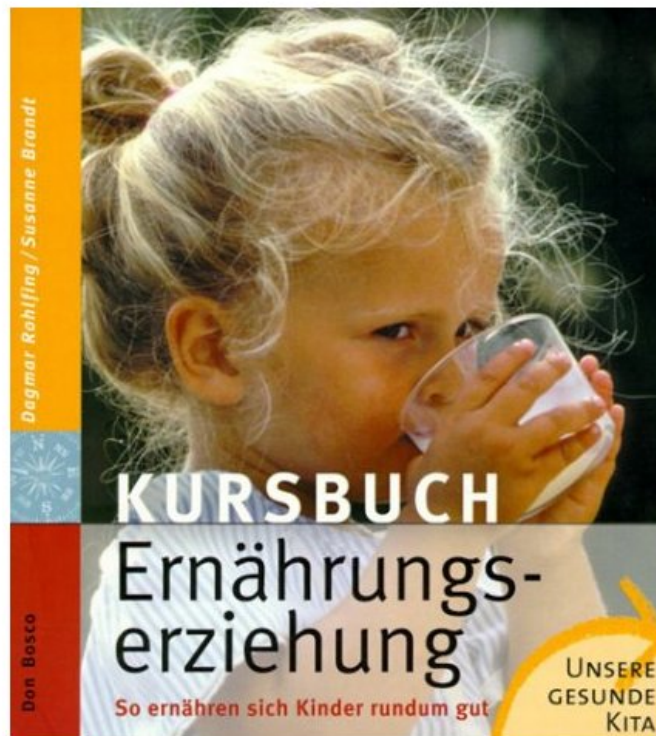




FACHBUCHBESPRECHUNG DIDAKTIK

2012



Titel: Kursbuch Ernährungserziehung  
„So ernähren sich Kinder rundum gut“

AutorInnen: Dagmar Rohlfing/Susanne Brandt

Verlag: Don Bosco

Erscheinungsjahr: 1. Auflage 2002

Ausstattung: Weichcover, klarer Aufbau, Format 17,5 x 19,5

Textliche Gestaltung: klare, deutliche Sprache, einfach zu lesen

Grafische Gestaltung: einige handgefertigte Grafiken in schwarz-weiß

Zielgruppe: KindergartenpädagogInnen, LehrerInnen, aber auch sehr informativ für Eltern

Seitenanzahl: 138 Seiten

## INHALTSVERZEICHNIS:

Gesund-Sein gestalten mit Kindern (Vorwort Prof. Dr. Monika Fröschl)	8
<b>KAPITEL 1</b>	
Ernährungslernen als Teil der Gesundheitsförderung	13
Ernährungslernen von Anfang an	14
Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme	16
Ernährungslernen im Kindergarten	17
Didaktische Überlegungen	19
<b>KAPITEL 2</b>	
Persönliche, soziale und kulturelle Aspekte zur Ernährungserziehung	22
Hunger, Appetit, Sättigung	22
Fehlgesteuerte Hunger- und Sättigungsgefühle beim Kind	24
Durstempfinden	26
Essen mit Lust und Freude	27
Selbstständigkeit als Ziel	29
Temperamentabhängiges Ernährungsverhalten	29
Reine Geschmackssache	32
Das Vorbild der Erwachsenen	33
Essen als Gemeinschaftserlebnis	34
Anregungen für die Praxis	35
<b>KAPITEL 3</b>	
Richtige Ernährung - Was braucht der Körper?	38
Die Ernährung von Klein- und Schulkindern	38
Die Verteilung der Nährstoffe	40
Die Ernährungspyramide - die gesündeste Pyramide der Welt	44
Die Lebensmittelgruppen - wie man die Spreu vom Weizen trennt	46
Brauchen Kinder Kinderlebensmittel?	65
Vollwerternährung	67
Anregungen für die Praxis	69
<b>KAPITEL 4</b>	
Zahngesundheit - gib der Karies keine Chance!	87
Wie entsteht Karies?	87
Zahngesunde Ernährung	88
Wertvolle Lebensmittel	89
Dem Zucker auf den Zahn geföhlt	90
Zahnfreundliche Getränke	92
Mahlzeitenverteilung	92
Wie sag ich's dem Kind?	93
Zahnpflege	94
Anregungen für die Praxis	95
<b>KAPITEL 5</b>	
Wachstum und Beeinträchtigungen der kindlichen Entwicklung	100
Wachstumsphasen - wir werden immer größer	100
Ess-Störungen	104
Allergien auf dem Vormarsch	105
Was kann man in Kindergarten und Schule tun?	110

<b>KAPITEL 6</b>	
Welt - und umweltgerechtes Einkaufen	112
Die vier Grundelemente	113
Herkunft der Lebensmittel	114
Anregungen für die Praxis	115
Umweltbewusster Einkauf	121
Weltgerechter Einkauf	127
<b>KAPITEL 7</b>	
Elternarbeit	129
Was sind Ziele der Elternarbeit?	129
Elternabend	130
Elternmitarbeit	131
Adressen- und Literaturtipps	ab 132

Gesundheitserziehung ist in unserer Zeit ein sehr wichtiges Thema.

**Ernährungslernen** zeigt sich bereits in der *Elementarphase*. Hier beginnt das Kind seine Nahrungswünsche zu artikulieren und erste Gewohnheitsstrukturen bilden sich heraus. Es verlangt nach „mehr“ oder „noch mal“ - positiv erfahrene Wunscherfüllung erweckt den Drang nach Wiederholungen.

In der *Ausdehnungs- und Verfestigungsphase* verfeinert das Kind seine individuellen Gewohnheiten und neigt immer stärker dazu, seine Bezugspersonen nachzuahmen.

In der *Imitationsphase* verhält sich das Kind vermehrt im Sinne von „Ich kann das auch“. Das Ernährungsumfeld ist für das Kind sehr wichtig - Rituale, Fantasie, schöne Dekoration, ruhige Stimmung etc. spielen eine Rolle! Essen ist ein Erlebnis für alle Sinne.

Ernährungsverhalten wird von zwei einander ergänzenden Komponenten getragen:

1. Von der physiologischen Komponente, d.h. von der Triebbefriedigung durch Nahrungsaufnahme, damit der Körper funktioniert.
2. Von der psychischen Komponente, d.h. von der libidobesetzten Triebbefriedigung, die an das orale Lustempfinden gekoppelt ist.

Kindergartenkinder begreifen mit den Händen. Dies kann man sehr gut für die Ernährungserziehung einsetzen. Mithilfe in der Küche ist eine ausgezeichnete Möglichkeit - die Kinder helfen mit, berühren die Lebensmittel, sie begreifen die Unterschiedlichkeiten. Über die von der Erzieherin/dem Erzieher geschenkte Aufmerksamkeit werden beim Kind Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz gestärkt, und auch sein Ernährungswissen. Wann immer die Möglichkeit besteht, sollte man mit den Kindern kleine Speisen zubereiten. Dabei ist nicht nur der Geschmack wichtig, sondern auch die Atmosphäre - ein schön gedeckter Tisch, Ruhe etc. tragen zu einer freudvollen Einstellung dem Essen gegenüber bei. Besonders wichtig ist natürlich auch die Einstellung der Erzieherin/des Erziehers - sie/er sollte mit Freude dabei sein, gut fundiertes Wissen mitbringen und authentisch sein.

Den im Buch angeführten Praxisbeispielen liegen folgende didaktische Überlegungen zugrunde:

- ☺ die leichte Nachahmbarkeit
- ☺ die kindgemäße Vermittlung von Ernährungswissen
- ☺ die Schaffung von Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten
- ☺ die Ermunterung zur Entfaltung von Eigenaktivität und Kreativität
- ☺ die Stärkung der Kinder im psychosozialen Bereich

Spontane Ideen der Kinder zB beim Formen eines Gebäcks soll unterstützt werden. Wenn die Kinder zB beim Einkauf, bei der Ernte oder der Zubereitung von Mahlzeiten beteiligt sind, erweitert das ihren Horizont und ihre Bewusstheit. Alle Sinne sollen miteinbezogen werden. Dadurch, dass die Kinder selbst schneiden, rühren und würzen... dürfen, wird die Lernaktivität freudvoll empfunden, und der Selbstwert gestärkt - zu allem, was man selbst herstellt hat man eine viel engere und wertschätzendere Beziehung als zu Vorgefertigtem.

Unser **Essverhalten** wird durch folgende Faktoren gesteuert:

1. Biologische - das sind die Regulationsmechanismen wie Hunger, Appetit, Sättigung und Durst
2. Sozial-psychologische - Essen ist stets Sozialverhalten und der Mensch bringt mit der Nahrung auch gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Status zum Ausdruck
3. Hedonistische - dazu gehören zB Geschmack, Genuss und variierende Geschmackserfahrungen; dieser Aspekt ist bei Kindern besonders ausgeprägt.
4. Kognitive - sie bedeuten die Wahrnehmung von Selbstkontrollmöglichkeiten zur Regulierung der Nahrungszufuhr

Hunger- und Sättigungsgefühl sind zwar natürlich angeborene Instinkte, jedoch können diese von jedem Einzelnen auch verändert werden. Hunger und Appetit sind zwei verschiedene Dinge - zB jemand hat zwar keinen Hunger, riecht aber plötzlich einen herrlichen Bratenduft, dann kann diese Person Appetit bekommen. Die Sättigung beginnt

zwar schon mit dem ersten Bissen, endgültig tritt sie aber erst nach 15-20 Minuten ein. Manch einer ist zwar schon satt, sagt aber dann zB doch „Eigentlich bin ich schon satt, aber ein Eis passt immer noch rein!“ Deshalb auch der Rat von allen Ernährungs-spezialistInnen „LANGSAM kauen.“

Auch bei Kindern können bereits Fehlsteuerungen bezüglich des natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühls auftreten. Säuglinge drücken jegliches Missbehagen in Schreien aus - Eltern können die verschiedenen Schreiararten oft nicht unterscheiden und führen dem Baby Nahrung zu, um es zu beruhigen. So wird das Kind konditioniert - es lernt: Essen ist Ersatzbefriedigung zB für Zuneigung, Wärme, in den Arm nehmen etc.

Bei größeren Kindern wird das Essen oft als Erziehungsmittel eingesetzt. Sätze wie: „Du bleibst solange hier sitzen, bis du fertig gegessen hast.“ oder „Ein Löffelchen für die Oma.“ über „Wenn du jetzt nicht sofort dein Zimmer aufräumst, gehst du ohne Essen ins Bett.“ u.v.m. Manche Kinder lernen sich durchzusetzen, andere wiederum befolgen ganz brav, was die Erwachsenen von ihnen verlangen. Jede Art von Zwang und Bestrafung kann zu einem ungünstigen Ernährungsverhalten führen - d.h. der Hunger-/Sättigungsmechanismus wird gestört.

Daher ist es unheimlich wichtig die Kinder selbst entscheiden zu lassen, wann sie satt sind. Die Bedürfnisse schwanken in den unterschiedlichen Entwicklungsstadien ständig, was Flexibilität und Einfühlungsvermögen von den Erwachsenen erfordert. Bei manchen Kindern stellt sich eine Appetitlosigkeit aufgrund psychischer/seelischer Probleme ein, andere wiederum reagieren mit „Fresslust“. Sollte sich bei einem Kind eine wirklich extreme Veränderung des Essverhaltens einstellen, ist dies in jedem Fall mit fachlicher Unterstützung abzuklären.

Wasser sollte unser Durstlöscher Nr. 1 sein! Kinder benötigen mehr Flüssigkeit als Erwachsene, weil sie sich ständig in Bewegung befinden. Deshalb sollte immer Wasser oder ungesüßter Tee bereit stehen, und die Kinder dürfen soviel trinken, wie sie wollen!

Essen darf als Lust und Freude empfunden werden - als geselliges Erleben. Dreijährige hören auf zu essen, wenn sie satt sind - ältere Kinder aber essen oft weiter und passen sich den oftmals zu großen Portionen an. Dies wiederum kann das zukünftige Problem Übergewicht bereits vorprogrammieren. Belohnung oder Bestrafung über das Essen wie „Wenn du schön lieb bist, bekommst du ein Zuckerl“ oder „Zur Strafe gibt es keinen Nachtisch“ sind Erziehungsmaßnahmen, die dem Kind nur schaden, und es sollte vollständig darauf verzichtet werden.

Ein sehr wichtiges Ziel der Ernährungserziehung ist es, die Kinder zur Selbstständigkeit zu führen. Das Kind darf auf Reize wie Hunger und Durst reagieren und selbst entscheiden was und wieviel es essen möchte. Kinder drücken ihre Bedürfnisse meistens klar und deutlich aus, und die Erwachsenen können in einem gesunden Rahmen auf die Vorlieben der Kinder eingehen.

Die Ernährungsgewohnheiten von Kindern sind einem ständigen Wandel unterworfen. Heute mag ein Kind zB Broccoli ganz besonders gern, nach zwei Wochen lehnt es dieses Gemüse komplett ab. Das ist eine ganz normale Entwicklung, und man sollte diesen Bedürfnissen so gut wie möglich entsprechen. Der Geschmacksinn des Kindes richtet sich sehr oft nach den sozialen Kontakten, die es zur Verfügung hat. Speisen, die zB eine Mutter ablehnt werden zumeist auch vom Kind abgelehnt, aber nicht, weil es sie selbst nicht mag, sondern weil die Mutter die Lebensmittel nicht zur Verfügung stellt, und das Kind sie somit nicht kennt. Nachdem der Zeitfaktor in unserer Gesellschaft eine große Rolle spielt, sind Kinder es oft gewohnt Fertiggerichte oder Fast-food vorgesetzt zu bekommen. Dies hemmt die Ausbildung der Geschmackssensibilität, weil diese Nahrungsmittel kaum natürliche Aromen enthalten. Das heißt, dass der wahre Geschmack gar nicht mehr identifiziert werden kann, und erst später mühsam über den Kopf rekonstruiert und aufgeholt werden muss.

Bis zum Kindergarteneintritt dient der Familienkreis als Vorbild zum Nachahmen; später sind die/der Kindergartenpädagogin/-pädagoge und die LehrerInnen nachzuziehende Erwachsene. Die positive Vorbildwirkung ist daher ausschlaggebend für die weitere Entwicklung des Essverhaltens von Kindern. Für die ErzieherInnen bedeutet dies auch sich zu überlegen: Wo liegen meine Stärken? In welchem Bereich kann ich ein gutes Vorbild sein? etc.

Für die Praxis bedeuten all diese Überlegungen, dass auch das Essen als Gemeinschaftserlebnis etwas Schönes, Bereicherndes sein soll. Ein schön gedeckter Tisch, Lieder oder Sprüche während alle auf das Essen warten, ein Spruch zur Einstimmung auf das Essen, auch zum Abschluss kann ein schönes Ritual angeboten werden. In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre ist Essen ein positives und bereicherndes Erlebnis, bei dem die Kinder viel über sich und auch andere lernen.

### Was braucht nun der Körper?

Klein- und Schulkinder benötigen eine bedarfsgerechte, d.h. vollwertige Ernährung. Die einzelnen Nähr- und Wirkstoffe werden in drei Aufgabengruppen eingeteilt:

- Baustoffe: sie lassen den Körper wachsen und halten ihn am Leben: *Eiweiß, Mineralstoffe und Wasser*
- Brennstoffe: sie geben dem Körper Wärme und Kraft: *Kohlenhydrate und Fette*
- Schutz- und Reglerstoffe: sie wehren Krankheiten ab und regeln die Vorgänge im Körper: *Mineralstoffe und Vitamine*

Kohlenhydrate 50-55%, vorwiegend aus Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Sie sind wichtige Energielieferanten für Gehirn und Muskeln und verbleiben am längsten im Organismus. Ihre Einzelbausteine heißen Saccharide. Man unterscheidet Monosaccharide (Trauben- und Fruchtzucker), Disaccharide (Rohr-, Rüben-, Malz- und Milchzucker) und Polysaccharide od. komplexe Kohlenhydrate (Stärke, Pektin, Zellulose). Komplexe KH finden sich vor allem in Gemüse, Kartoffeln, Vollkorngetreideprodukten (Haferflocken, Naturreis). Diese Nahrungsmittel enthalten zusätzlich wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.

Fett maximal 35%, vorwiegend aus pflanzlichen Ölen und Fetten. Sie sind Energielieferanten und -speicher, dienen der Wärmeisolation, dem Transport von fettlöslichen Vitaminen und sind am Aufbau wichtiger Hormone beteiligt. Es gibt drei Fettsäuretypen:

1. gesättigte Fettsäuren
2. einfach ungesättigte Fettsäuren
3. mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Pflanzliche Fette (außer Kokos- und Palmkernfett) haben einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die sehr wichtig sind, weil sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können.

Tierische Fette enthalten überwiegend gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren. Der Anteil der gesättigten Fettsäuren ist in der Gesamternährung meist zu hoch.

Eiweiß 10-15% aus Milch, Fleisch, Fisch, Getreide und Kartoffeln.

ist lebensnotwendig, da es durch Stoffwechselfvorgänge und Alterungsprozesse ständig abgebaut wird. Die Qualität ist ausschlaggebend. Alles Lebende baut sich aus Aminosäuren auf - acht dieser Eiweißbausteine muss der Mensch mit der Nahrung aufnehmen, die restlichen zwölf kann der Körper selbst herstellen. Aus diesen 20 Aminosäuren setzt der Körper Proteine (Eiweiße) zusammen.

Pflanzliche Eiweißlieferanten sind zB Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen.

Tierische Eiweißlieferanten sind Fleisch, Fisch, Eier, Milch und deren Produkte.

Vitamine sind Reglerstoffe im Organismus - sie sind als Katalysatoren am Stoffwechsel und an der Blutbildung beteiligt und wichtig für das Nerven- und Immunsystem. Man unterscheidet fettlösliche (A, D, E und K) und wasserlösliche Vitamine (B-Vitamine und C),

was für die Nahrungszubereitung sehr wichtig ist, denn je nach Zubereitungsart gehen vermehrt Vitamine verloren oder können vom Körper nicht verwertet werden.

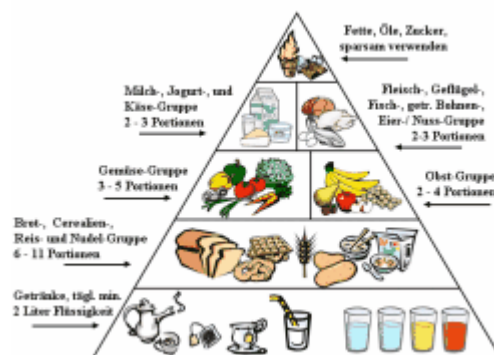
Mineralstoffe helfen beim Aufbau von Knochen und Zähnen, sind Bestandteil von Blutfarbstoff und den Schilddrüsenhormonen und Bausteine wichtiger Enzyme; sie sind anorganisch. Ohne sie würden zB die Muskeln nicht arbeiten und Denkprozesse nicht funktionieren.

Es gibt zwei Gruppen:

- *Mengenelemente*: Calcium (Zähne, Knochen - vorwiegend in Milchprodukten), Phosphor, Natrium, Kalium, Magnesium (Muskelarbeit - in Obst, Gemüse, Vollkornbrot enthalten), Chlor.
- *Spurenelemente*: Eisen (Bildung der roten Blutkörperchen - in rotem Fleisch, Hirse, Soja, Sesam, Sprossen, Bohnen und Linsen enthalten), Jod, Fluor, Zink, Cobalt, Selen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt fünf Mahlzeiten am Tag - drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. Diese unterstützen die Leistungskurve - Belastungen des Magen-Darm-Trakts, die sich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirken können, werden vermieden. Kindern im Alter von 3-6 Jahren sollten durchschnittlich 1300 bis 1800 kcal pro Tag zugeführt werden.

Laut Ernährungspyramide sollte die Aufteilung der Nahrungsmittel wie folgt sein:



Getränke, Kartoffeln und Getreideprodukte, Obst und Gemüse sowie Milchprodukte sollten Kinder täglich zu sich nehmen. Von den restlichen beiden Gruppen sollte in Maßen und nicht täglich gegessen werden. Zucker und zuckerhaltige Produkte sind für die Ernährung nicht notwendig.

Beispiel für tägliche **Getreideprodukte** für Kinder im Alter von 3-6 Jahren:

2,5 Scheiben Vollkornbrot (130g)

1-2 Portionen Getreide zB in Form von Vollkornflocken (40g)

1 Portion Reis od. Nudeln (ca. 40g Trockenprodukt) - mit Kartoffeln abwechseln!

Es können natürlich auch weniger bekannte Getreidesorten verwendet werden wie Hirse, Grünkern, Quinoa, Maisgrieß, Buchweizen, Amaranth etc. Kinder gewöhnen sich am leichtesten an neue Gerichte, wenn sie mit bekannten, beliebten Lebensmitteln in Verbindung gebracht werden.

**Kartoffeln** enthalten neben Stärke vor allem reichlich Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Phosphor, Vitamin C und B1 sowie Ballaststoffe - aber *Vorsicht!* Pommes Frites, Bratkartoffeln etc. sollten sehr selten auf dem Speiseplan stehen.

### **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst**

Es werden 5 Portionen täglich empfohlen; eine Portion wäre zB 1 Apfel oder Birne, 1 Hand voll Kohlrabi oder Karotte, 1 Hand voll Hülsenfrüchte oder 5 Stück Trockenfrüchte, 2 Hände voll Salatblätter. 3x Gemüse und 2x Obst (1 Portion kann auch ein Frucht- oder Gemüsesaft sein).



Großen Wert sollte man auf das vitaminschonende Einkaufen und Zubereiten legen wie zB:

- Obst und Gemüse zu Hause dunkel und kühl lagern
- Viele wertvolle Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale, deshalb Obst möglichst nicht schälen und Kartoffeln mit der Schale kochen
- Gemüse in Wasser garen, blanchieren oder dämpfen, mit etwas Pflanzenöl dünsten oder grillen = nährstoffschonend!
- u.v.m.

Beispiel für tägliche **Milchprodukte** für Kinder im Alter von 3-6 Jahren:

Etwa 350 ml Milch oder 250 g Yoghurt und ½ Scheibe Schnittkäse

Beispiel für tägliche **Fleisch/Wurstportionen** für Kinder im Alter von 3-6 Jahren:

60 g oder

2-3x pro Woche Fleisch oder Geflügel; 1 Portion = 100-150 g

2-3x pro Woche Wurst; 1 Portion = 50 g = etwa 2 Scheiben

Beispiel für **Fischkonsum** für Kinder im Alter von 3-6 Jahren:

2x pro Woche; 1 Portion = ca. 100-150g magere Fischarten (Jodlieferant)

Kinder sollten 2 **Eier** pro Woche essen - dazu zählen auch die versteckten wie zB in Nudeln, Kuchen, Nachspeisen etc.

Beispiel für **Fettkonsum** für Kinder im Alter von 3-6 Jahren:

15-20 g = 1-1,5 EL Fett täglich; zB ½-1 EL Streichfett, ½ EL Öl für Salat

**Zucker** sollte als Gewürz und nicht als Lebensmittel benutzt werden. Der Körper braucht keinen Zucker.

Kinder müssen pro Tag 1,5-2 l **trinken**. Vorzugsweise Trinkwasser, aber auch ungesüßte Tees, stark verdünnte Fruchtsäfte, Mineralwasser.

*Beispiele für die Kindergartenpraxis:*

„Der Weg vom Korn zum Brot“, „Brot backen“, „Keime ziehen - die Vitaminfarm auf der Fensterbank“, „Mit Obst und Gemüse durch das Jahr“, „Geruchsmemory“, „Die Saftfabrik“ u.v.m.

Ein weiterer Punkt der Ernährungserziehung ist die **Zahngesundheit!**

Das einzige sichere Rezept für gesunde Zähne und Zahnfleisch lautet:

- richtige und gründliche Zahnpflege
- regelmäßige zahnärztliche Kontrolle
- gesunde vollwertige Ernährung

Durch zu viel zuckerhaltige Speisen und Getränke sowie mangelnde Pflege entsteht Zahnkaries. Wenn die Zähne nicht geputzt werden, sind sie nach 18-24 Stunden mit Bakterien überzogen, die zuckerhaltige Lebensmittel „lieben“ - sie verwandeln Zucker in gefährliche Säuren und diese schädigen dann den Zahn. Plaque ist ein klebriger, fest haftender und oft unangenehm riechender Belag aus einer Unmenge an Bakterien. Zahnstein entsteht, wenn Zahnbeläge verkalken und kann nur vom Zahnarzt entfernt werden.

Zahngesunde Ernährung enthält Vitamin A, C, B12, Calcium, Magnesium, Phosphat und Fluorid und bevorzugt kauaktive Lebensmittel wie Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse. **Achtung!** Zu viel Obst, insbesondere Zitrusfrüchte und das häufige Trinken von Fruchtsäften sind zahnschädigend, da die Fruchtsäuren den Zahnschmelz angreifen. Milchprodukte sind aufgrund ihres hohen Anteils an Calcium und Vitamin D wichtig. Hühnerei und Fisch enthalten ebenfalls Vitamin D.

**NEU**ere Studien besagen, dass Käse ohne zusätzliche kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach Süßigkeiten genossen, die Säureproduktion im Mund vermindert. Eine der wichtigsten

Sachen zur Kariesvorbeugung ist das Weglassen von Zucker. Richtiges Zähneputzen will auch gelernt sein!

### *Beispiele für die Kindergartenpraxis:*

„Zahnpflege“, „Fitnessübung für die Zähne“;

Für die Ernährungserziehung ist auch das Einbeziehen der **Wachstumsphasen** und die **Beeinträchtigung durch die kindliche Entwicklung** nötig.

Im Kleinkindalter ist die pummelige Phase - das Wachstum geht mehr in die Fülle als in die Höhe. Zwischen dem 5. und 7. Lebensjahr schießen die Kinder in die Höhe. Im 8. und 9. Lebensjahr werden Kinder wieder eher rundlicher. Ab dem 10. Lebensjahr setzt ein sehr starker Wachstumsschub mit gesteigertem Appetit ein. Die größte Beschleunigung des Wachstums liegt bei Mädchen kurz vor dem 12. Lebensjahr und bei Jungen kurz vor dem 14. Lebensjahr.

Unsere Erbanlagen bestimmen zu 1/3, ob wir dick werden können. Jedoch zeigen zum Großteil unsere Essgewohnheiten, ob diese Erbanlagen gefördert werden oder nicht. In unserer Zeit gibt es mehr übergewichtige Kinder als je zuvor - dies liegt in ungesunder und einseitiger Ernährung begründet.

Den Energieverbrauch können wir durch eine Steigerung der körperlichen Aktivität fördern. Leider bewegen sich Kinder heutzutage viel zu wenig. Sollte ein Kind laut Gewichtstabelle zu dick sein, darf es auf keinen Fall auf irgendeine fragwürdige Diät gesetzt werden. Es ist wichtig diesen Kindern Lust auf wertvolle Lebensmittel zu machen, sie ins Kochen miteinzubeziehen, weil sie das motiviert, das Selbstgemachte auch zu essen. Verbote sind zu vermeiden, da es bei Kindern den Wunsch nach zB mehr Süßigkeiten nur verstärken kann. Einzuhaltende Regeln sind zielführender wie zB nachmittags ein Stück Schokolade und abends einen großen Salat. Sollte Übergewicht psychosomatische Gründe haben, ist es ratsam, Ursachenforschung zu betreiben und eventuell fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die diversen Formen von *Ess-Störungen* nehmen immer mehr zu. Eine Ess-Störung ist keine Ernährungsstörung, sondern eine psychosomatische Erkrankung mit Suchtcharakter. In den Medien werden uns Schönheitsideale von Ausnahme-Menschen vorgegaukelt, die nichts mit der Realität zu tun haben. Vor allem verändern sich diese Bilder im Laufe der Geschichte ständig. Heute zählen zB nur mehr die sportlich dynamischen Menschen etwas und natürlich auch die super schlanken, großgewachsenen Models.

Unsere Kinder lernen teilweise schon sehr früh, dass Übergewicht etwas Verpönte ist - sie wachsen mit dem Druck auf, sich über ihr Gewicht Gedanken zu machen. Daher ist es sehr wichtig, Kinder zu einer Wertschätzung und Akzeptanz des eigenen Körpers hinzuführen, da sie so ein positives Selbstbild lernen!

Auch *Allergien* sind auf dem Vormarsch

Sie sind die bereits häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter. Diese Unverträglichkeitsreaktionen unterscheidet man in:

- echte Nahrungsmittelallergien
- Pseudo- oder Scheinallergien
- Stoffwechselerkrankungen

Die häufigsten Unverträglichkeitsreaktionen sind den Nahrungsmittelallergien zuzuordnen wie zB Stein- und Kernobst, Nüsse, Karotten, Getreide, Sellerie, Kuhmilch etc.

### *Was kann man nun in Kindergarten und Schule tun?*

Es ist sehr wichtig, die nötigsten Grundinformationen mit den Eltern abzuklären zB besteht die Gefahr eines anaphylaktischen Schocks?

Eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung anbieten, und darauf achten, dass für jedes Kind etwas dabei ist.

Möglicherweise können die Eltern auch das Essen mitgeben oder mit Rezepten den Speiseplan des Kindergartens bereichern.

Werden Kinder mit einer Allergie gehänselt, müssen sie gestärkt werden. Eventuell kann man im Kindergarten ein „Depot“ mit erlaubten Lebensmitteln anlegen. u.v.m.

Zur Ernährungserziehung gehört auch welt- und umweltgerechtes Einkaufen. Kinder lieben die Natur, und wenn sie in und mit der Natur Erfahrungen sammeln, lernen sie ökologische Kreisläufe und viele Zusammenhänge kennen. Wir können unseren Kindern die Schönheit unserer Umwelt näher bringen - es ist wichtig, dass Kinder positive Naturerfahrungen machen. Um die Grundelemente kennen zu lernen, brauchen wir alle unsere Sinne. Erde, Wasser, Luft, Wärme und Licht (Feuer) können die Kinder spielerisch erfahren. Es ist wichtig, den Kindern die natürliche Herkunft der Lebensmittel wieder näher zu bringen.

#### *Beispiele für die Kindergartenpraxis:*

*„Pflanzliche oder tierische Lebensmittel?“, „Besuch auf dem Bauernhof“, „Besuch auf dem Hühnerhof“, „Besuch in einer Mühle“ etc.*

**Umweltbewusstes Einkaufen** können schon die ganz kleinen Kinder lernen. Qualität ist für eine gesunde Ernährung wichtig, und wir können den Kindern näher bringen, dass wir es alle wert sind sehr gute Lebensmittel zu essen. Saisongerechte Obst- und Gemüseeinkäufe sind für Mensch und Umwelt von großem Nutzen.

Umweltorientierte Ernährung heißt:

- saisonaler und regionaler Einkauf
- Lebensmittel aus ökologischem Anbau kaufen
- Lebensmittel mit möglichst wenig Verpackungen kaufen

**Weltgerechter Einkauf** bedeutet:

Produkte aus fairem Handel zu bevorzugen - dabei gelten folgende Prinzipien:

- Kauf direkt vom Kleinbauern, ohne Zwischenhandel und Spekulanten
- Garantie von fairen, mindestens kostendeckenden Preisen mit langfristigen Abnahmeverträgen
- Förderung von Umstellung auf ökologischen Landbau
- Direkte Beteiligung der Erzeugerfamilien und Genossenschaften an allen wichtigen Entscheidungen des Handels und der Verwaltung
- Förderung des Anbaus von Grundnahrungsmitteln für die Eigenversorgung
- Beachtung von Arbeitsschutzrichtlinien, zB Verbot von Kinderarbeit
- Garantie sozialer Mindeststandards, wie zB Schulausbildung und Verbesserung der medizinischen Versorgung.

Letzter und sehr wichtiger Punkt einer erfolgreichen Ernährungserziehung ist die **Elternarbeit**.

Kinder bringen bereits Essgewohnheiten in den Kindergarten mit. Als ErzieherIn hat man zwar großen Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Kinder - aber ohne Eltern geht gar nichts. Eine gute Ernährungserziehung im Kindergarten kann auch zu Veränderungen im häuslichen Bereich führen. Ein regelmäßiger Austausch mit den Eltern, und als ErzieherIn auch offen für die Anregungen von Eltern zu sein, sind weitere wichtige Aspekte. Ziel der Elternarbeit ist es, dem Wohle des Kindes zu dienen. Dass Kinder mehr Bewusstheit für Ernährung und alle damit verbundenen Zusammenhänge entwickeln. Motivation kann geschaffen werden, das eigene Ernährungsverhalten zu reflektieren. Mehr „richtige“ Verhaltensweisen können gestärkt werden. u.v.m.

Abschließend ist zu sagen, dass Kinder in der Regel viel offener sind, und sie können mit allen Sinnen genießen. Das sinnliche Erlebnis genussvollen Speisens vollwertiger Gerichte ist ihnen leichter zu vermitteln, als Erwachsene vielleicht denken!

Eigene Stellungnahme:

Ich habe dieses Buch gewählt, weil mich das Thema Ernährung immer wieder sehr fesselt. Der Inhalt des Buches ist gut aufgebaut, es werden fast alle Punkte angesprochen und ich glaube, dass es ein gutes Einstiegswerk ist um sich einen Überblick zu verschaffen, wenn man sich noch nicht ausgiebig mit dem Thema beschäftigt hat.

Als wesentlichste Aussage des Buches empfinde ich, dass es wichtig ist, auf vollwertige und ausgewogene Ernährung und viel Bewegung zu achten.

Ich hatte das Glück in einer Familie aufzuwachsen, in der die Mentalität „wir probieren alles aus“ vorherrschend ist. Meine Mutter hat sich von jeher für alle Kulturen interessiert, und ich habe so ziemlich alle Nationalitäten zumindest am Speiseplan kennenlernen dürfen. Bei den Großeltern gab es die Abwechslung mit Hausmannskost wie Schweinsbraten, Stuwanki, Palatschinken, Eierspeisbrote zum Abendessen, Kaiserschmarren, Augsburger, Germknödel u.v.m. – also eher fettreiche Ernährung und Süßspeisen. Leider ist in der Familie von Vaterseite her doch ein starke Disposition zur Übergewichtsneigung gegeben, und ich habe bereits eine große Anzahl von Diäten hinter mir. D.h. ich zähle nicht zu den wenigen glücklichen Menschen, die essen können was und so viel sie wollen ohne dabei zuzunehmen, sondern zu jenen, die sehr bewusst mit Ernährung umgehen dürfen!

Das Buch war eine gute Wiederholung des Wissens, das ich ohnehin schon in mir trage, und zum Teil auch eine Anregung noch bewusster mit meinem Körper umzugehen, was vor allem auch die Bewegung anbelangt. Die Praxisvorschläge haben mir durchwegs gut gefallen, und sind sicher auch so gestaltet, dass ich sie gerne im Kindergarten anbieten möchte.

Spontan fallen mir doch einige Punkte ein, die mir gefehlt haben.

Das Thema Salz wurde zB nicht erwähnt. In der heutigen Zeit ist die Nahrung viel zu salzhaltig, und die Alternative mit Kräutern, die uns die Natur so reichlich zur Verfügung stellt, zu würzen, hat mir bei den Ausführungen gefehlt. Salz ist ja genauso wie Fett ein Geschmacksträger/-verstärker und wird von der Nahrungsmittelindustrie auch ganz bewusst so eingesetzt. Wir brauchen Salz u.a. für den Nährstoff- und Wasserhaushalt unseres Körpers, empfohlen ist ein Wert von ca. 6g/Tag. Studien zeigen jedoch, dass dieser meist weit überschritten wird.

Auch wurde nicht erwähnt, dass die Mutter/der Vater, so sie/er zB den Schnuller oder den Löffel abschleckt, und das Kind diesen dann wieder in den Mund nimmt, ihre Karies auf das Kind überträgt. Das wissen sehr viele Menschen nicht, aber ich finde das gerade für das Kapitel Zahngesundheit absolut erwähnenswert. Als mein Sohn klein war wußte ich das leider auch noch nicht.

Weiters fehlte mir ein wenig das Angebot von Alternativen in Bezug auf Kuhmilcheiweiß. Es gibt heute schon ein reiches Sortiment an Sojaprodukten, wobei darauf zu achten ist, dass diese aus Österreich kommen und nicht genmanipuliert sind, sowie Schafs- und Ziegenmilchprodukte.

In den Ausführungen wurde auch nicht darauf eingegangen, dass mit gesunder Ernährung zB ADHS sehr gut in den Griff zu bekommen ist. In dem Dokumentarfilm „Supersize me“ (ein Mann ernährt sich 30 Tage lang von morgens bis abends nur von Fastfood und wird dabei begleitet; es werden vor dem Versuch und danach

seine Vitalwerte gecheckt) wird unter anderem ein Schulprojekt in Amerika vorgestellt. In dieser Schule war eine Vielzahl von Kindern mit einem diagnostizierten ADHS-Syndrom. Das Essensangebot wurde auf vollwertige Ernährung umgestellt, und die Kinder wurden zusehends ruhiger, weniger aggressionsbereit und viel ausgeglichener. Das hat mich sehr beeindruckt – natürlich wird so ein Projekt nicht staatlich gefördert.

Was mir in dem Buch sehr gut gefallen hat sind die letzten beiden Kapitel bezüglich „Umwelt- und weltorientiertem Einkauf“ sowie „Elternarbeit“. Ich selbst bemühe mich sehr nur Produkte aus Österreich einzukaufen, und mich auch saisonorientiert mit Gemüse und Obst zu ernähren. In Wien einen Bauern zu finden ist eher schwierig, jedoch gibt es am Riederberg immer Bauern, die ihre Produkte anbieten, und das nütze ich gern. Fairtrade-Produkte zu kaufen übersteigt leider meistens meine finanziellen Möglichkeiten.

Mit Eltern in Bezug auf die Ernährungserziehung zusammen zu arbeiten finde ich sehr anregend, und ich denke, dass gemeinsam sehr viel erreicht werden kann.

Heute habe ich in der Zeitung „Die Presse“ gelesen, dass bereits jeder fünfte Österreicher sein Essen im Internet bestellt, und das beliebteste Bestellgericht ist Salamipizza. Unglaublich... Ein Aspekt von vielen, der mich noch mehr darin bestärkt, dass Ernährungserziehung im Kindergarten ein enorm wichtiges Thema ist.

Abschließend möchte ich sagen, dass ich das Buch als Einstieg in die tiefere Beschäftigung mit Ernährungserziehung empfehlen kann. Es gibt einen guten Überblick über die wichtigsten Nährstoffe, zeigt den täglichen Bedarf von Kindern verschiedener Altersgruppen auf, und ist sicher eine Unterstützung zu mehr Bewusstheit zum Thema Ernährung.