

ERNÄHRUNG

HINTERGRUND

Eine ausgewogene Ernährung ist von besonderer Bedeutung für die Gesundheit. Neben ausreichender Bewegung benötigen Kinder eine gesunde Ernährung für ihr Wachstum sowie für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Falsche Ernährung begünstigt dagegen Übergewicht und die damit verbundenen Begleiterkrankungen, aber auch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen.

KINDLICHES ERNÄHRUNGSVERHALTEN

- Zu viel Fleisch/ Süßigkeiten, zu viele gesättigte Fettsäuren, zu wenig Ballaststoffe und zu wenig Obst und Gemüse
- Etwa die Hälfte der untersuchten Kinder isst einmal am Tag Obst und noch weniger Gemüse
- Bereits 14% der Kinder (3-6 Jahre) trinken mehrmals täglich gesüßte Erfrischungsgetränke wie Limonade, Eistee, Cola¹
- Maximal 10% der täglichen Energiemenge soll aus Süßigkeiten, Limonade und Knabberartikeln aufgenommen werden
→ mehr als 80% aller Kinder überschreiten diese Grenzen²

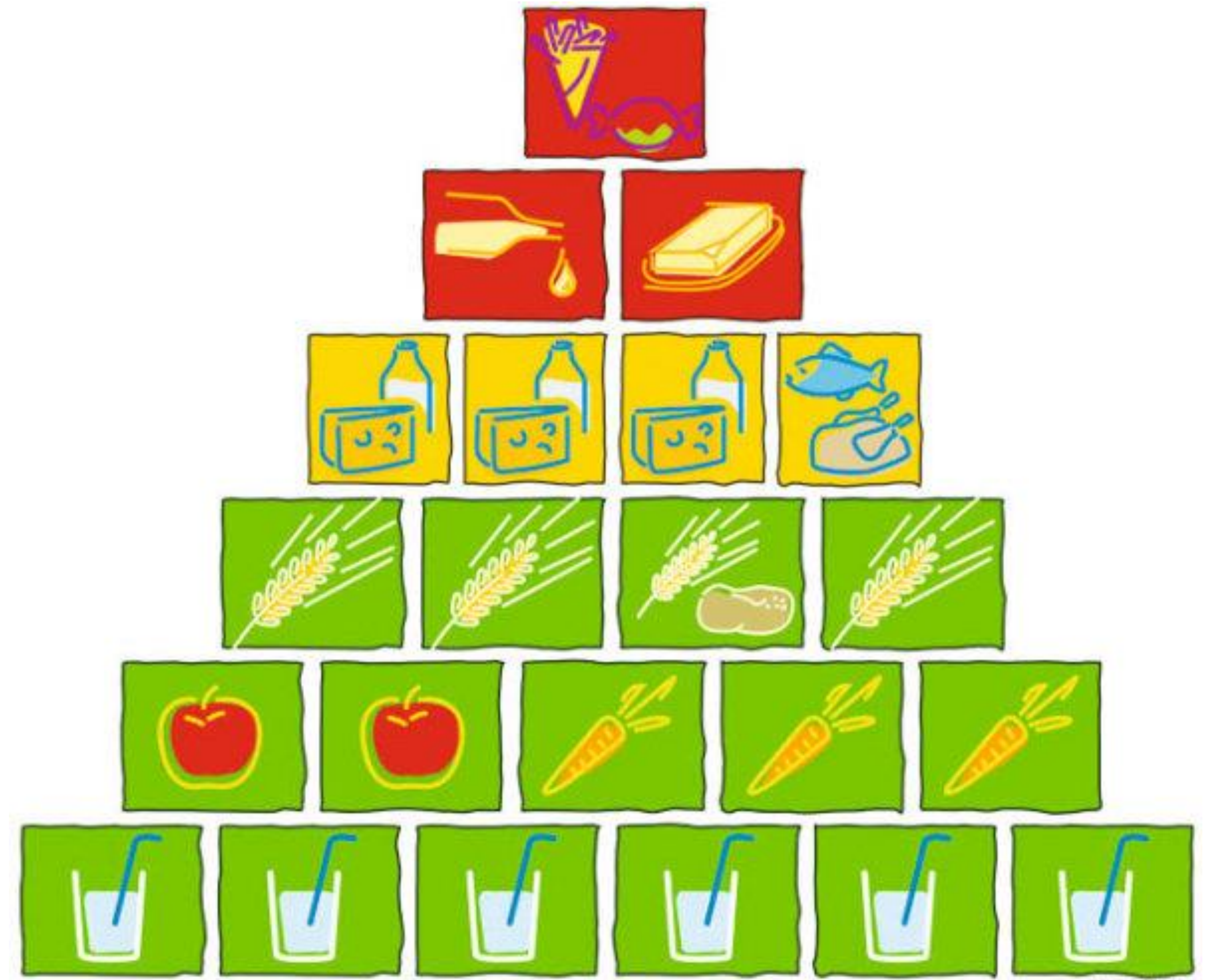


Abb. 1: Ernährungspyramide der AID³

UMSETZUNG IM GESUNDEN BOOT

Ernährungseinheiten (Kindergarten) bzw. Unterrichtseinheiten (Grundschule) zu den Themen:

- Gesundes Frühstück
- Obst und Gemüse
- Händewaschen
- Anbau und Pflege von Kräutern
- Kochen nach Rezept
- Wassergehalt des Körpers
- Gesunde Durstlöscher
- Gesunde und ungesunde Lebensmittel
- Woher kommt unser Essen
- Verdauung
- Zuckergehalt von Lebensmitteln



Organisation:

- Zeitlicher Umfang: zwischen 5 und 90 Minuten
- Die Einheiten können über das Kindergarten- bzw. Grundschuljahr verteilt oder als Themenschwerpunkte an einigen Tagen hintereinander eingesetzt werden.
- Es empfiehlt sich einige Einheiten wie das „Gesunde Frühstück“ nicht nur einmalig, sondern wiederholt wöchentlich oder monatlich umzusetzen.

Ernährung 6: Piratenobsteller

Dauer: ca. 1 Stunde

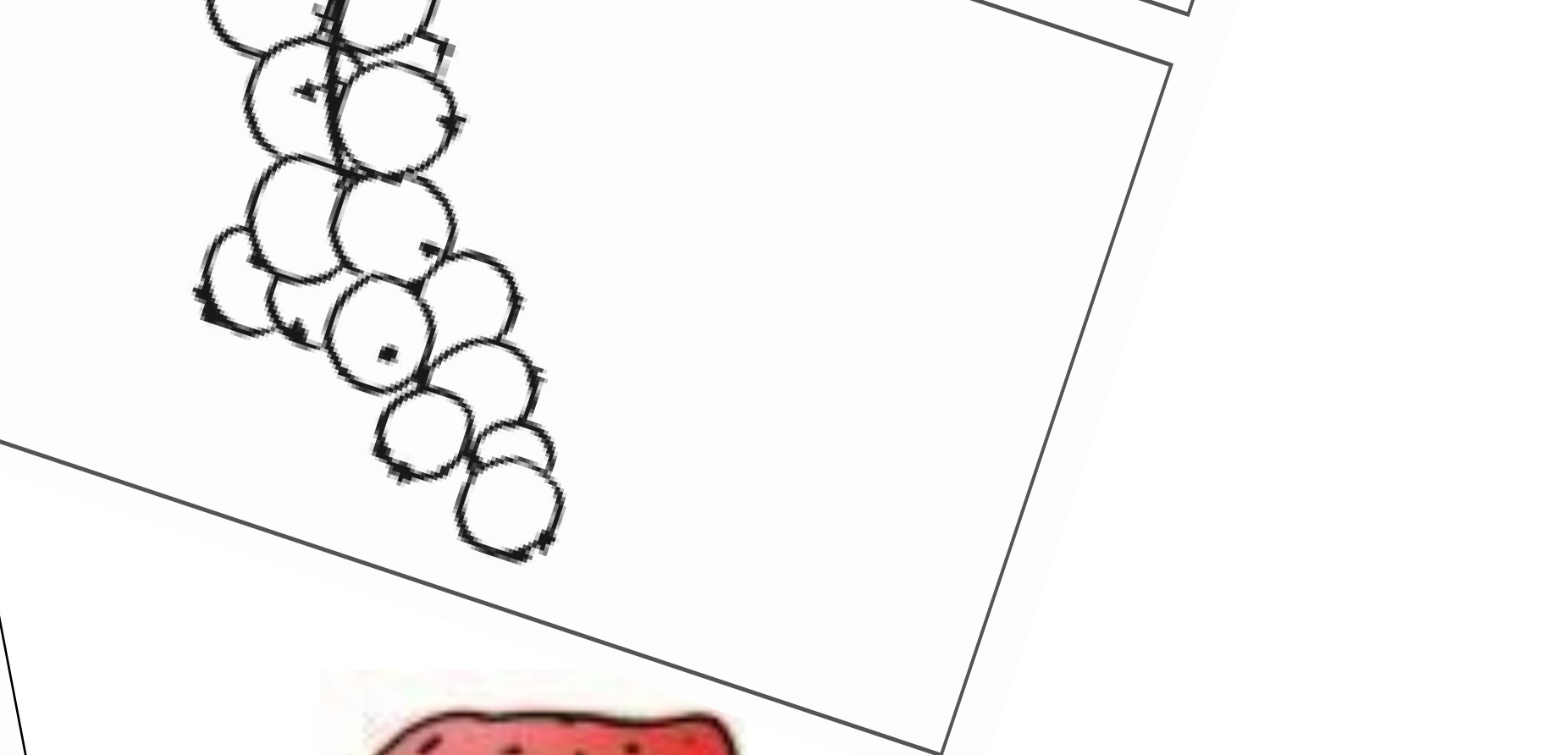
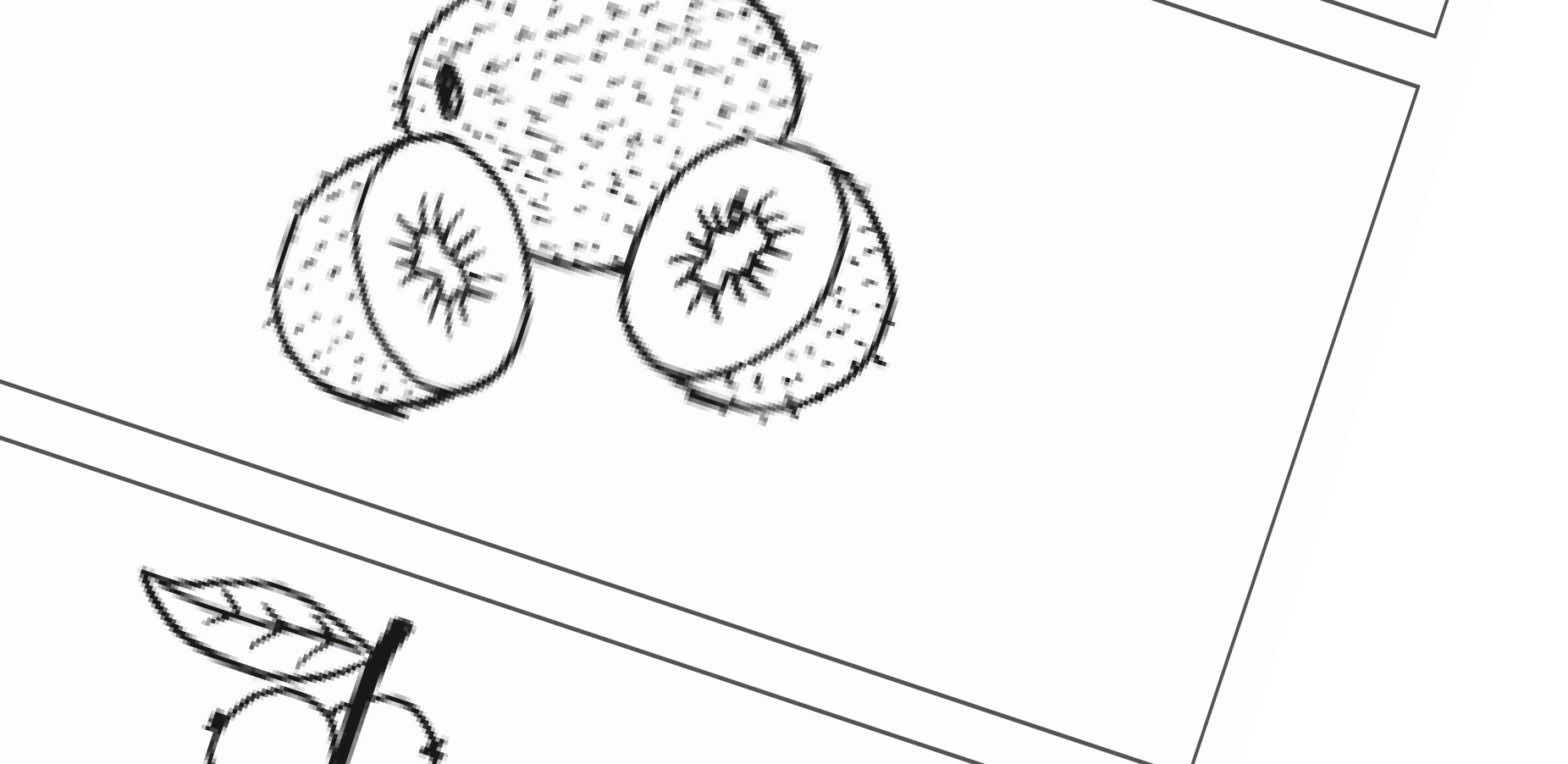
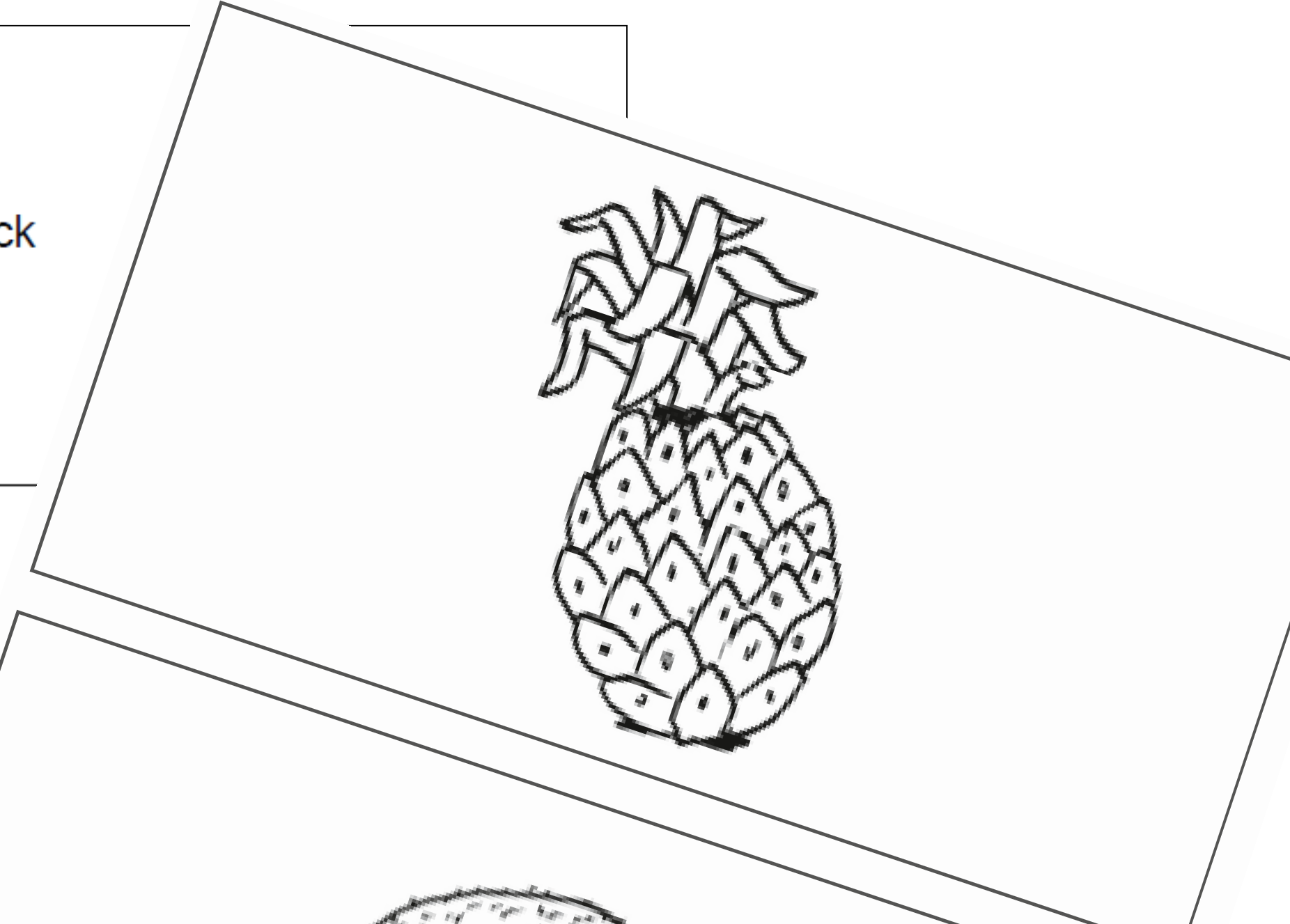
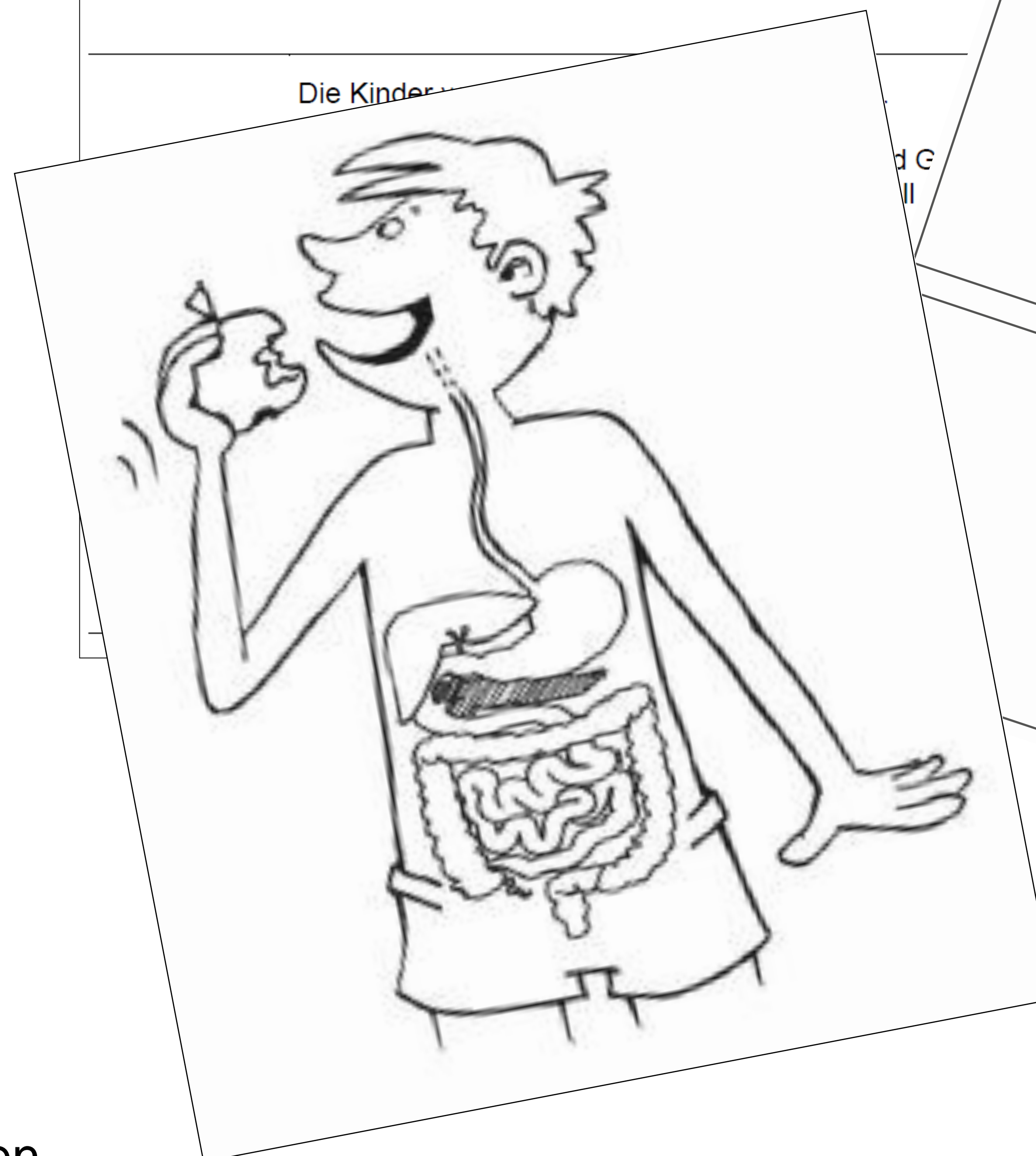
Materialien: mitgebrachte Lebensmittel der Kinder, Geschirr und Besteck

Überblick

Erklärungen

Vorbereitung: Kinder und der/die Erzieher/in bringen gesunde Zutaten
Piratenobsteller mit (z.B. Äpfel, Bananen, Orangen, Mispel, Birnen, Trauben, Kiwis, Ananas)

Die Kinder...



LITERATUR

- 1) Mensink, G. et al. (2007). Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 50 (5/6): 609–623.
- 2) Robert Koch-Institut (Hrsg.), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2008). Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. RKI, Berlin.
- 3) aid infodienst (S. Mannhardt). Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Bonn.