

Joschi- nicht vergessen- gutes Essen.

Das Thema (Fehl-)Ernährung und Übergewicht ist derzeit in aller Munde.

Gleichzeitig machen sich immer weniger Menschen Gedanken darüber was unsere Nahrung im Körper bewirkt, ganz speziell aber im Körper von Kindern. Die Information was, wann und wie viel Kinder essen sollen und dürfen, und somit zu entscheiden über Gesundheit und Krankheit, ist für uns alle eine große Herausforderung.

Um das Ernährungsverhalten vor allem der Kinder zu verbessern, ist es wichtig die Erwachsenen zu einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl zu motivieren und gezielte Infos zu „Kinderlebensmitteln“ und gesundheitsfördernde Kinderkost zu vermitteln.

Ein weiteres wichtiges und damit innovatives Ziel ist es, den Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Übergewicht vorzubeugen und diese zu bekämpfen.

Aus diesen Überlegungen heraus ergaben sich die Zielgruppen: die erziehenden Erwachsenen in ihrer Vorbildfunktion und die Kinder.

Somit entstand die Idee, in einer überschaubaren Zeitspanne mit verschiedenen Aktionen und Infotischen unser Konzept von einer gesunden Kinderernährung transparent zu machen.

Zu den Kindern kam „Joschi“, ein sympathischer Frosch in den Stuhlkreis, um ihnen praktische Tipps für gesundes Essen und Trinken zu geben.

So wurden die Getränke unter die Lupe genommen, die Süßigkeiten, das Obst, das Gemüse, die Milchprodukte und das Getreide.

An Hand der Ernährungspyramide wurde festgestellt, was Kinder täglich benötigen:



Nachdem wir uns über den täglichen Bedarf informiert hatten, kam die Frage auf:
Was ist eine Kinderportion?

Eine geeignete Kinderportion ist z. B.

Getränke	1 Glas (150 ml)
Brot	eine ganze Handfläche
Beilagen (Reis, Nudeln Kartoffeln)	zwei Hände zur Schale geformt
Obst/ Gemüse (große Stücke)	eine Handvoll
Milch/ Joghurt	1 Glas / 1 Becher

Käse / Wurst / Fleisch	ein Handteller
Fett	je nach Alter- 1-2 Eßl.
Süßigkeiten	½ Kinderhandteller

Die nächste Frage war und ist: **Wie oft sollen Kinder essen?**

Für Kinder, die ja noch im Wachstum sind, gilt die Regel:

Fünf Mahlzeiten täglich – drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten

Durch die gleichmäßige Aufnahme von Nährstoffen und Energie über den Tag verteilt, bleiben Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit erhalten.

Da mit dem **Frühstück** nach einer langen Nacht die Energie- und Nährstoffspeicher aufgefüllt werden, sollten sich das erste und das zweite Frühstück in Menge und Zusammensetzung ergänzen.

Das **Mittagessen** – üblicherweise eine warme Mahlzeit – soll sowohl Energie als auch lebenswichtige Nährstoffe liefern.

Das kleine Tief am Nachmittag lässt sich gut durch einen **Imbiss** mit frischem Obst, Gemüse, Joghurt oder einer Quarkspeise überbrücken.

Das **Abendessen** sollte nicht zu spät stattfinden und leicht verdaulich sein.

Nachdem diese Fragen der Kinderernährung im Stuhlkreis von „Joschi“ mit den Kindern besprochen waren, wurden dann die einzelnen Aktionen durchgeführt.

Zuerst wurden die Getränke genauer betrachtet. Für die Erwachsenen wurde ein Aktionstisch gestaltet, bei dem der Fruchtgehalt von verschiedenen Säften erklärt wurde z.B.

Fruchtsaft	100 % Saft aus der Frucht
Fruchtnektar	25- 50 % Fruchtanteil
Fruchtsaftgetränk	6- 30 % Fruchtanteil

Den Kindern beantwortete „Joschi“ dann die verschiedenen Fragen:

Wie viel sollen Kinder trinken?

Um dies zu veranschaulichen wurden 6 Gläser à 150 ml mit Wasser gefüllt und so der Flüssigkeitsbedarf eines Kindes deutlich gemacht.

Dann kam noch die Frage nach dem geeigneten Durstlöcher.

Da der Mensch zur Hälfte aus Wasser besteht, ist und bleibt der Durstlöcher Nummer 1 das Wasser. Die einzige Alternative dazu ist ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee.

Fruchtsaftschorlen sind zwar auch zu akzeptieren, eignen sich aber nicht als dauerhafter Durstlöcher, da die Zähne durch ständigen Kontakt mit der Fruchtsäure und dem Fruchtzucker geschädigt werden.

Saft und Milch sind keine Durstlöcher sondern Zwischenmahlzeiten oder Bestandteile von Mahlzeiten.

Zum Schluss der Aktion „Getränke“ wurden verschiedene Flüssigkeiten verkostet.

Die Kinder lernten Durstlöcher von energiereichen Getränken zu unterscheiden.

Es wurde besprochen, dass der Körper viel Flüssigkeit aber nicht immer Energie braucht und dass die Zähne froh sind, wenn sie nicht ständig mit Zucker oder Säure in Berührung kommen.



Die nächste Aktionseinheit war das Frühstück, mit der Frage:

Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?

Optimal ist ein Mix aus Getreide, Milch, Obst oder Rohkost. Dabei können sich das erste und das zweite Frühstück mit den drei Komponenten ergänzen. Die **Getreideportion** besteht dann aus einer Scheibe Brot oder einem Müsli. **Milch** wird entweder zum Müsli gereicht oder als Kakao getrunken; auch Joghurt, Käse als Brotbelag oder Quark zählen zu den Milchprodukten. Das **Obst** kann als Spieße oder Obstsalat gereicht werden. Auch frisch gepresster Saft oder püriertes Obst sind bei Kindern sehr beliebt.

Nachdem mit den Kindern im Stuhlkreis das Thema durchgesprochen war, wurde ein gemeinsames Frühstück mit den Eltern durchgeführt.

Wir boten ein reichhaltiges Müslibuffet an, bei dem jeder nach seinen Vorlieben wählen konnte. Ein gut bestückter Brotkorb mit verschiedenen Vollkornbrotarten und Käse, Marmelade und Honig vervollständigten das Angebot.

Auch Kakao, Joghurt und Quark als Milchkomponenten fehlten nicht.

Mit Tee, frischem Fruchtsaft und Wasser wurde für ausreichend Flüssigkeit gesorgt.

Die Infos über das Frühstück wurden zum Anlass genommen, dass wir uns mit dem Thema **„Getreide liefert Treibstoff für den Körper“** beschäftigten.

Der hohe Stärkeanteil im Getreide bietet ein hervorragendes Energiedepot. Besonders im Vollkorngetreide werden die Zuckerbausteine der Stärke nach und nach aufgespaltet und ins Blut aufgenommen. Auf diese Weise steigt der Blutzuckerspiegel nicht unnötig hoch an und es wird kontinuierlich Energie geliefert.

Im Getreide sind auch wertvolle Mineralien, Eiweiße und viele Ballaststoffe enthalten.

Gerade die Ballaststoffe sättigen und fördern eine gesunde Verdauung.

Die empfohlene Verzehrmenge richtet sich nach Größe und Alter des Kindes:

3 jährige Kinder	2 Scheiben Vollkornbrot oder 120 gr Getreideflocken
------------------	--

4-6 jährige Kinder	3 Scheiben Vollkornbrot oder 170 gr Getreideflocken.
--------------------	---

Daraufhin beschäftigten wir uns mit der Frage: **Was ist Vollkornbrot?**

Ein Brot bei dem mindestens 90 % volles Korn zu Mehl gemahlen wurde, darf sich Vollkornbrot nennen, dabei ist es egal ob es sich um Roggen, Weizen oder Dinkel handelt.

Noch ein Hinweis für interessierte Eltern:

Der Verdauungsapparat ist bei Kindern ungefähr ab dem zweiten Lebensjahr voll ausgebildet. Daher Kleinkinder ganz langsam an Vollkornprodukte gewöhnen und darauf achten, dass die Kinder genügend trinken, weil Vollkornlebensmittel aufquellen und so die Verdauung anregen. Bei Kleinkindern besteht beim Verzehr ganzer Körner die Gefahr des Verschluckens, so dass gemahlenes Getreide sicherer ist.

Nachdem wir das alles mit den Kindern besprochen hatten, wollten wir auch sehen und schmecken.

Wir machten das **Kauexperiment:**

Im Stuhlkreis wurden verschiedene Brotsorten aufgebaut und viele verschiedene Flocken präsentiert. Die Kinder durften nun probieren, darauf herumkauen und einspeicheln und weiter kauen und schmecken wie der Geschmack sich verändert.

Was passiert?

Da sich beim Kauen die Enzyme aufspalten und langsam aus Stärke Zucker wird, schmeckt das Brot zum Schluss etwas süß.

Dann wurde das Getreide unter die Lupe genommen. Wie sieht es aus, wie schmecken die einzelnen Flocken?

Alle Kinder durften probieren und erzählen.

Zum Schluss stellten wir auch fest, dass dieses Getreide zu Mehl gemahlen und zu Brot gebacken wird.

Nun kam das Thema Milch und Milchprodukte an die Reihe.

„Joschi, der sympathische Frosch“ erzählte im Stuhlkreis, dass Milch und Milchprodukte für die gesunde Entwicklung der Kinder notwendig sind.

Milch enthält, neben Calcium, eine Vielzahl von wertvollen Nährstoffen: Eiweiß, Vitamine; Mineralien und Spurenelemente.

Milch ist ein Starkmacher für Knochen und Zähne, da Calcium für den Aufbau von beidem unbedingt nötig ist. Das Calcium der Milch ist für unseren Körper gut zu verwerten und in

kaum einem anderen Lebensmittel in dieser Menge verfügbar. So ist es leicht mit Milch und Milchprodukten Tag für Tag genügend Calcium aufzunehmen.

Kleinkindern sollte allerdings keine Rohmilch angeboten werden, da sie krankmachende Keime enthalten kann. Durch kurzzeitiges Erhitzen, Pasteurisieren genannt, werden diese Keime unschädlich gemacht.

Empfohlenes Calcium Verzehrmenge für Kinder:

Kinder von 1-4 Jahren	600 mg pro Tag
Kinder von 4-7 Jahren	700 mg pro Tag
Kinder von 7- 10 Jahren	900 mg pro Tag
Kinder von 10-13 Jahren	1100 mg pro Tag
Kinder von 13-15 Jahren	1200 mg pro Tag

Ein Kindergartenkind ist mit $\frac{1}{4}$ l Milch, einer Scheibe Käse (30 gr) und einem Becher Joghurt (150 gr) am Tag bestens versorgt.

Dabei ist es egal ob es sich um Vollmilch mit 3,5% Fett oder um teilentrahmte Milch mit 1,5 %, Fett handelt, denn der Calciumgehalt ist bei beiden gleich.

Wenn ein Kind allerdings zu Übergewicht neigt, ist teilentrahmte Milch vorzuziehen.

Weitere gute Calciumlieferanten sind Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Frischkäse, Quark und jede Art von Käse.

Dabei sind die so hoch gelobten Kinder-Milchprodukte keine Calcium- sondern Zuckerlieferanten.



<u>Produkt</u>	<u>Menge</u>	<u>Zucker</u>	<u>Stück Zucker</u>
1 Danone Fruchtzweig	50 g	7,5 g	2 St.
1 Bauer Maja Erdbeere (Joghurt mit Frucht)	125 g	20,9 g	7 St.
12 Kinderpudding Schoko	150 g	21,2 g	7 St.
1 Zott Monte	62,5 g	9,9 g	3 St.
1 Glas Nesquick (1,5% Fett)	330 ml	38,3 g	13 St.

Nach all diesen Informationen durften die Kinder eine Woche lang zum Frühstück verschiedene Käsesorten probieren.

Nachdem wir dem Zuckergehalt der verschiedenen Kindermilchprodukte auf der Spur waren, beschäftigten wir uns mit Zucker und Süßigkeiten.

Zucker ist nicht gleich Zucker.

Es gibt verschiedene Sorten von Zucker: Puderzucker, Kandiszucker, Hagelzucker, Würfelzucker, Haushaltszucker und viele mehr.

Dabei handelt es sich immer um den gleichen Stoff: die Saccharose.

Es gibt aber auch noch andere Zuckerarten, wie zum Beispiel: Fruchtzucker (Fruktose), Milchzucker (Laktose) oder Traubenzucker (Glucose). Am Ende aber liefern alle dasselbe: Energie, also Kalorien ohne Vitamine und Mineralien.

Nun kam wieder Joschi zu den Kindern in den Stuhlkreis und brachte viele Lebensmittel mit, in denen Zucker enthalten ist.

Durch probieren und schmecken fanden wir heraus, dass Zucker nicht nur in Süßigkeiten steckt, sondern auch in Fruchtjoghurts, Getränken, Gebäck, Brotaufstrichen und in vielen Saftgetränken.

Erkennt man den Zuckeranteil nicht sofort, hilft ein Blick auf die Zutatenliste.

Dabei muss darauf geachtet werden, dass Zucker sich hinter vielen Namen verbergen kann: Saccharose, Fruktose, Dextrose, Maltodextrin, Glucosesirup, Malzzucker, Rohrzucker und noch einige Bezeichnungen.

Eine oft gestellte Frage war: **Ist Honig auch Zucker?**

Honig enthält zwar Spuren von Vitaminen und Mineralien, ist aber im Grunde genommen auch nur Zucker. Durch seine Klebrigkeit bleibt er lange an den Zähnen haften und verstärkt so das Kariesrisiko. Also sollen die Zähne nach dem Verzehr von Süßem jedes Mal gründlich geputzt werden. Zucker schädigt die Zähne, indem im Mund der Zucker durch Bakterien in Säure umgewandelt wird. Die Säure löst Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz und macht ihn brüchig, so entstehen Löcher, also Karies.

Den Erwachsenen wurde in diesem Zusammenhang ein Aktionstisch präsentiert, auf dem verschiedene Süßigkeiten und Kinderlebensmittel vorgestellt wurden.

Um nochmals den Zuckergehalt zu verdeutlichen wurde die anteilmäßig gleiche Menge an Zucker in Stücken dazugelegt.

Auch wurde darüber informiert, dass dreißig Gramm Zucker am Tag für ein Kind genug sind. Der Verzehr von 20 Salzstangen und einem Teelöffel von Nuss Nugatcreme oder 5 Stück Schokolade oder ein kleines Stück Marmorkuchen wäre somit mehr als ausreichend.

Somit vom Süßen zum Gesunden, gemeint ist Obst und Gemüse!

Es gibt mittlerweile 250 Studien, die einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Obst und Gemüse und der Gesundheit belegen.

Dabei haben sich etwa 5 Portionen pro Tag als Minimum für eine Ernährung mit positivem Einfluss auf die Gesundheit ergeben.

Insbesondere im Wachstum ist eine gesunde ausgewogene Ernährung wichtig. Die in Obst und Gemüse vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe können beispielsweise Bakterien hemmen, vor Infektionen schützen und das Immunsystem nachhaltig stärken.

Außerdem senkt der Obst und Gemüseverzehr das Risiko übergewichtig zu werden.

„5 am Tag“ mit der Hand als Maß.

Joschi, der sympathische Frosch kam mal wieder zu den Kindern in den Stuhlkreis.

Kinder sollen täglich 5 Portionen Obst und Gemüse essen und dabei selbst messen, indem sie ihre Hand benutzen, wie viel sie essen sollen. So können sie frühzeitig lernen, dass sie selbst für ihre Gesundheit verantwortlich sind.

Beim Nachmittagsimbiss wurden die Informationen von den Kindern direkt umgesetzt und ausprobiert, wie viel Obst gegessen werden soll :

z.B. eine Hand voll ganzer Früchte oder zwei Hände voll kleiner Früchte (Beeren oder zerkleinertes Obst).

Um auf „5 am Tag“ zu kommen, sollte bei jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse integriert werden: z.B. morgens 1Glas Orangensaft, zwischendurch einen Apfel, zum Mittagessen zwei Möhren, nachmittags eine Banane und abends Tomaten und Salatgurke, wobei man mit frischen Kräutern das Ganze noch geschmacklich abrunden kann.

Aber viele Kinder sind hartnäckige Obst und Gemüseuffel. Für solche Fälle gibt es einige praktische Tipps:

- alle unangenehmen und störenden Dinge entfernen, z.B. Faulstellen, Kerne und Steine
- Obst und Gemüse in Stücke schneiden
- auf schönen Tellern oder Schalen anrichten
- einen Dipp dazu anbieten
- große Kinder Obst und Gemüse selbst schneiden lassen.

Daraus ergab sich, dass einige Kinder eine große Schüssel mit Obstsalat aus 3 Äpfeln, 3 Birnen, 3 Bananen, 500 gr Trauben, 6 El. gehackten Nüssen und 1 Glas Fruchtsaft zubereiteten.

Um den Kindern auch anderes Obst vorzustellen, wurden im Stuhlkreis verschiedene Obstsorten präsentiert: z. B. Mango Litschi, Ananas, Papaya, Granatapfel und Limonen.

Jedes Kind durfte probieren und erzählen wie die Frucht schmeckt. Verschiedene Früchte waren unbekannt, andere wiederum sogar schon häufig gegessen worden.

Damit jedes Kind und jeder Erwachsene die Erfahrung machen konnten, dass Essen nicht nur mit Geschmack zu tun hat, wurde ein Sinnesparcours eingerichtet.

Es wurden verschiedene Tische gestaltet:

Zum Beispiel wurden Gläser mit Watte gefüllt und mit verschiedenen Düften beträufelt, Zimt, Marzipan, Vanille, Zitrone und einige andere.

Die Kinder und Erwachsenen konnten mit verbundenen Augen die einzelnen Düfte erraten, was manchmal nicht ganz leicht war. Zum Erfühlen wurden Säckchen mit den verschiedenen Obstsorten gefüllt, Tomaten, Kirschen, Kartoffeln, Kiwi, Orangen und Bananen. Unter großem Spaß wurden die einzelnen Obstsorten ertastet.

Das Thema: **Was sehe ich und was schmecke ich dann?** wurde besprochen und sehr interessant gestaltet:

z. B. ein Schälchen Joghurt Natur

ein Schälchen Joghurt mit gelber Lebensmittelfarbe

ein Schälchen Joghurt mit roter Lebensmittelfarbe.

Der Naturjoghurt wurde als solcher am Aussehen und am Geschmack erkannt.

Der gelb eingefärbte Joghurt wurde, obwohl nur Farbe zugesetzt war, als Bananenjoghurt identifiziert. Und der rote Joghurt war, nur durch die Beimischung der Farbe, zu einem Kirschjoghurt geworden. Alle Kinder und auch die Erwachsenen beteiligten sich unter viel Spaß und noch mehr Erstaunen an dem Sinnesparcours.

Zum Abschluss des Projekts „Joschi- gutes Essen – nicht vergessen“ kam der sympatische Frosch noch einmal zu den Kindern und alle konnten durch Fragen und Antworten ihr Wissen unter Beweis stellen. Wir stellten fest, dass durch unsere Aktion der Grundstein zur gesunden Ernährung gelegt wurde.

Den Erwachsenen wurde zum Abschluss des Projekts eine individuelle Ernährungsberatung angeboten. Sie konnten dort persönliche Fragen stellen und von Frau Solander die entsprechenden Antworten erhalten. Wir kamen zu der Erkenntnis dass gesundheitsförderndes Essen mit Kreativität auch viel Spaß machen kann

