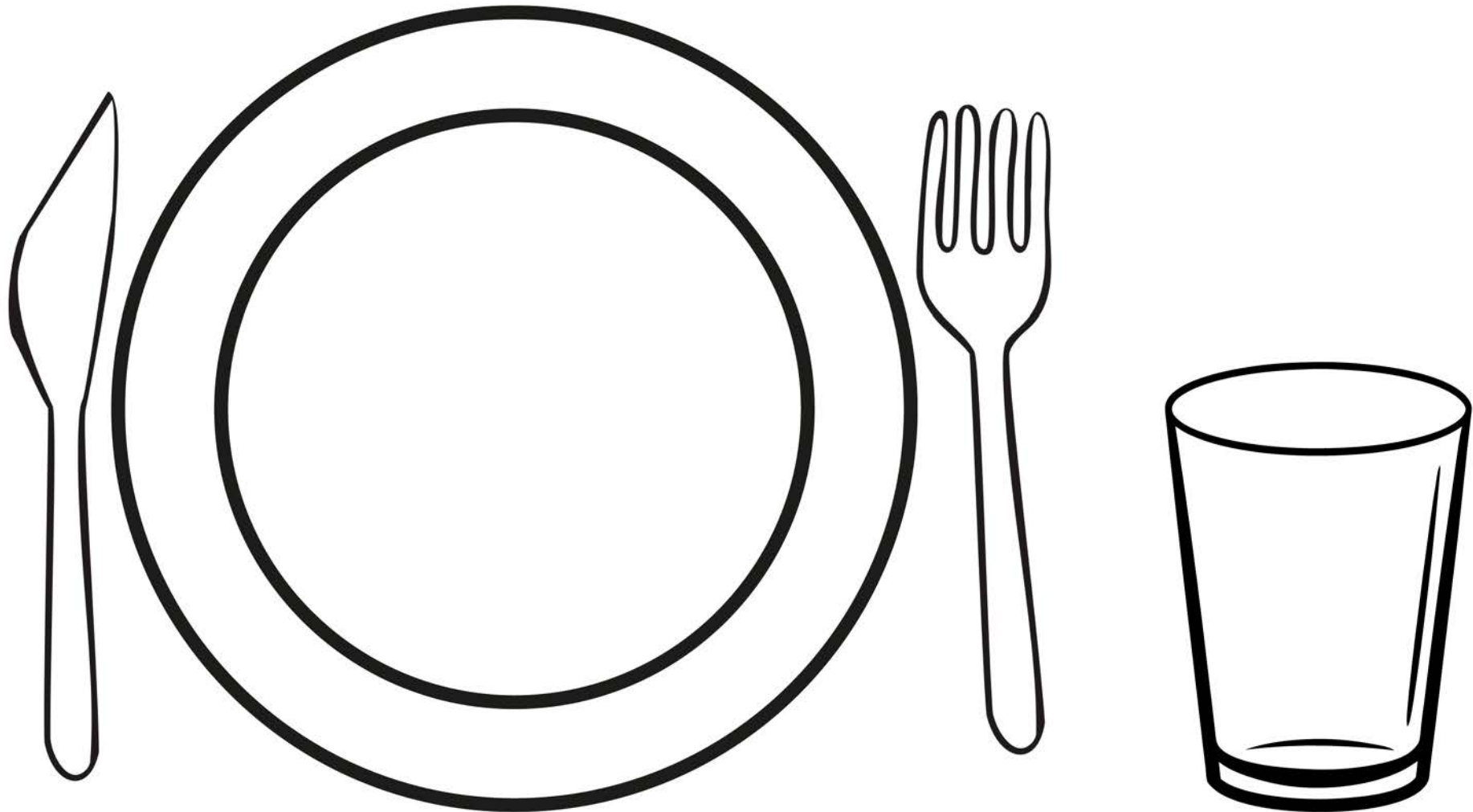


Fit im Ramadan. Fit in der Schule.

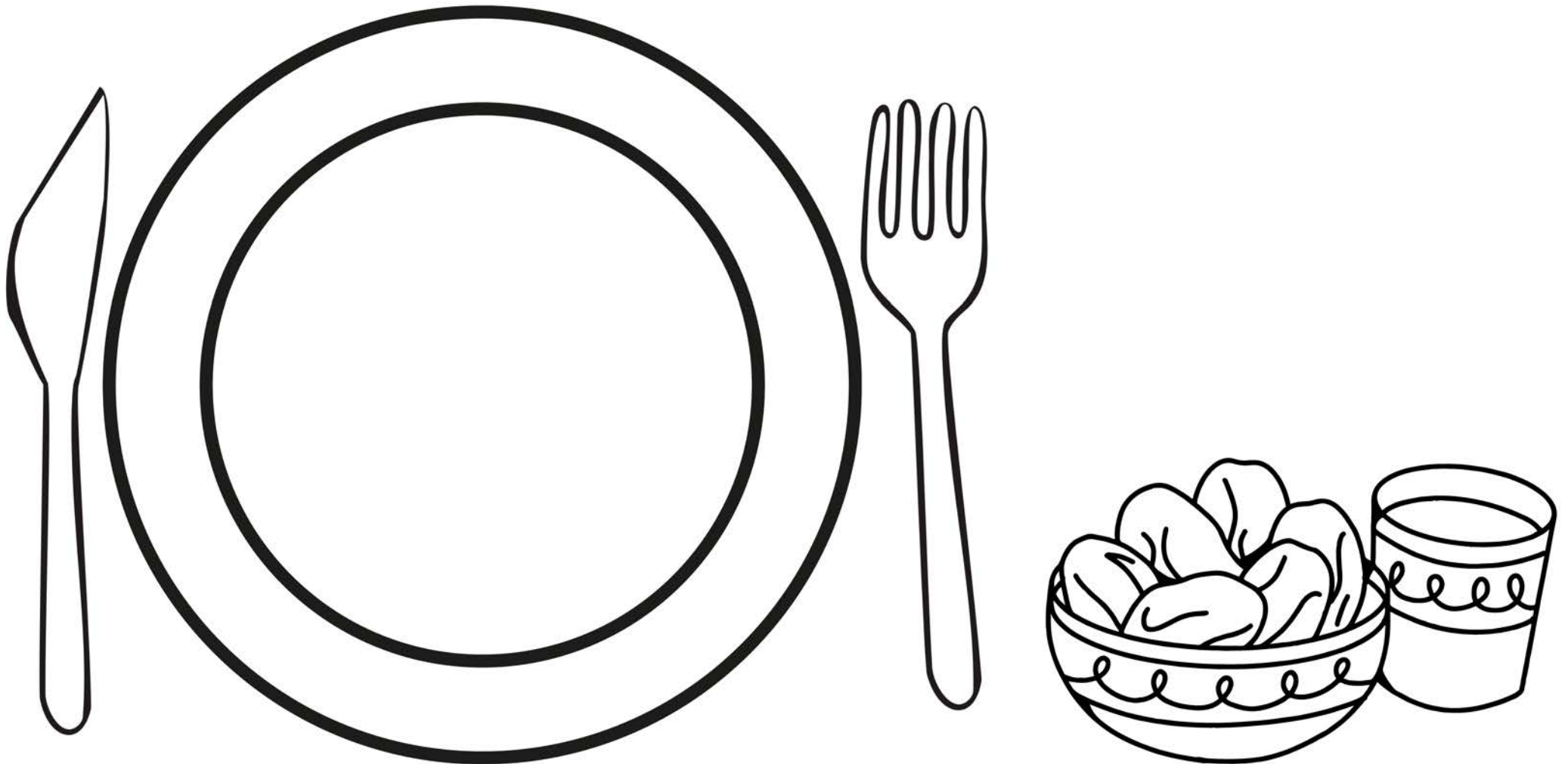




Was kommt auf meinen Suhūr-Teller, damit ich lange Energie habe?



Wie breche ich mein Fasten bewusst und gesund?



Wie teile ich meine Zeit im Ramadan ein?



Schule



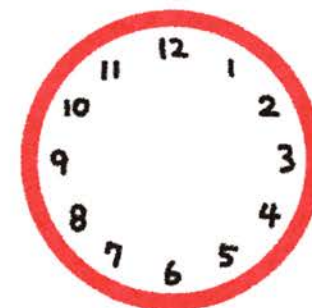
Lernen



Schlafen



Ramadan-Momente



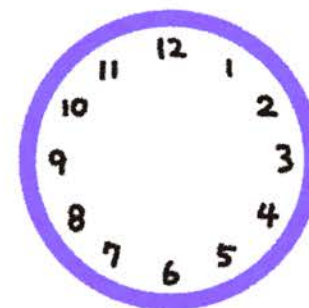
Bildschirmzeit



Bewegung



Ibadah



Gemeinschaft

Name: _____

Schule: _____

Klasse: _____

Datum: _____



HADITH-KOMPASS



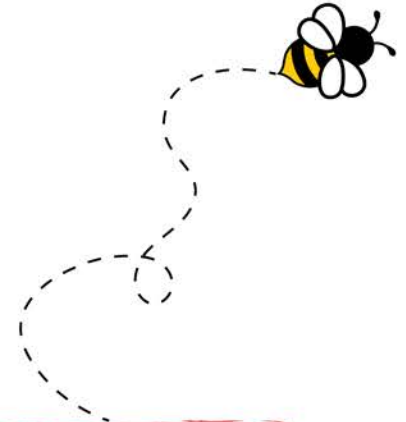
HAUPTFRAGE

Was lehrt uns unser geliebter Prophet über den Umgang mit Essen und Trinken?



AUFGABENSTELLUNG

- Schritt 1:** Sucht mindestens zwei Hadithe, die zum Thema gesunde Ernährung oder bewusstes Fasten passen.
- Schritt 2:** Tauscht eure Ergebnisse aus und besprecht sie miteinander.
- Schritt 3:** Haltet eure wichtigsten Erkenntnisse schriftlich fest.



MEINE HADITHE

UNSERE BESPRECHUNG

MEINE ERKENNTNISSE

Ausgewählte HADITHE



Hadith 1

“Das Fasten ist ein Schutzschild für den Fastenden, solange er sein Fasten nicht verletzt.”

Hadith 2

“Fasten bedeutet nicht nur, auf Essen und Trinken zu verzichten.”



Hadith 3

“Der Prophet sagte, dass wir unseren Magen nicht ganz voll machen sollen, sondern ein Drittel für Essen, ein Drittel für Trinken und ein Drittel frei lassen sollen”



Mithilfe von KI erstellt.

Hadith 4

“Dein Körper hat ein Recht über dich.”

Hadith 6

“Nehmet (im Ramadan) eine Mahlzeit vor der Morgendämmerung ein denn diese ist eine segensvolle Mahlzeit.”

Hadith 8

“Der Prophet trank sein Wasser im Sitzen und nahm es in drei Schlucken zu sich.”

Hadith 5

“Zwei Dinge werden von vielen Menschen unterschätzt: Gesundheit und freie Zeit.”

Hadith 7

“Es wird den Menschen immer wohlergehen, wenn sie bei Fälligkeit des Fastenbrechens alsbald essen.”



Verwendete Quellen



URL 1: <https://www.bvaeb.at/cdscontent/load?contentid=10008.771443&version=1765288135>,
Stand: 13.02.2026.

URL 2: <https://www.bvaeb.at/cdscontent/load?contentid=10008.728986&version=1766138844>,
Stand: 13.02.2026.

URL 3: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.777555&version=1749103245>, Stand: 14.02.2026.

URL 4: <https://www.ris.bka.gv.at/geltendefassung.wxe?abfrage=bundesnormen&gesetzesnummer=20007378>, Stand: 14.02.2026.

URL 5: <https://islamische-datenbank.de/>, Stand: 15.02.2026.

Islamische Glaubensgemeinschaft in Österreich (Hg.) (2017): Islamstunde 8. Die Anderen respektieren - Religionsbuch für die Sekundarstufe I. Wien, Linz: Oldenbourg-Verlag im Veritas-Verlag.



Mein gesunder Teller

Obst
2 Portionen



täglich

Brot, Getreide, Kartoffeln
4 Portionen
Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln
Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!



täglich

Fisch, Fleisch/Wurst und Eier
1 Portion Fisch
1 Portion Fleisch/Wurst
1 Portion Fisch oder Fleisch/Wurst
maximal 3 Eier



wöchentlich

Gemüse und Salat
3 Portionen
davon 1 Rohvariante
(z.B. Salat)



täglich

Flüssigkeit
mindestens 1,5 Liter
ungesüßt, alkoholfrei
(am besten Wasser,
ungesüßter Tee)



täglich

Milch und Milchprodukte
1 Portion „gelbe“ Milchprodukte (= Käse) und
1 Portion „weiße“ Milchprodukte
(z.B. Milch, Joghurt, Topfen)



täglich

**Hülsenfrüchte und
Produkte aus Hülsenfrüchten**
mindestens 3 Portionen
Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Erbsen,
Kichererbsen, Soja, Lupinen



wöchentlich

Öle, Fette/Nüsse und Samen
2 Portionen
hochwertige pflanzliche Öle,
Nüsse und Samen



täglich

Mittagessen

½ des Tellers: Gemüse/Salat und Obst
Farbenfroh genießen: bio, regional, saisonal, genial!

Beispiele für Gemüse/Salat:

Tomaten, Paprika, Gurken, Karotten, Radieschen, Pilze, Zucchini, Kohlrabi, Kraut, Kohlgemüse, Spinat, Brokkoli, naturbelassenes Tiefkühlgemüse bzw. Gemüsemischungen, Endiviensalat, Vogersalat, Rucola, Häuptelsalat, Radicchio, Kresse, Sprossen, Keimlinge



Beispiele für Obst:

Beeren, Äpfel, Birnen, Marillen, Pfirsiche, Zwetschken, Kirschen, Weintrauben, Tiefkühl-Beeren, Obstmus bzw. Kompott ungezuckert



Gemüse/Salat und Obst

+ hochwertige Fettquellen

Gute Öle, kleine Menge: großer Effekt!

hochwertige pflanzliche Öle:

Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Kürbiskernöl

Nüsse, Samen, Kerne:

Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen, Hanfsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne



+ Getränke

Wasser ist der beste Durstlöcher!

zucker- und alkoholfrei, z.B. Wasser, Tee, Kaffee



¼ des Tellers: Kohlenhydrate
Kau dich schlau: Vollkorn liefert länger Power!

Beispiele für Brot:

Vollkornbrot, Roggenbrot, Pumpernickel, Knäckebrot

Beispiele für Beilagen/Flocken:

Kartoffeln, Vollkorngetreide (wie Weizen, Dinkel, Roggen, Hirse, Polenta, Rollgerste, Reis, Buchweizen), Knödel, Vollkornnudeln, Quinoa, Amaranth, Haferflocken, Getreideflocken

Kohlenhydrate

¼ des Tellers: Eiweiß (Protein)

Pflanzlich stark: Eiweiß clever gewählt!

Beispiele für pflanzliche Eiweißquellen:

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) für Suppen, Eintöpfe, Aufstriche, Sojadrink (ungesüßt, mit Kalzium angereichert), Sojajoghurt, Tofu, Tempeh

In Maßen tierische Eiweißquellen
Beispiele für tierische Eiweißquellen:

Naturjoghurt, Milch, Topfen, Hüttenkäse, Buttermilch, Kefir, Käse, Eier, Schinken, Fisch (Makrele, Hering, Forelle, Saibling), mageres Fleisch, hochverarbeitete Fleischprodukte (Wurst) nur selten



Eiweiß

Frühstück

Beispiele



Abendessen

Beispiele



Frühstück

- verschiedene Topfenaufstriche oder Landfrischkäse
- Schnittkäse aufs Brot mit „Knabbergemüse“ (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten)
- Joghurt mit frischen Früchten und Haferflocken
- Porridge oder andere Getreidebreie, Müsli



warme Speisen

- Gemüsesuppen: klar oder gebunden
- Rohkost als Vorspeise
- Hauptgerichte ohne Fleisch: Setzen Sie den Schwerpunkt auf Vollkornprodukte und Gemüse, wie beispielsweise Krautfleckerl, Kartoffelauflauf, Nudelgerichte, gefülltes Gemüse (z.B. mit Reis), Käsespätzle, Linsen-/Bohneneintopf, Kartoffelpuffer mit Spinat, Gemüserisotto, Ofenkartoffel mit Dip und Grillgemüse, Kartoffel-Gemüsegröstl, Gnocchi mit Tomatensoße u.v.m.
- Fleischgerichte mit Gemüse ergänzen: Faschiertes mit Gemüse „strecken“
- Gerichte mit wenig Fleisch: Schinkenfleckerl, Spaghetti mit Gemüse-Fleisch-Sugo, Reisfleisch
- warme Mehlspeisen: Apfelstrudel, Topfenauflauf, Topfenknödel, Reisauflauf, Zwetschkenknödel, Marillenknödel, Topfenschmarren





kalte Gerichte

- Nudel-Gemüse-Salat, Kichererbsensalat, Griechischer Salat, Tomaten mit Mozzarella, Salatplatte (mit Ei), Käseplatte, Italienischer Nudelsalat, Anti-Pasti-Gemüse, Bohnenaufstriche, Käse-Paprika-Salat, Kartoffelkäse u.v.m.



Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien; Bilder (v.o.n.u.): Frühstück: © Timolina/Shutterstock.com © Timolina/Shutterstock.com, © Elena Eryomenko/Shutterstock.com; Abendessen: © Sea Wave/Shutterstock.com, © Timolina/Shutterstock.com, © nadianb/Shutterstock.com; Aufzählung: © BilderBox.com, © BVAEB, © BilderBox.com; Auflage: 12/2025, Online-Version

		Nahrungsmittel	Schätzhilfen	empfohlene Menge	1 Portion entspricht (entweder oder)
selten	Snacks		in Maßen genießen 	Fettes, Süßes, Salziges: Genießen Sie Süßigkeiten, Knabbereien und Limonaden selten, sie enthalten viel Zucker und/oder Fett und Salz. <small>Bilder (v.l.n.r.): © BVAEB, © viennetta/Shutterstock.com, © BVAEB, © M. Unal Ozmen/Shutterstock.com</small>	Schokolade, Kekse: 25 g salzige Knabbereien: 25–30 g
		wöchentlich	Eiweiß		3 Portionen/ Woche  mindestens 3 Portionen/ Woche 
täglich	Fette, Öle				2 Portionen Milch, Joghurt  Käse 
			2 Portionen 	Öle, Fette/Nüsse und Samen: 1 Portion = 1 EL Öl oder 2 EL Nüsse und Samen Streich- und Backfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm und Crème fraîche sparsam verwenden. <small>Bild: © BVAEB</small>	Oliven-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Leinöl: 1 EL (10 g) Nüsse und Samen: 2 EL (25 g)
			4 Portionen Brot und Gebäck  Beilagen: 2-mal 	Getreide, Beilagen, Flocken, Brot: Konsumieren Sie täglich 4 Portionen Getreide bzw. Getreideprodukte (z.B. Reis, Nudeln, Brot, Flocken) – möglichst aus Vollkorn sowie Kartoffeln. <small>Bilder (v.l.o.n.r.): © Pixel-Shot/Shutterstock.com, © Kyselova Inna/Shutterstock.com, © Dmitrii Iakimov/Shutterstock.com, © Jiri Hera/Shutterstock.com</small>	Brot, Gebäck, Vollkornbrot: 50–70 g Getreideflocken: 50–60 g Teigwaren roh: 65–80 g, gekocht: 200–250 g Reis, Getreide roh: 50–60 g, gekocht: 150–180 g Kartoffeln gegart: 200–250 g
			5 Portionen Gemüse/Obst 	Gemüse/Salat und Obst: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst Das Gemüse sollte zum Teil roh sein (z.B. Salat, Rohkost). Essen Sie bunt und abwechslungsreich. Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte. <small>Bilder (v.l.n.r.): © BVAEB, © k_samurkas/Shutterstock.com</small>	Gemüse gegart: 200–300 g Rohkost: 100–200 g Salat: 75–100 g Obst: 125–150 g
			6 Portionen mindestens 1,5 Liter 	Getränke: Am besten trinken Sie Wasser. Alkoholfreie Getränke ohne Zucker oder Süßungsmittel sind ebenso geeignet (z.B. Kräuter-, Früchtetee). maximal 3–4 Tassen Schwarzer Tee, Grüner Tee, Kaffee <small>Bilder (v.l.n.r.): © AtlasStudio/Shutterstock.com, © Ruslan Ivantsov/Shutterstock.com</small>	1 Glas: 250 ml 1 Tasse: 200 ml

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge



Österreichische
Gesundheitskasse

4 x Getreide und daraus hergestellte Produkte
sowie Kartoffeln am Tag



**mind. 1,5 Liter
Wasser**
am Tag

2 x Milch & Milchprodukte am Tag



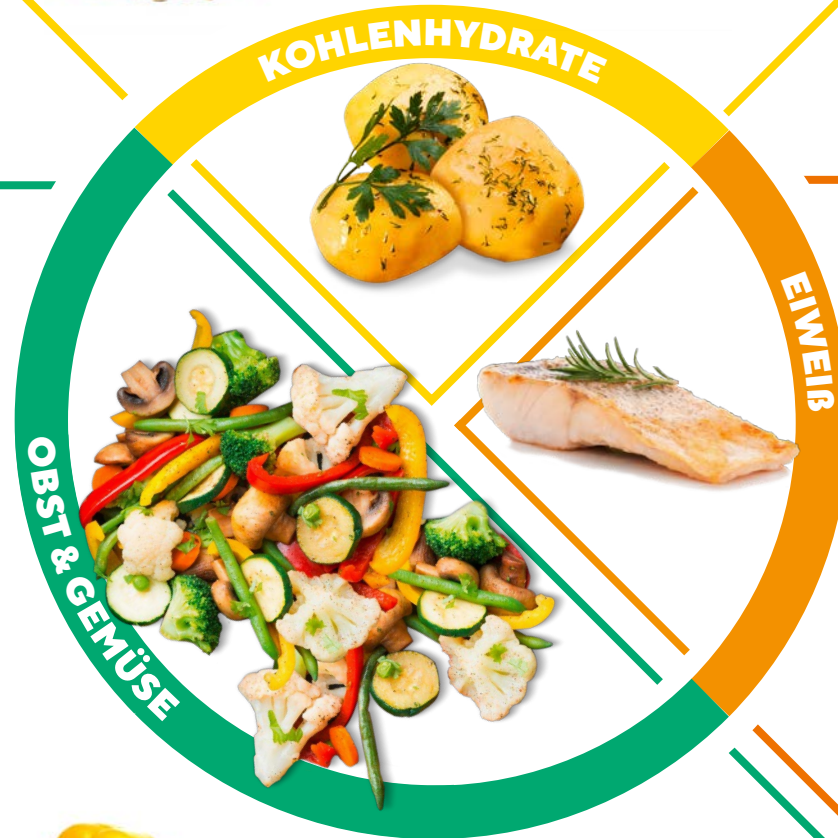
mind. 3 x Hülsenfrüchte
in der Woche



3 Eier in der Woche



**1 x Fleisch und 1 x Fisch und
1 x wahlw. Fisch oder Fleisch**
in der Woche



2 x Obst am Tag

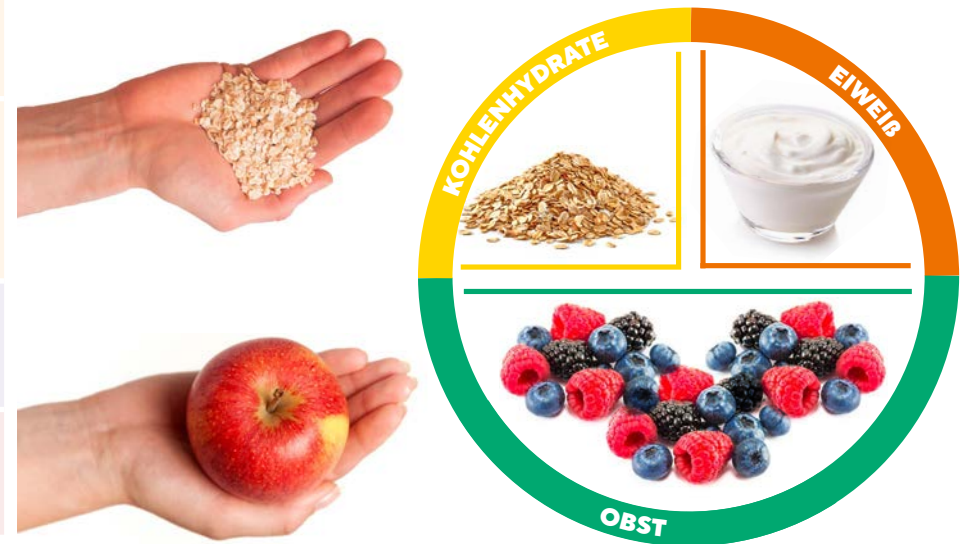


3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)



Portionsgrößen

Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten



	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
Getränke		mind. 1,5 Liter	1 Glas = 250 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 1 Port.	Gemüse gegart: 200 bis 300 g Rohkost: 100 bis 200 g Salat: 75 bis 100 g Obst: 125 bis 150 g
Kohlenhydrate		4 Portionen 1 Port.	Brot/Gebäck: 50 bis 70 g Müsli/Flocken: 50 bis 60 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 65 bis 80 g roh, 200 bis 250 g gekocht Kartoffeln: 200 bis 250 g Bevorzugen Sie Vollkorn.
Eiweiß		2 Portionen 1 Port. 1 Port. mind. 3x/Woche 3x/Woche 1x/Woche 1x/Woche zus. wahlweise 1x Fisch oder Fleisch /Woche	Milch, Joghurt: 150 bis 200 ml Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50 bis 60 g Hülsenfrüchte roh: 70 g Hülsenfrüchte gekocht: 125 g Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 80 g Fisch, Fleisch: 130 bis 150 g Wurst: 3 dünne Scheiben Ei: 60 g
Fette		2 Portionen 1 Port.	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Nüsse, Samen: 2 EL Butter, Margarine: sparsam
Snacks		Mit Maß genießen 1 Port.	sparsamer Umgang



Ernährungsempfehlungen für Kinder

Mit voller Kraft voraus



Blatt - Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



© Marion Carniel

**Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel**



© Andi Bruckner

**Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin**

Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Bild Cover: © ORION PRODUCTION/Shutterstock.com

Auflage: 01/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Hallo du!

Damit du dich wohl fühlst und gute Leistungen bringen kannst, muss dein Körper regelmäßig frische Energie auftanken. Diese Energie nimmst du durch deine Nahrung auf. Isst du nur zwei oder dreimal am Tag, dann kann es passieren, dass du sehr großen Hunger bekommst und dadurch zu schnell und oft auch zu viel isst. Dein Magen und Darm müssen sich dann ziemlich anstrengen.

Besser ist es, wenn du dir vier bis fünf kleinere Mahlzeiten über den Tag schmecken lässt. Damit belastest du deinen Bauch nicht so sehr, dein Körper kann alle notwendigen Nährstoffe aufnehmen und du fühlst dich auch leistungsfähiger und kannst dich besser konzentrieren.

Probier's einfach aus!

Birgit Thummerer, MSc
Diätologin



Inhaltsverzeichnis

Frühstück.....	5
Was gibt dir Energie?	6
Wasser.....	7
Cooler Getränke – aber zu viel Zucker	8
Was dich wirklich satt macht	9
Auf wie viele Portionen kommst du?	9
Was dich aufbaut	10
Tipps	10
Echt Fett.....	11
Achtung Falle	11
Tipps	11
Genieße dein Essen.....	12
Einfach zum Ausprobieren.....	13
Morgenmuffeldrink	13
Grüner Eistee	13
Süßer Reis-Obstsalat.....	14
Fruchtzwerge	14
Buttermilch-Vollkornweckerl.....	15
Mandel-Karotten-Topfenaufstrich	15
Heidelbeermuffins	16
Fitburger.....	17

Frühstück

Einen besonders guten Start in den Tag verschafft dir ein ausgewogenes Frühstück. Dabei tankst du Energie für den bevorstehenden Tag.

Lässt du das Frühstück aus, dann kann es sein, dass du dich am Vormittag nicht gut konzentrieren kannst und du rasch wieder müde wirst.

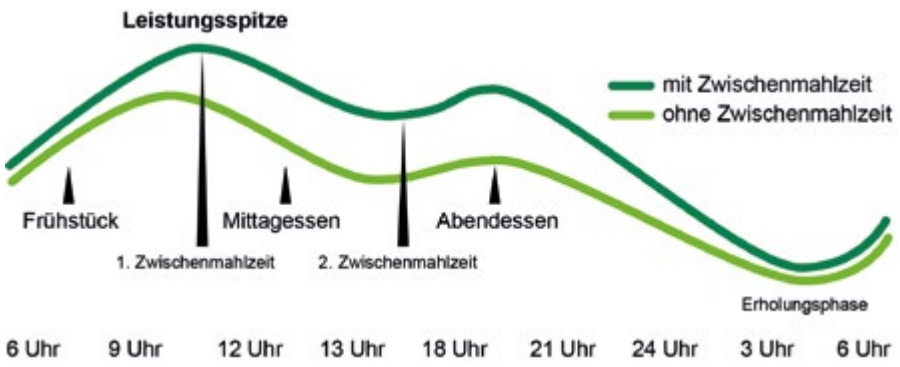
Wenn du in der Früh noch keinen Hunger hast, dann helfen dir vielleicht folgende Tipps, um trotzdem ein wenig Energie für den Tag zu tanken:

- Versuche rechtzeitig aus dem Bett zu kommen, damit du genügend Zeit für dein Frühstück hast.
- Trinke, wenn du in der Früh wirklich noch nichts essen kannst, zumindest ein Glas Milch, Früchtetee oder Wasser.
- Iss zur Abwechslung vielleicht einmal ein Fruchtojoghurt oder ein Müsli mit knackigen Nüssen.
- Nimm dir ein Jausenbrot in die Schule mit. Mit einer Gurke, einem Radieschen oder einer Tomate verfeinert, schmeckt es noch besser.



© gorillaimages/Shutterstock.com

Leistungskurve



Was gibt dir Energie? 😊😊😊

Damit dein Körper gut funktionieren kann, braucht er viele verschiedene Nährstoffe.

Zu den Nährstoffen zählen: Wasser, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

Eine gesunde Ernährung ist keine komplizierte Angelegenheit. Wichtig ist, dass das Essen schmeckt und dass es keine Verbote gibt – klingt doch toll, oder?

Am besten achtest du darauf, dass dein Teller sehr bunt belegt ist. Je abwechslungsreicher dein Speiseplan gestaltet ist, umso besser wirst du mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt.

Auf den folgenden Seiten bekommst du Informationen darüber, warum die verschiedenen Nährstoffe so wichtig sind und wie viel du davon brauchst, um mit voller Kraft deine Leistungen erbringen zu können.



Wasser

Kaum zu glauben, aber dein Körper besteht hauptsächlich – und zwar zu rund 60 Prozent – aus Wasser und dieses erfüllt wichtige Aufgaben:

- Wasser löst Nährstoffe auf und transportiert diese durch deinen Körper.
- Wasser unterstützt deinen Körper dabei, die richtige Körpertemperatur zu halten.

Durch Schwitzen und über Harn, Stuhl und Atmung verliert dein Körper Flüssigkeit, die wieder ersetzt werden muss. Daher verspürst du auch mehr Durst, wenn es sehr heiß ist oder wenn du Fieber hast. Wenn du zu wenig getrunken hast, können oft Kopfweg, Müdigkeit oder Schwindel auftreten.

Trinke nicht nur, wenn du durstig bist. Besser ist es, regelmäßig so viel zu trinken, dass das Durstgefühl erst gar nicht aufkommt.



Empfehlung: Rund 1 ½ Liter am Tag – das sind circa 6 Gläser

Bei besonderer körperlicher Anstrengung, wie beim Sport, an sehr heißen Tagen oder bei Erkrankungen, wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber, solltest du mehr trinken, da hier dein Flüssigkeitsbedarf deutlich höher ist.



Cooler Getränke – aber zu viel Zucker



Limonaden und Fruchtsäfte enthalten sehr viel Zucker – trink nicht zuviel davon!



© Bychykhin Olexandr/Shutterstock.com

¼ Liter Fruchtsaft	6 Stück Würfelzucker
¼ Liter Fruchtsaft gespritzt	3 Stück Würfelzucker
¼ Liter Cola	7 Stück Würfelzucker
¼ Liter Eistee	5 Stück Würfelzucker

Ein in Österreich handelsüblicher Würfelzucker entspricht knapp 4 Gramm Zucker. Der beste Durstlöscher ist aber immer noch Wasser. Wenn du Fruchtsaft trinken möchtest, dann stark verdünnt mit Wasser und nicht zu oft.



Was dich wirklich satt macht 😊😊😊

Iss fünfmal am Tag Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln, beziehungsweise daraus hergestellte Lebensmittel. Diese sogenannten Kohlenhydrate sind nämlich deine wichtigsten „Satt-Macher“.

Diese Kohlenhydrate werden in deinem Körper aufgespalten und dabei entsteht Zucker, der ein Hauptnahrungsmittel für dein Gehirn ist. Das Gehirn steuert alle Vorgänge in deinem Körper und braucht daher immer wieder Nahrungsnachschub.

Besonders wertvoll sind Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollkornreis. Diese machen dich länger satt als beispielsweise Semmeln oder weiße Nudeln. Außerdem enthalten sie Ballaststoffe, die deinen Darm bei der Verdauungsarbeit unterstützen.

Auch Obst und Gemüse liefern dir Energie und zusätzlich noch viele Vitamine und Mineralstoffe. Dies sind wichtige Stoffe, ohne die dein Körper nicht funktionieren könnte.

Das Motto lautet: Obst und Gemüse – je bunter, desto besser!



Empfehlung: Iss fünfmal am Tag Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte – drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst!

Auf wie viele Portionen kommst du?

Hier einige Ideen, wie du deinen Speiseplan bunter gestalten kannst:

- Iss täglich ein Stück Obst zur Schuljause.
- Ergänze dein Jausenbrot mit frischen Radieschen, einem Salatblatt oder leckeren Tomaten.
- Wähle Apfelspalten statt Knabbergebäck.



Was dich aufbaut 😊😊😊

In allen unseren Lebensmitteln stecken viele verschiedene Stoffe, die sehr wichtige Aufgaben in deinem Körper erfüllen.

Der Baustoff für deine Muskeln ist Eiweiß, dieses findest du in Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukten.



© BVAEB

Milch und Käse enthalten reichlich Calcium – das ist ein Mineralstoff, den deine Knochen und Zähne brauchen, um wachsen zu können.

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von Eisen, das dafür sorgt, dass genügend Sauerstoff in deinem Körper transportiert werden kann und du nicht so schnell müde wirst.

Tipps

- Iss täglich zwei bis drei Portionen Milchprodukte: Eine Portion entspricht etwa einem Glas Milch, einem Schüssel Joghurt oder Topfen und 1 ½ Scheiben Käse.
- Iss ein- bis zweimal pro Woche Fisch.

Mit diesen Tipps bist du sicher mit allen notwendigen Baustoffen versorgt.

Echt Fett 😊😊😊

Dein Körper braucht – als zusätzlichen Energielieferanten – auch Fett. Das Fett übernimmt ganz wichtige Aufgaben in deinem Körper. Es ist deine „Langzeit-Energiereserve“, die dein Körper gut speichern kann und die du dann zur Verfügung hast, wenn du längere Zeit nichts gegessen hast. Trotzdem solltest du aber nicht zu viel Fett essen, denn das kann deinen Körper belasten.

Achtung Falle

Wir streichen uns nicht nur die Butter aufs Brot und verwenden verschiedene Öle zum Kochen. Ordentlich viel Fett essen wir vor allem mit Süßigkeiten, Knabbereien, Pommes frites und Fast Food. Natürlich sind diese Speisen nicht verboten – aber es kommt immer auf die Menge an.



© Ari N/Shutterstock.com

Tipps

- Wenn du Süßigkeiten isst, dann immer nur als Nachspeise nach dem Mittagessen und nicht einfach so zwischendurch.
- Knabbereien sind bei besonderen Anlässen, wie Geburtstagspartys oder Familienfeiern durchaus in Ordnung. Du solltest aber nicht beim Fernsehen oder beim Lernen so nebenbei knabbern.
- Mache deine eigenen Pommes frites im Backrohr – das geht recht einfach: Wasche die Erdäpfel und schneide sie in dünne Scheiben oder Spalten. Lege sie auf ein Backblech, bestreiche sie mit Öl und backe sie im Backrohr rund 20 Minuten. Selbstgemachte Pommes frites sind einfach lecker und haben weniger Fett.

Genieße dein Essen 😊😊😊

- Das Essen schmeckt einfach besser, wenn du bei Tisch sitzt und gemeinsam mit deiner Familie isst.
- Nimm dir genügend Zeit zum Essen.
- Nimm dir keine zu großen Portionen auf deinen Teller.
- Das Handy oder der Fernseher sollten während der Mahlzeit ausgeschaltet bleiben.
- Gestalte mit deinen Eltern einen Wochenspeiseplan. Das bringt Abwechslung auf den Teller und jedes Familienmitglied kann sich auch einmal seine Lieblingsspeise wünschen.
- Probier auch immer wieder neue Speisen aus.



Einfach zum Ausprobieren

Probier doch einfach einmal die folgenden Gerichte aus – sie sind einfach zu kochen, schmecken sehr gut und sind nebenbei auch noch gesund. Bereite die Gerichte gemeinsam mit deinen Eltern zu und probiert sie auch gemeinsam aus.

Morgenmuffeldrink

Zutaten (für 1 Portion):

200 Milliliter Milch
 $\frac{1}{2}$ Banane
 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Milch mit Banane mixen und mit Zimt abschmecken.



© MarkoBri/Shutterstock.com

Grüner Eistee

Zutaten (für 4 Portionen):

$\frac{1}{2}$ Liter Apfelsaft
 2 Beutel Zitronenmelissentee
 oder
 2 bis 3 Zweige frische Zitronenmelisse
 1 Liter Wasser
 8 Eiswürfel aus Apfelsaft

Zubereitung:

Apfelsaft in Eiswürfelbehälter geben und drei bis vier Stunden einfrieren. Wasser aufkochen und Teebeutel drei bis fünf Minuten darin ziehen lassen und den Apfelsaft in den Tee einrühren. Tee auskühlen lassen und mit Apfelsaft Eiswürfeln servieren.



© Andreas Saldavs/Shutterstock.com

Süßer Reis-Obstsalat

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 Gramm roher Reis
oder
- 300 Gramm gekochter Reis
- Frische Früchte der
Saison
- eventuell etwas Fruchtsaft
- Vanillezucker, Honig
und Zimt

Zubereitung:

Den gekochten Reis auskühlen lassen und mit klein geschnittenem Obst vermischen. Je nach Geschmack etwas Fruchtsaft, Zimt und Vanillezucker oder Honig dazugeben.



© Liliya Kandashevich/Shutterstock.com

Fruchtzwerge

Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 Gramm Topfen
- 150 Gramm reifes Obst,
beispielsweise Marillen,
Himbeeren oder
Erdbeeren
- Zitronensaft

Zubereitung:

Obst waschen und fein pürieren, Obst mit kleinen Kernen, wie Himbeeren, eventuell noch zusätzlich durch ein feines Sieb streichen. Das pürierte Obst mit Topfen und Zitronensaft verrühren und nochmals pürieren. Je nach Geschmack süßen, in Schüsseln füllen und kühl stellen.



© denio109/Shutterstock.com

Buttermilch-Vollkornweckerl

Zutaten (für rund 15 Stück):

40 Gramm	Germ
1/16 Liter	Milch
250 Gramm	Weizenvollkornmehl
250 Gramm	Weizenmehl
1 Teelöffel	Salz
3 Esslöffel	Leinsamen
250 Milliliter	Buttermilch
	Brotgewürz

Zum Bestreuen:

Verschiedene Körner, wie Sesam, Sonnenblumenkerne oder Mohn



Zubereitung:

Germ in lauwarmer Milch auflösen, etwas Mehl dazugeben und an einem warmen Ort gehen lassen, also ein Dampf machen. Alle anderen Zutaten vermengen, Dampf dazugeben und zu einem weichen Teig kneten. Teig rasten lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat. Danach nochmals durchkneten und aus dem Teig Weckerln formen. Weckerln mit Wasser bestreichen und mit verschiedenen Körnern bestreuen. Weckerln bei rund 180 bis 200 °C ungefähr 20 Minuten backen.

Mandel-Karotten-Topfenaufstrich

Zutaten (für 4 Portionen):

5 Esslöffel	geriebene Mandeln
1	große Karotte
½ Packung	Magertopfen
1	Knoblauchzehe
1 Esslöffel	Balsamicoessig
2 Esslöffel	Öl
1 Teelöffel	Kräutersalz
etwas	Zitronensaft

Zubereitung:

Rohe Karotte schälen und fein reiben. Topfen, geriebene Karotte und geriebene Mandeln gut verrühren, Öl und Essig dazugeben und mit Knoblauch und Salz abschmecken.





© Stephanie Frey/Shutterstock.com



Heidelbeermuffins

Zutaten (für rund 15 Muffins – abhängig von der Größe der Muffinformen):

280 Gramm	Weizenvollkornmehl
135 Gramm	Zucker
3 Teelöffel	Backpulver
1	Ei
120 Milliliter	Öl
¼ Liter	Buttermilch
250 Gramm	Heidelbeeren
1 Teelöffel	Zimt

Zubereitung:

Ei mit dem Zucker schaumig aufschlagen, Öl und Buttermilch dazugeben und weiter rühren. Mehl mit Backpulver und Zimt vermengen und unterheben. Heidelbeeren unter den Teig mischen, Masse in Muffinblech füllen und bei 160 °C 20 Minuten backen.

Fitburger

Zutaten (für 4 Portionen):

400 Gramm	Faschiertes
1	kleine Zwiebel
2 Hand voll	Semmelwürfel
	Bröseln
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Majoran und
	Knoblauch
1 Esslöffel	gehackte Petersilie
	Pflanzenöl
4 Stück	Vollwertgebäck
4	Salatblätter
2	Tomaten
½	Salatgurke
	Senf und Ketchup

Zubereitung:

Semmelwürfel in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. Faschiertes mit Semmelwürfeln, Zwiebel, Gewürzen und Ei gut vermischen. Laibchen formen, in Bröseln wälzen und in wenig Öl braten.

Vollwertgebäck in der Mitte aufschneiden, faschiertes Laibchen hineinlegen und je nach Geschmack mit Salatblatt sowie Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und mit Senf oder Ketchup verfeinern.



Notizen



Notizen



Mach's einfach.

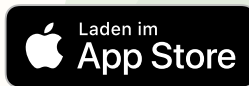
Mach's smart.

Mach's papierfrei.

Mach's anders.

Mach's digital mit

Meine **bvaeb** 



**Informationen zu den Leistungen und Services
der BVAEB erhalten Sie unter:**

 **050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

 **www.bvaeb.at/kontakt**