

Ernährung - ein wichtiges Thema

- Über 50 % der Erwachsene in Deutschland haben Übergewicht, jeder vierte ist adipös
- 15 % der Kinder sind übergewichtig, 6 % adipös
- Tendenz steigend
- Adipositas ist lt. WHO eine Epidemie

Folgen: Diabetes Typ II, Bluthochdruck,

5 Ws

- Was?
- Wie viel?
- Wann?
- Wo?
- (mit) Wem?



Über 200 Entscheidungen/Tag

Viele Fehlentscheidungen...

- Zu fett
- Zu süß
- Zu salzig
- Zu viel

Besonderheiten der Kinder

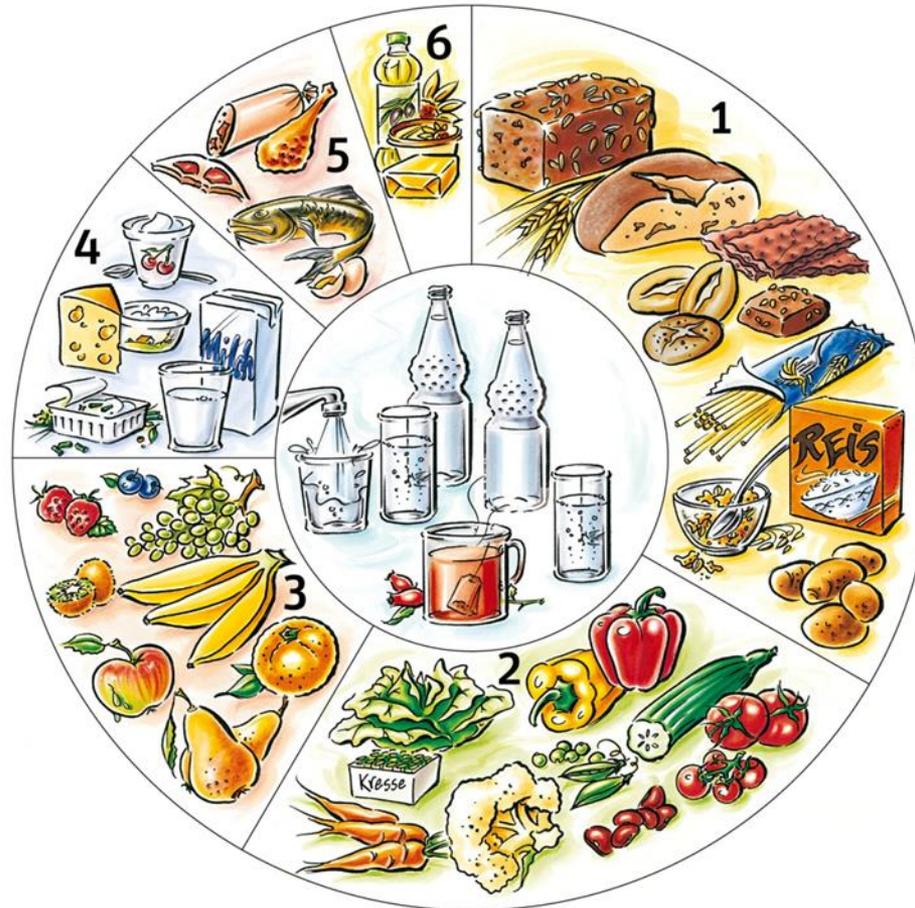
- „Wissen heißt nicht Tun“.
- der abstrakte Begriff „gesund“ ist für Kinder wenig verhaltensrelevant und nicht begreifbar
- Kinder essen was ihnen schmeckt und vermeiden, was ihnen nicht schmeckt
- Kinder haben eine andere Wahrnehmung und Vorstellungswelt als Erwachsene

Besonderheiten der Kinder

- keine instinktiven Vorlieben für Lebensmittel, die sie brauchen
- anderes Geschmacksempfinden
- „Mundgefühl“ ist wichtig
- ausgeprägte Polysensualität
- Detail verliebt
- Essen und Trinken sind häufig nicht wichtig

„Gesunde Kost“

- wenig Zucker
- wenig Fett (vor allem gesättigte Fettsäuren)
- regelmäßig Fisch
- regelmäßig Vollkornprodukte
- viel Obst und Gemüse (400-500 g pro Tag)



Empfehlungen der Lebensmittelmengen für 4-6 Jährige pro Tag

Lebensmittelmengen	g/ml	Beispiele
Getränke	9 00 ml	4-5 Gläser
Vollkornbrot/ Getreideflocken	170g	2-2 ½ Scheiben Brot und 2-3 EL Getreideflocken
Kartoffel, Nudeln, Reis	180g	2 Kartoffeln oder 3 EL. Reis
Gemüse	200g	1 große Karotte und 1 kleiner Kohlrabi
Obst	200g	1 großer Apfel
Milch (l) und Milchprodukte (g)	350ml 30g	1 Glas Milch+ 2 Schb. Käse+ Joghurt
Fleisch / Wurst Fisch Eier	40g 50g	1 Schb. Putenbrust, kl. Stck. Fleisch 1 kl. Stck. Fisch 2/Woche
Öl, Margarine, Butter	25g	2 Esslöffel

Wie lernen Kinder „gesunde Ernährung“?

- erlebnisorientiertes Tun (z.B. Kochen)
- spielen
- vielfältiges Nahrungsangebot
- Geschmackserfahrungen
- Am Modell lernen= gute Vorbilder

6 Zutaten einer gesunden Familienmahlzeit

1. Gute Atmosphäre am Esstisch
2. Bunte Lebensmittelauswahl auf dem Teller
3. Ein gutes Ess-Vorbild
4. Kinder in die Küche
5. Zeit zum Genießen
6. Keine Ablenkung

Problemfall Essen

Eltern entscheiden was gegessen wird, Kinder entscheiden wie viel sie essen:

- immer wieder probieren lassen
- neue Lebensmittel „in Begleitung“ anbieten
- Essen nicht als Erziehungsmaßnahme
- Hunger oder Appetit?
- Art der Zubereitung variieren
- Ordnung auf dem Teller
- Keine Extrawürste

https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Ziel : die ernährungsphysiologischen Anforderungen an eine bedarfsgerechte Verpflegung für Kinder zu erfüllen

- liefert wissenschaftlich basierte Kriterien für eine optimale Lebensmittelauswahl
- empfiehlt die Häufigkeit der Verwendung bestimmter Lebensmittel
- gibt praxistaugliche Hilfestellung bei der Speisenplanung und -herstellung.



Weltgesundheitsorganisation (WHO)

- freien Zuckeranteil von höchstens 10 % an der täglichen Kalorienzufuhr.
- "freier Zucker" :
 - Monosaccharide: Glucose und Fructose
 - Disaccharide: Saccharose oder Haushaltszucker gemeint,
- Alle Zuckerarten die Lebensmitteln zugesetzt werden, sowie von Natur aus in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthaltenen Zucker

„Zucker“ hat viele Namen

- Saccharose = Kristall-/Haushaltszucker
- Glucose = Traubenzucker
- Glucosesirup = Traubenzucker und Wasser
- Dextrose = Traubenzucker
- Invertzucker = Trauben- und Fruchtzucker
- Maltose = Malzzucker
- Fructose = Fruchtzucker
- Lactose = Milchzucker

Studie Max-Planck-Institut

74 Prozent der Eltern unterschätzten den Zuckergehalt der meisten Nahrungsmittel und Getränke teils erheblich.

Eltern, die den Zuckergehalt unterschätzten auch häufiger übergewichtige Kinder.

Schätzen Sie mal

- 200 ml Apfelsaft
- 200 ml Limonade
- Fruchtjoghurt 150 g
- Müsliriegel 25 g
- Kellogs Smacks 100 g

Zuckerwürfel

- 200 ml Apfelsaft 6,5
- 200 ml Limonade 6
- Fruchtjoghurt 150 g 7,5
- Müsliriegel 25 g 3
- Kellogs Smacks 100 g 14 (43% Zucker!)

Kinder und Zucker

- 4-6-jähriges Kind: ca. 1450 Kilokalorien (kcal)/Tag 10 % = höchstens 145 kcal auf Süßes entfallen.
= 35 g Zucker
- 5 Stückchen Schokolade (30g) **oder** 1 Glas Kakao **oder** 75 g Gummibärchen **oder** 4 Schokodoppelkekse

Trinken

Wasser ist für unseren Körper das wichtigste Lebensmittel:

- Transport von Nährstoffen und Sauerstoff im Blut
- den Abtransport von Stoffen über den Urin
- die Regulation der Körpertemperatur

Das sollten Kinder trinken

täglich reichlich	ab und zu mal	nur selten	nicht
Leitungswasser Mineralwasser ungesüßte Kräuter- und Früchtetees	Stark verdünnte Fruchtsaftchorlen (1 Teil Fruchtsaft mit 3 Teilen Wasser mischen)	Limonaden Fruchtsaftgetränke Fruchtnektare Fruchtsaft Eistee	Cola-Getränke Kaffee Schwarzer Tee Energydrinks