

Quarkspitzen auch für ruhige Narrentage

geschrieben von Redakteur | Februar 2, 2021



Quarkspitzen passen perfekt zur Faschingszeit. Sie riechen schon allein bei der Zubereitung köstlich und gehören zu den schönen Dingen, auf die wir auch in diesen Tagen nicht verzichten müssen.

Öko-Test schaut sich die Bio-Milch ganz genau an

geschrieben von Redakteur | Februar 2, 2021



Bio-Milch zu kaufen, ist wohl fast immer richtig. Das zeigt der aktuellste Test von Öko-Test, der derzeit online abrufbar ist. Aber auch bei Bio gibt es ordentliche Unterschiede.

Wettbewerb: Auf der Suche nach Deutschlands grünster Kindertagesstätte

geschrieben von Redakteur | Februar 2, 2021



Das Thema Nachhaltigkeit gewinnt in allen Lebensbereichen zunehmend an Relevanz und bewegt selbst die jüngsten Kinder. Umso wichtiger ist es, dass sie bereits vor Beginn der Schulzeit gefördert werden. Gemeinsam mit der gemeinnützigen Organisation „Ackerhelden machen Schule“ sucht ergobag deshalb in diesem Jahr erstmalig Deutschlands grünste, also nachhaltigste, Kindertagesstätte 2021. Auf den Gewinner wartet die Teilnahme am nachhaltigen Bildungsprojekt „Ackerhelden machen Schule“.

Kochen und backen mit Kindern

geschrieben von Redakteur | Februar 2, 2021



Nahrung ist die Grundlage unseres Daseins. Kinder haben ein natürliches Interesse daran viel über Nahrungsmittel, deren Herkunft und Zubereitung zu erfahren. Und das Wissen über das Essen ist die beste Basis für eine gesunde Ernährung. Deshalb sollten wir die Begeisterung der Kinder aufnehmen und keine Gelegenheit auslassen, gemeinsam zu kochen und zu backen.

Vegan, vegetarisch oder Mischkost?

geschrieben von Redakteur | Februar 2, 2021



Welchen Einfluss haben verschiedene Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen? Um die Antwort auf diese Frage drehte sich alles im 14. DGE Ernährungsbericht, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eben veröffentlicht hat. Dabei waren die meisten Kinder ausreichend mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten

Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Für eine nachhaltige Verpflegung in Kitas und Schulen

geschrieben von Redakteur | Februar 2, 2021



Mehr biologische und regionale Lebensmittel auf den Tisch bringen – das geht auch in der Außer-Haus-Verpflegung leichter als gedacht! Unter dem Motto „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“ finden bundesweit jetzt wieder praxisnahe Workshops statt.

Gratis-Test Zwieback

geschrieben von Redakteur | Februar 2, 2021



ÖKO-TEST Magazin nimmt 20 Produkte unter die Lupe:

Das ÖKO-TEST-Magazin ist eben erschienen. Darin hat die Redaktion Zwieback unter die Lupe genommen. 17 von 20 Zwiebäcken schneiden dabei tadellos ab. Ein Produkt ist aber tatsächlich mit Schimmelpilzgiften belastet. Zwei waren leicht mit Mineralöl belastet. Diesen Test stellt ÖKO-TEST unter folgendem [Link gratis](#) zur Verfügung.

Wer sich für das ganze Heft und seine Themen interessiert, findet dazu mehr auf der [Website von ÖKO-TEST](#).

Ernährung macht die Größe

geschrieben von Redakteur | Februar 2, 2021



Wissenschaftler erheben Daten von 65 Millionen Kindern:

Wissenschaftler haben unter der Leitung des Imperial College London Größe und Gewicht von Kindern und Jugendlichen in allen Teilen der Welt unter die Lupe genommen. Einen Schwerpunkt bildeten die Zusammenhänge zwischen der Gesundheit der Kinder und der Qualität ihrer Ernährung mit Körpergröße und -gewicht. Eines der Ergebnisse, die nun in der Zeitschrift The Lancet publiziert wurden: Ein Mangel an qualitativ hochwertiger Ernährung führt zu oftmals nicht nur zu Wachstumsstörungen, sondern auch zum einem Anstieg an Fettleibigkeit. Und das beeinflusst das Wohlbefinden und die Gesundheit ein ganzes Leben lang.

Was im engsten Umfeld oft leicht zu beobachten ist, gilt auch für den internationalen Bereich. Für die Untersuchung haben die Experten Daten von 65 Millionen Kindern im Alter von fünf bis 19 Jahren aus 193 Ländern (Daten der einzelnen Länder finden Sie unter: <http://www.ncdrisc.org/data-visualisations.html>) im Zeitraum von 1985 bis 2019 untersucht.

Dabei ermittelten sie Größenunterschiede von 20 Zentimetern zwischen 19-Jährigen in den reichsten und den ärmsten Ländern dieser Erde. So entspricht die durchschnittliche Größe eines 19-jährigen Mädchens in Bangladesch und Guatemala der einer 11-Jährigen in den Niederlanden.

Niederländische Kinder sind die Größten

Die Untersuchung ergab, dass sich die Nationen mit den größten 19-Jährigen in Nordwest- und Mitteleuropa befinden, darunter die Niederlande, Montenegro, Dänemark und Island. Die Nationen mit den kleinsten 19-Jährigen befinden sich aktuell in Süd- und Südostasien, Lateinamerika und Ostafrika, einschließlich Timor-Leste, Papua-Neuguinea, Guatemala und Bangladesch.

Die stärksten Entwicklungen bezüglich der durchschnittlichen Körpergröße von Kindern im Zeitraum von 35 Jahren sind in Schwellenländern wie China, Südkorea und einigen Teilen Südostasiens zu verzeichnen. Zum Beispiel waren 19-jährige Jungen in China im Jahr 2019 im Durchschnitt acht Zentimeter größer als im Jahr 1985. Damit rückten sie im globalen Vergleich vom 150. auf den 65. Platz im Jahr 2019 vor. Den Gegensatz dazu bildet die Größe der Kinder, insbesondere der Jungen, in vielen Ländern südlich der Sahara. Die afrikanischen Nationen weisen in den vergangenen 35 Jahren entweder eine Stagnation auf oder die Menschen sind im Vergleich durchschnittlich sogar kleiner als die Jahrzehnte davor. Aber auch in reichen Ländern ist eine solche Entwicklung zu beobachten. Im internationalen Vergleich fielen etwa 19-jährige Jungen in Großbritannien von Platz 28 im Jahr 1985 (176,3 cm) auf Platz 39 im Jahr 2019 (178,2 cm) zurück. Die Mädchen der gleichen Altersgruppe von 42 (162,7 cm) auf 49 (163,9 cm).

Rund 25 Kilogramm Unterschied

In der Studie wurde auch der Body Mass Index (BMI) von Kindern bewertet – ein Maß für das Verhältnis von Größe zu Gewicht, das einen Hinweis darauf gibt, ob eine Person für ihre Größe ein gesundes Gewicht hat. Die Analyse ergab, dass 19-Jährige mit dem höchsten BMI auf den pazifischen Inseln, im Nahen Osten, in den USA und in Neuseeland leben. In südasiatischen Ländern wie Indien und Bangladesch ist der BMI am niedrigsten. Der Unterschied zwischen dem leichtesten und dem schwersten BMI in der Studie betrug etwa neun BMI-Einheiten (entspricht etwa 25 kg Gewicht).

Mangel an gesunder Ernährung in den Schuljahren

Das Forscherteam erklärte, dass die Analyse auch ergab, dass Kinder im Alter von fünf Jahren in vielen Ländern eine Größe

und ein Gewicht im gesunden Bereich hatten, wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert. Nach diesem Alter haben Kinder in einigen Ländern jedoch eine zu geringe Zunahme der Körpergröße erfahren und zu viel an Gewicht zugenommen, verglichen mit dem Potenzial für ein gesundes Wachstum.

Das Team sagt, der wichtigste Grund dafür sei der Mangel an angemessener und gesunder Ernährung und Lebensumgebung in den Schuljahren, da sowohl die Gewichts- als auch die Größenzunahme eng mit der Qualität der Ernährung eines Kindes verbunden sind.

Quelle: Imperial College London