



Modul Ernährung PH Bern Purzelbaum

Corinne Spahr

Dipl. Ernährungsberaterin HF • Dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Zentrum für Ernährungsberatung + Bewegung ZEB

Schwarztorstrasse 11 • 3007 Bern • Tel. 079 304 61 70

corinne.spahr@bluewin.ch • www.corinnespahr.ch

Inhaltsübersicht

- **Psychologische und soziale Hintergründe des Essen und Trinken**
 - **Ernährungserziehung**
- **Gesundheitsfördernde Ernährung im Kindesalter**
 - **Auffrischen des theoretischen Wissens**
- **Konkrete Umsetzung in den Alltag**
 - **Ernährungsscheibe der SGE und konkrete Unterrichtsvorschläge**
 - **Nutrikids, Kids-Box, Joes Corner**
 - **Elternarbeit**



Nahrungsangebot früher



Albert Anker (1831-1910) die Kinderkrippe, 1890

Nahrungsangebot heute



Fotos aus dem Internet zum Thema
Essen mit Kindern

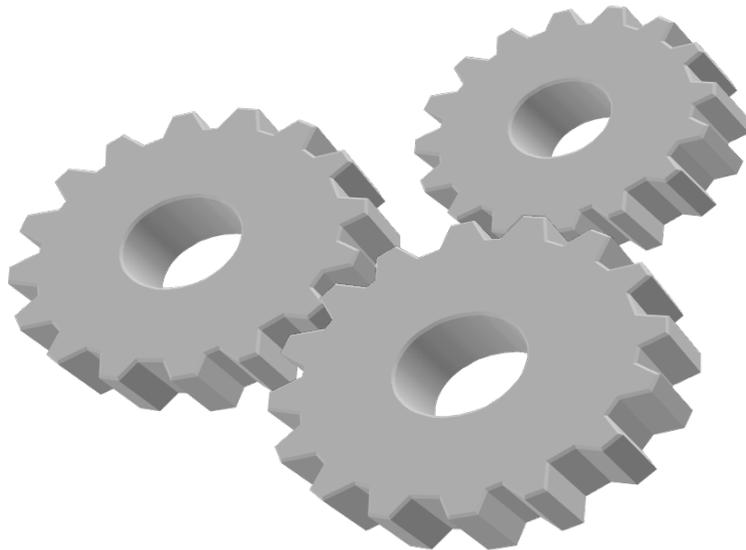
Herausforderung im 21. Jahrhundert

- Essen ist rund um die Uhr verfügbar
- Das Gluscht-Prinzip
- Zunehmende Portionengrösse
- Energiereiche Durstlöscher
- Bewegungshemmende Umwelt
- Zu wenig Bewegung
- Medienkonsum
- Tausende Ausflüchte
- u.a.

Diskussion

- Welche Faktoren beeinflusst das Essverhalten?
- Welche Punkte sind mir wichtig bei der Auswahl von Nahrungsmitteln
- Welche Ernährungsregeln usw. gab es bei uns zu Hause?

Einflüsse auf das persönliche Essverhalten

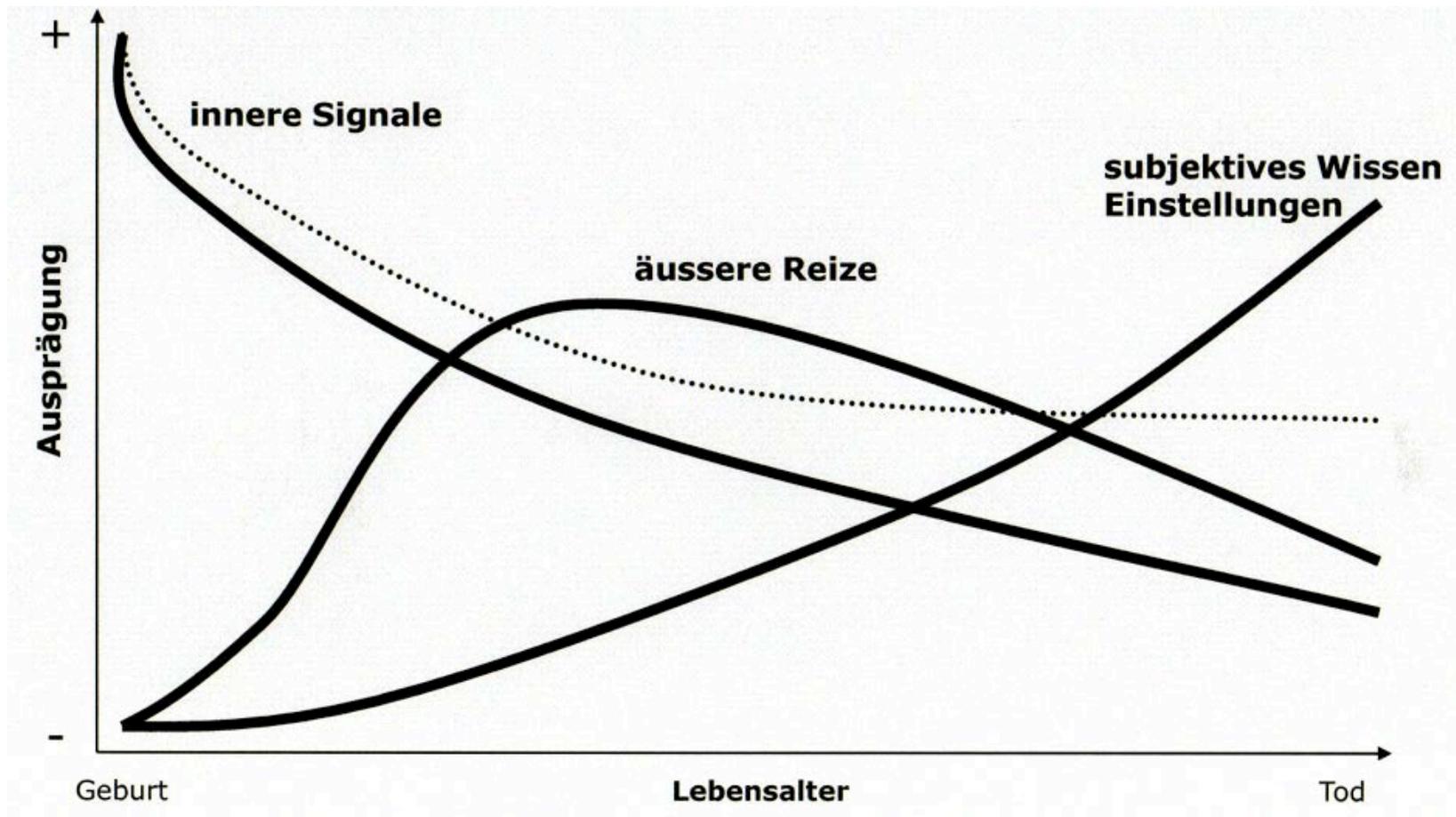


- Erziehung
- Bezug zum Essen
- Finanzielle Lage
- Gemütszustand
- Medien
- Kollegen / Familien
- Tradition, Kultur

Motive für die Lebensmittelwahl

- Geschmacksanspruch
- Hungergefühl
- Ökonomische Bedingungen
- Kulturelle Einflüsse
- Traditionelle Einflüsse
- Habituelle Bedingungen
- Emotionale Wirkung
- Soziale Statusbedingung
- Angebotslage
- Gesundheits- / Fitnessüberlegungen
- Schönheitsansprüche
- Verträglichkeit/Krankheit
- Neugier
- Erzieherische Gründe
- Magische Zuweisungen

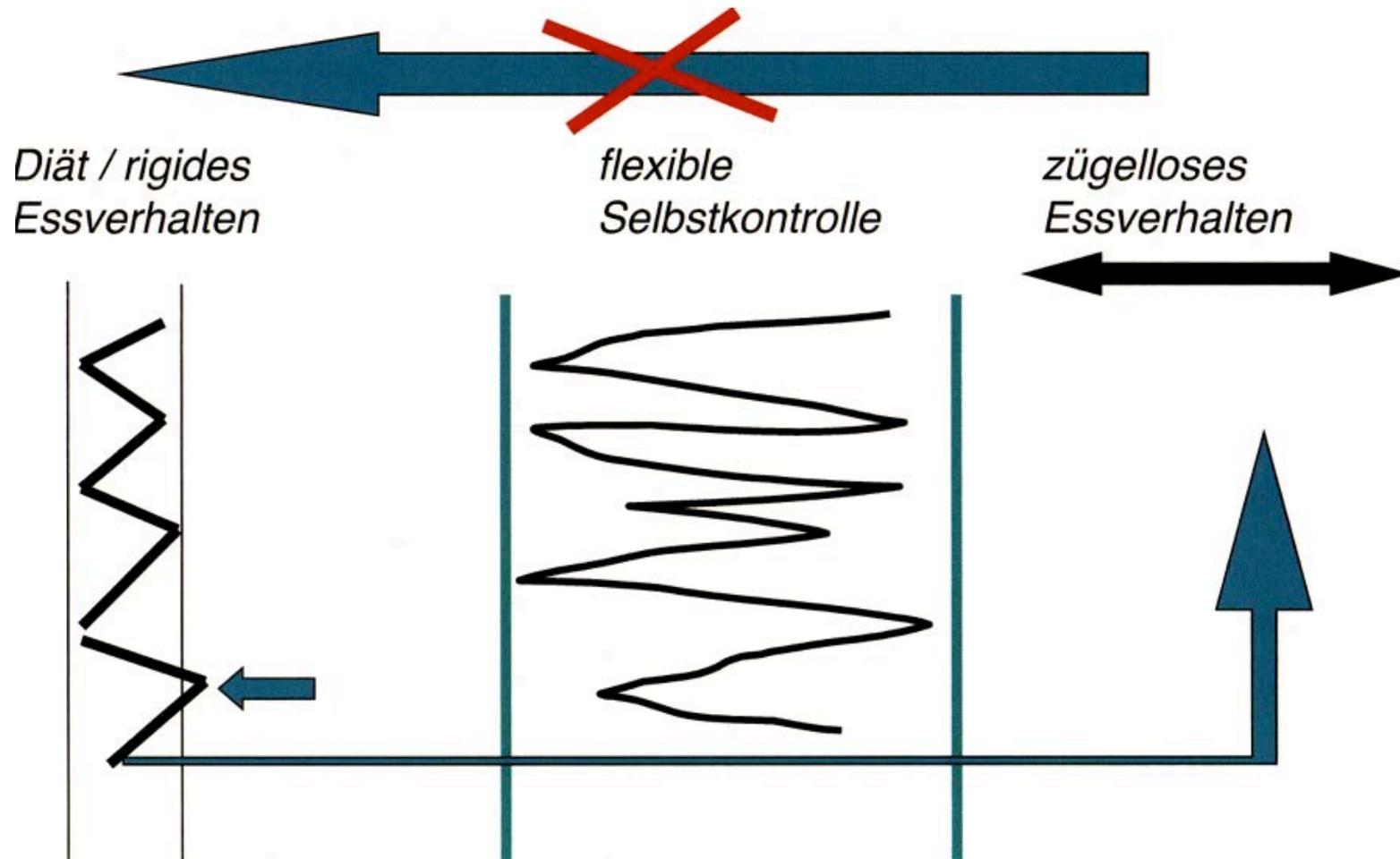
Wichtige Einflüsse auf das Ernährungsverhalten im Lebensverlauf

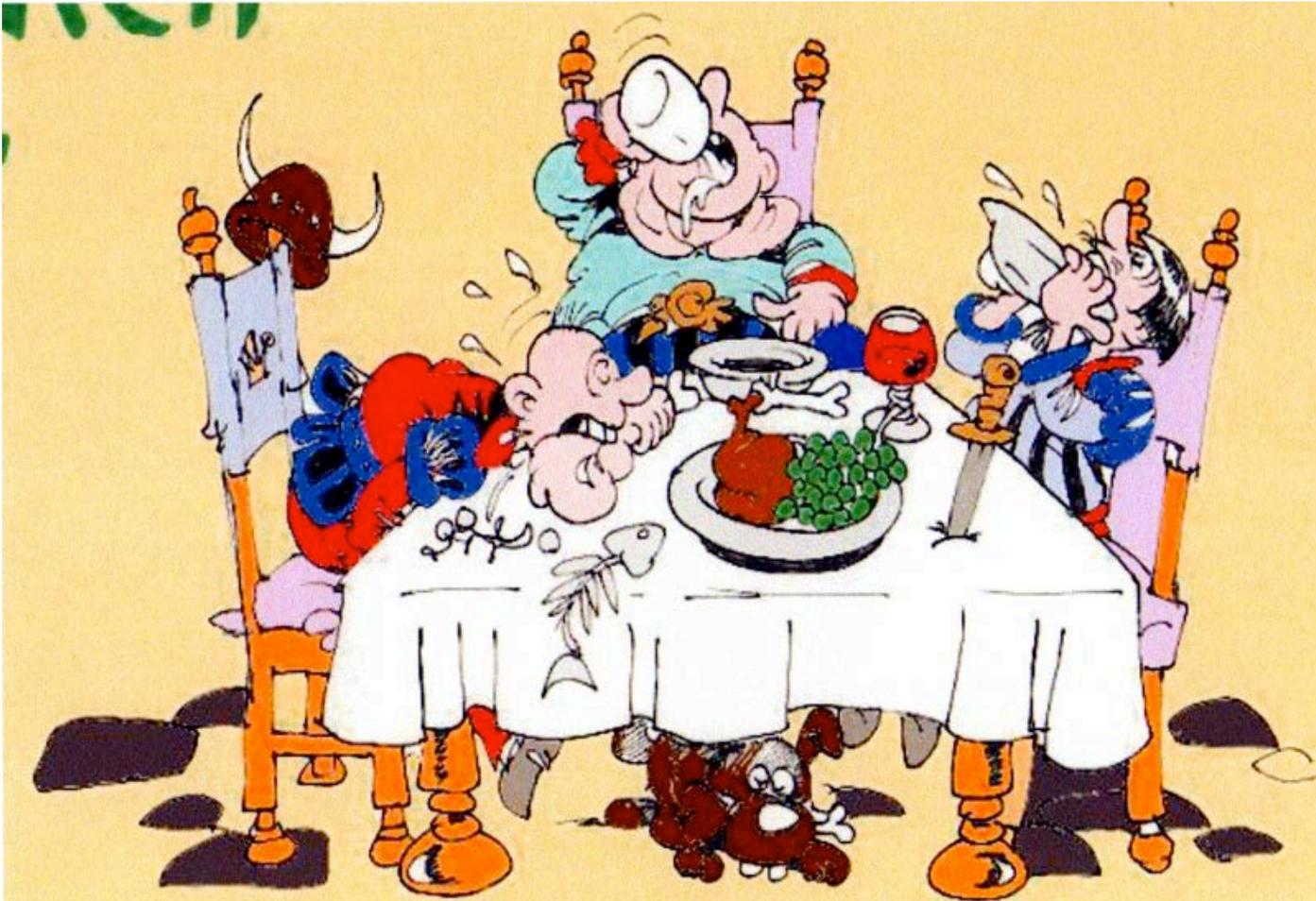


Das menschliche Ernährungsverhalten ist mehr als Nährstoffaufnahme und Energiezufuhr ...

- Ausser den **Hunger** zu stillen und die
 - **Gesundheit** zu erhalten
 - Hedonistische Funktion **Genuss**
 - Soziale Funktion **Gemeinschaft**
 - Psychische Funktion **Seele/ Gefühlsregulation**
 - Soziokulturelle Funktion **Tradition/Identität**
 - „Archaische Restfunktion“ **Gier**
- hat Essen folgende Funktionen:

Erziehung zur flexiblen Selbstkontrolle





Durch Ernährungserziehung vermeidbar?

Umgang mit Genussmitteln

Bekanntes menschliches Muster im Umgang mit Genussmitteln und Lieblingsspeisen:

- **„möglichst oft und möglich viel!“**

Musterunterbrechungen durch Erfahrung und Einsicht:

- **„doppelte Menge \neq doppelter Genuss!“**
- **„geniessen lernen“**

Ernährungserziehung: Was sollten Eltern nicht tun?

- Essen als Erziehungsmittel benutzen
- Ständig das Essverhalten Ihrer Kinder kommentieren und kritisieren
- Hunger- und Sättigungsgefühl Ihrer Kinder missachten
- Resignieren, wenn sich Ihre Kinder gegen die Ernährungs- und Tischregeln auflehnen

Ernährungserziehung im Alltag (1)

- **Verantwortung und Zuständigkeit** von Eltern – Bezugspersonen sind geklärt; **Konsens** über Ernährungs- und Tischregeln.
- Die Eltern bestimmen, **was** (Menü) das Kind isst, das Kind bestimmt **wie viel** es isst.
- Möglichst viele **gemeinsame** Mahlzeiten pro Tag halten (mit möglichst allen, die im Haushalt leben).
- Den Fernsehapparat während den Mahlzeiten **ausschalten**.
- In der Regel mindestens eine **warme** Mahlzeit pro Tag.

Ernährungserziehung im Alltag (2)

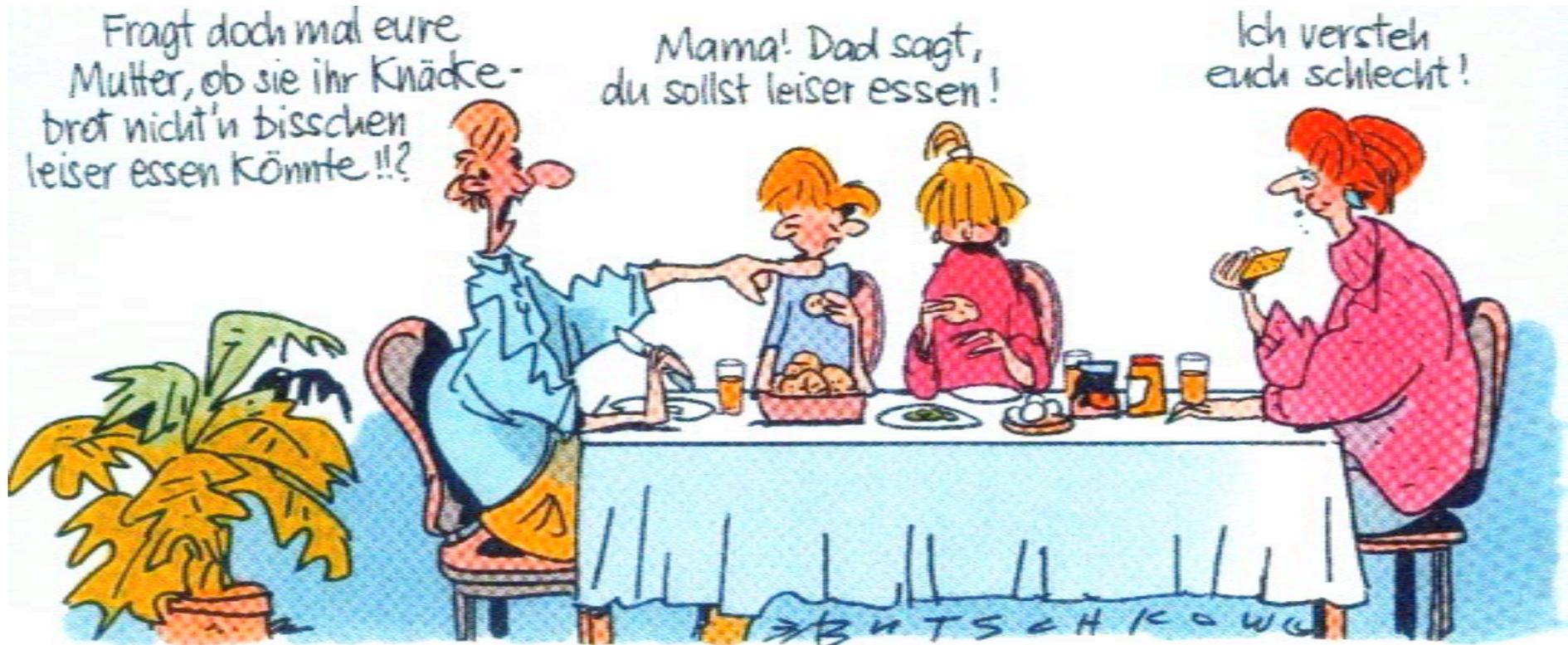
- **Abwechslungsreiche** Zusammenstellung der Mahlzeiten.
- Beim Mittag- und Nachtessen in der Regel **Gemüse** und/oder **Salat**
- **Gemeinsam** die Mahlzeiten beginnen und beenden (Rituale).

Eigene Punkte: (Liste ist nicht vollständig!)

Fragen

Welche Punkte finde ich schwierig umzusetzen?

Welche Punkte sind mir ausserdem wichtig?



Direkte Kommunikation ist auch in der Ernährungserziehung wichtig

Leitplanken für die Beratung von Eltern in Ernährungserziehungsfragen

- Den Selbstwert und die Erziehungs- und Selbstkompetenz der Eltern nicht untergraben
- Vertrauen vermitteln, dass die Eltern den richtigen Weg mit ihren Kindern finden werden
- Fragen stellen, die Schwierigkeiten schildern lassen → zuerst verstehen worum es geht!
- Neue Lösungen entwickeln lassen;
Neue Regeln formulieren und den Eltern die Bewährungsprobe überlassen

Theoretisches Wissen

Klassifikation des Körpergewichtes

BMI = Bodymass Index

Berechnung: kg/m^2

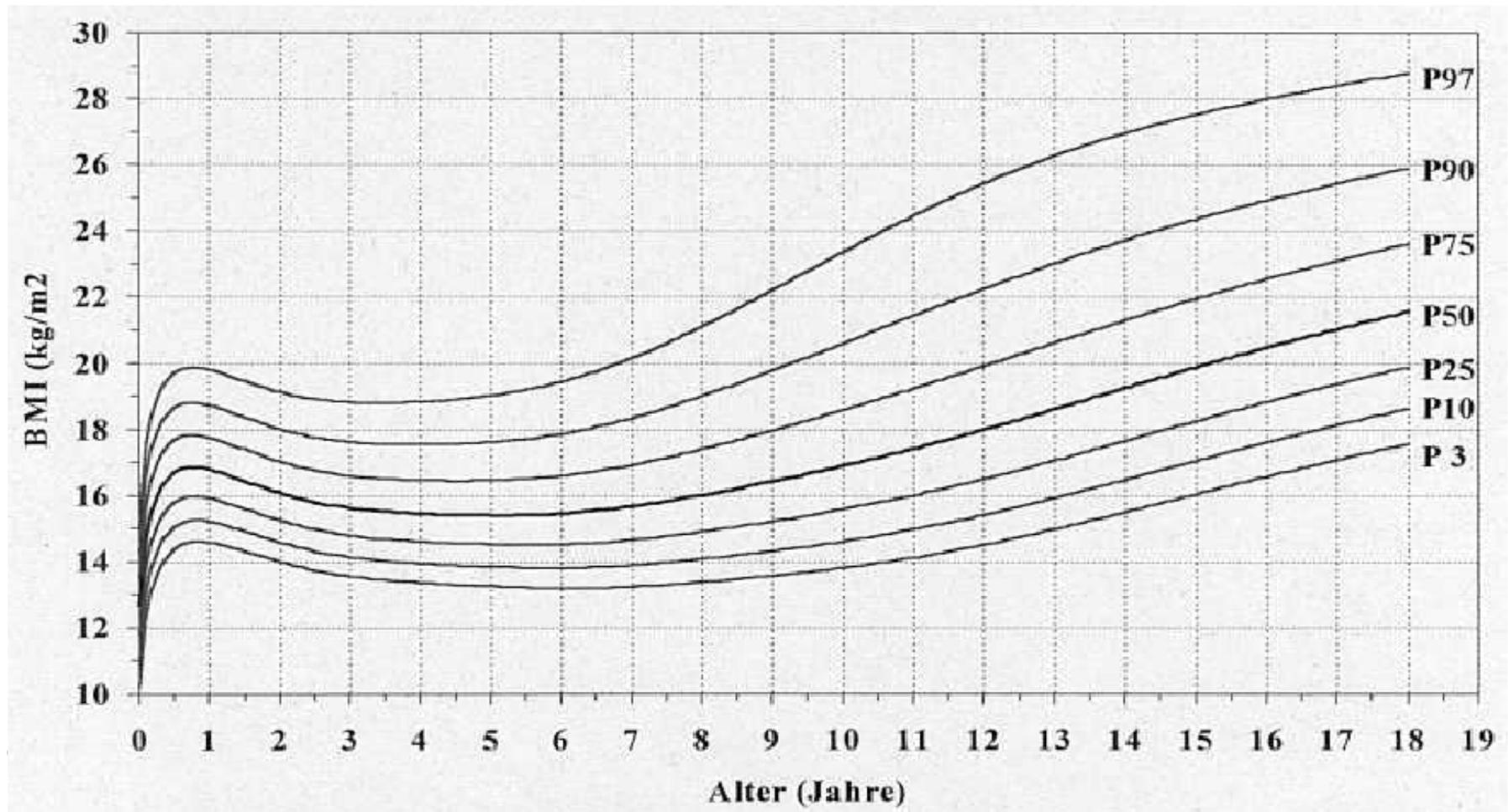
Kinder/Jugendliche

Erwachsene

Untergewicht	= < 10. BMI-Perzentilen-Kurve	BMI unter 18
Normalgewicht	= 11. – 89. BMI-Perzentilen-Kurve	BMI 18 – 24.9
Übergewicht	= 90. – 96. BMI-Perzentilen-Kurve	BMI 25 – 29.9
Adipositas	= > 97. BMI-Perzentilen-Kurve	BMI über 30

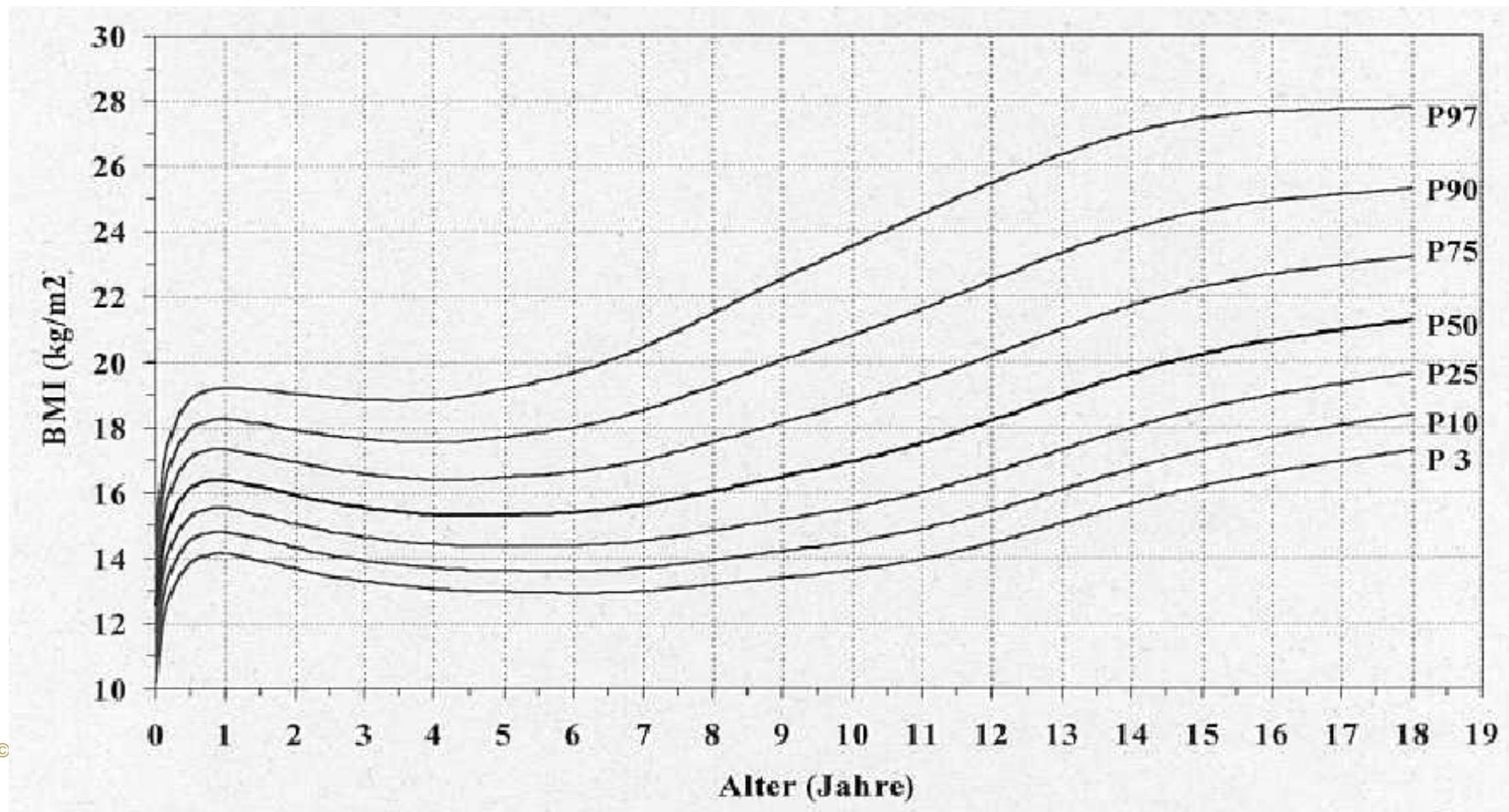
BMI Altersperzentilen Kurve Knaben

Kromeyer-Hauschild: Monatsschrift Kinderheilkunde 2001; 149: 807-818



BMI Altersperzentilen Kurve Mädchen

Kromeyer-Hauschild: Monatsschrift Kinderheilkunde 2001; 149: 807-818



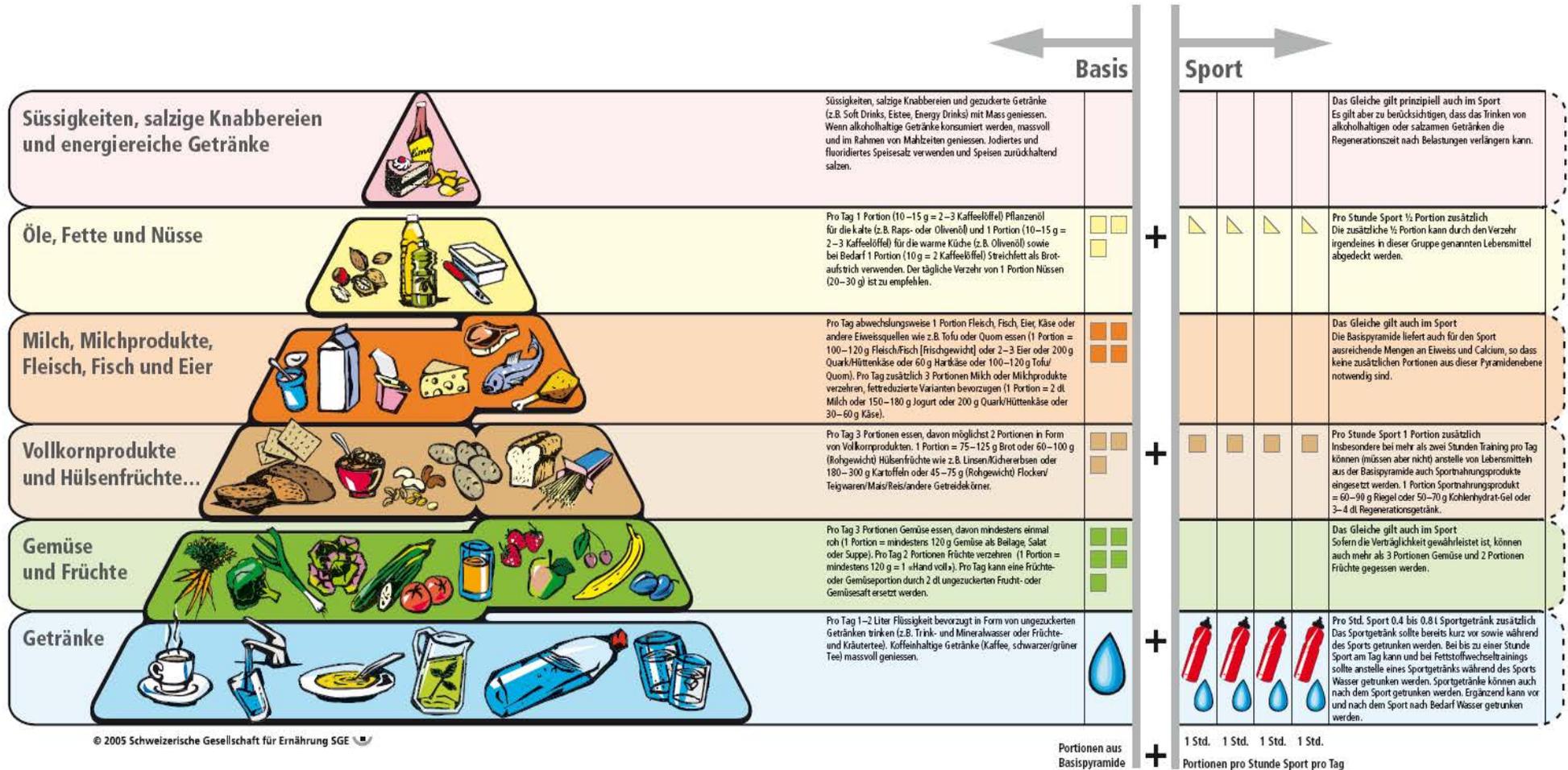
Die goldene Mitte in Schlaaffarien finden



Schweizer Lebensmittelpyramide

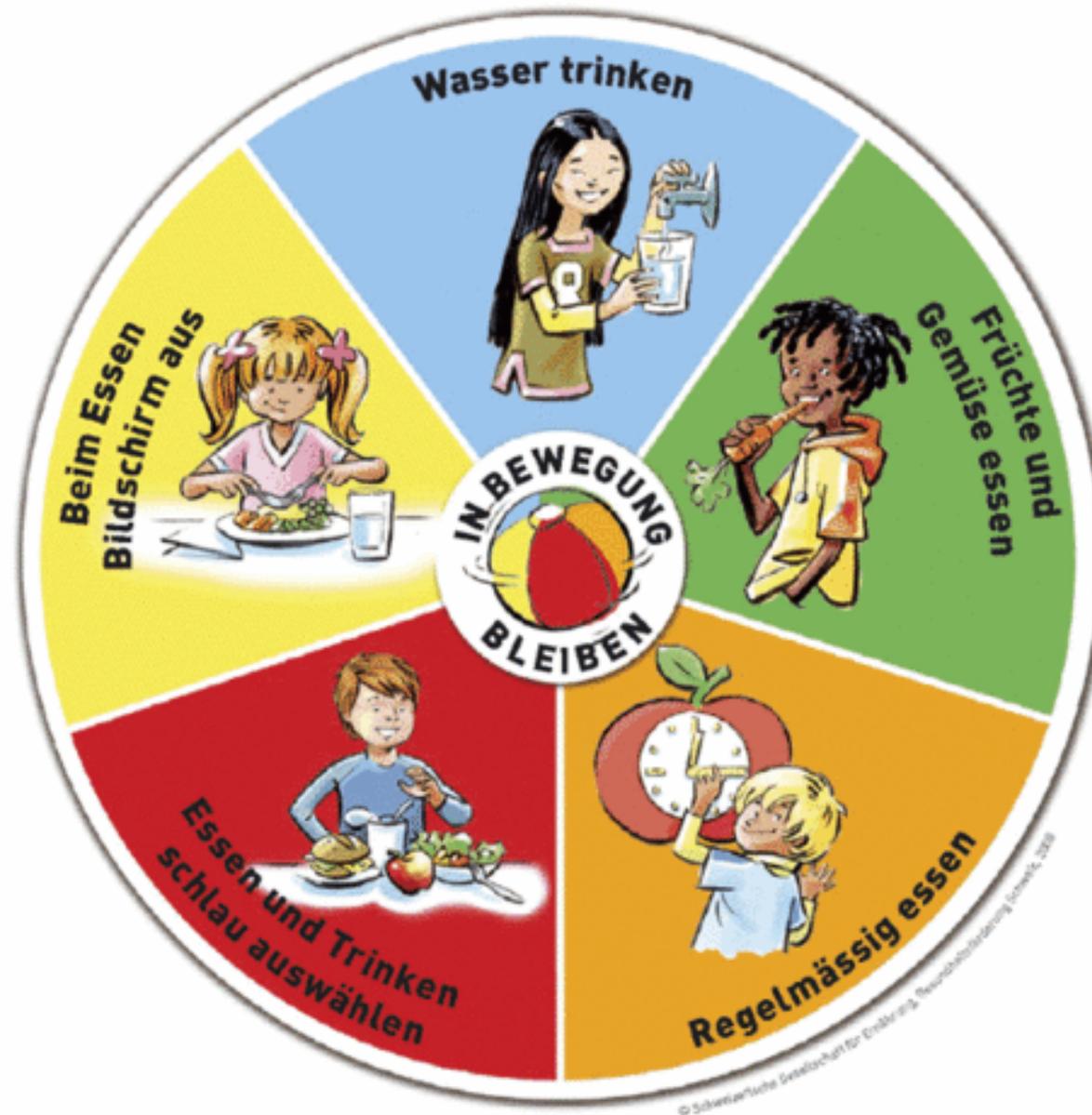


Lebensmittelpyramide für sportlich aktive Personen



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Ernährungsscheibe SGE für 5 – 12 Jährige Kinder



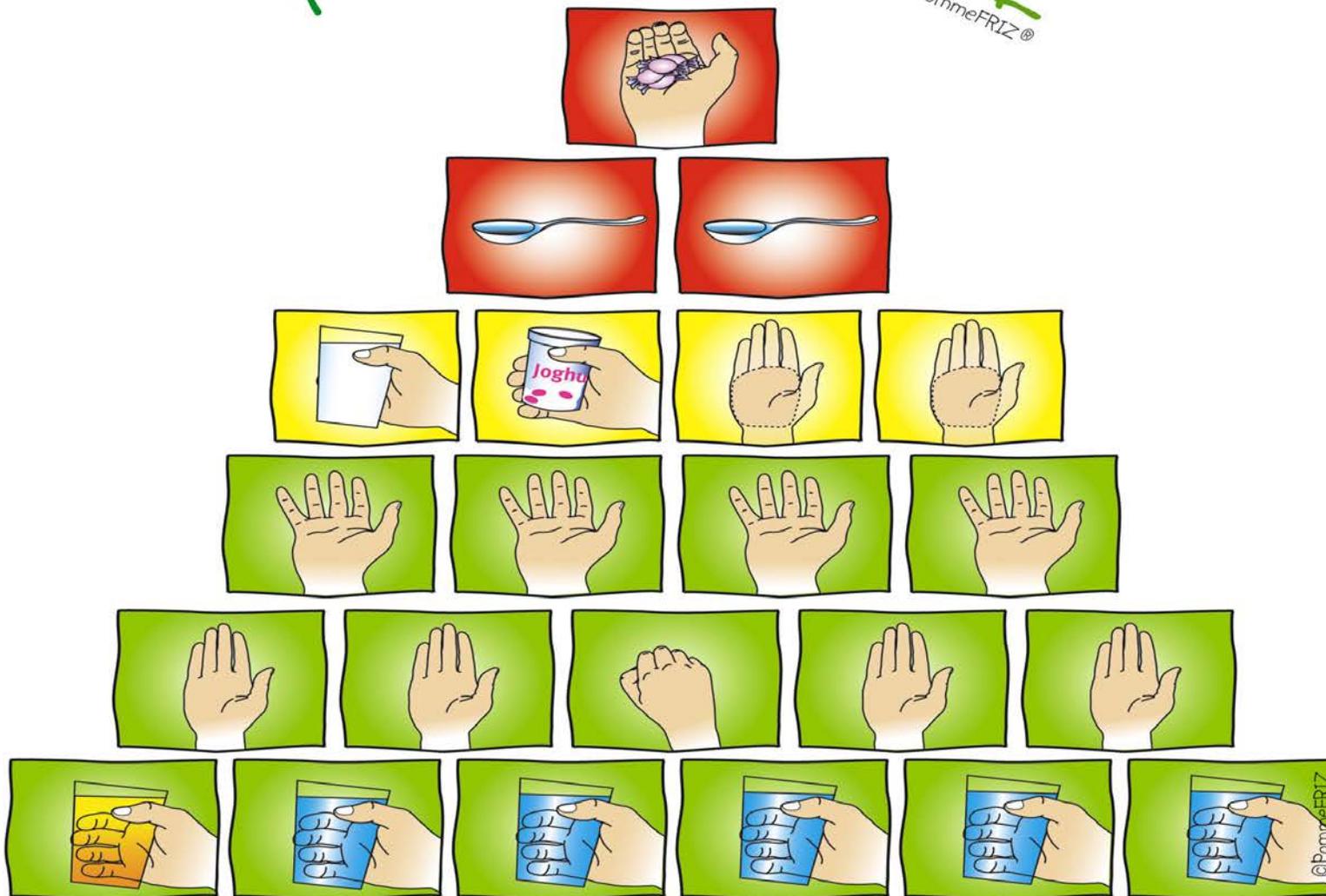
KINDERPYRAMIDE

PommeFRIZ®



HANDMODELL

PommeFRIZ®



Empfehlungen FKE (Forschungsinstitut für Kinderernährung) Dortmund

Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen in der optimierten Mischkost

Alter (Jahre)		1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
Energie	kcal/Tag	950	1100	1450	1800	2150	2200 / 2700	2500 / 3100
Empfohlene Lebensmittel (≥ 90 % der Gesamtenergie)							w / m	w / m
Reichlich								
Getränke	ml/Tag	600	700	800	900	1000	1200 / 1300	1400 / 1500
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	170	200	250	250 / 300	280 / 350
Kartoffeln ¹	g/Tag	120	140	180	220	270	270 / 330	300 / 350
Gemüse	g/Tag	120	150	200	220	250	260 / 300	300 / 350
Obst	g/Tag	120	150	200	220	250	260 / 300	300 / 350
Mäßig								
Milch, -produkte ²	ml (g)/Tag	300	330	350	400	420	425 / 450	450 / 500
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40	50	60	65 / 75	75 / 85
Eier	Stck./Woche	1-2	1-2	2	2	2-3	2-3 / 2-3	2-3 / 2-3
Fisch	g/Woche	25	35	50	75	90	100 / 100	100 / 100
Sparsam								
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25	30	35	35 / 40	40 / 45
Geduldete Lebensmittel (≤ 10 % der Gesamtenergie)								
maximale Energienmenge	kcal/Tag	90	110	140	180	210	220 / 270	250 / 310

Geduldete Lebensmittel

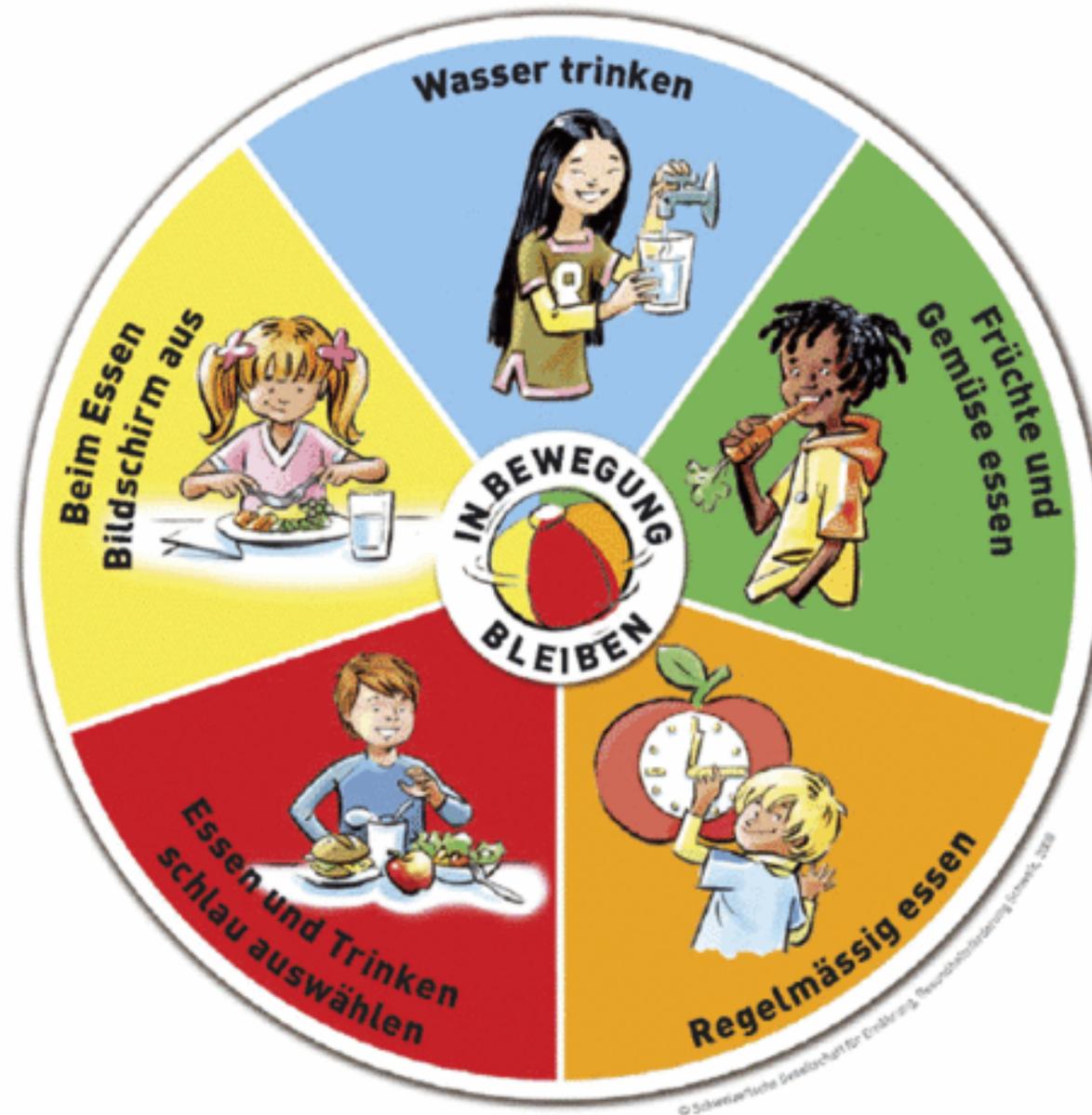
Alter des Kindes	1 Jahr		2 – 3 Jahre		4 – 6 Jahre	
10 % der Gesamtenergie entspricht ca.	100 – 110 kcal		100 – 110 kcal		120 – 150 kcal	
Schokolade	ca. 15 g	ca. 15 g	ca. 20 g	ca. 20 g	ca. 20 g	ca. 20 g
Guetzli	80 – 90 kcal	15 – 20 g	80 – 90 kcal	15 – 20 g	100 – 120 kcal	20 – 25 g
Patisserie/Kuchen		20 – 30 g		20 – 30 g		25 – 40 g
Wasserglace		55 – 80 g		55 – 80 g		70 – 110 g
Milch/Rahmglacé		35 – 50 g		35 – 50 g		40 – 65 g
Getreideriegel		15 – 20 g		15 – 20 g		20 – 30 g
Chips		15 – 20 g		15 – 20 g		20 – 25 g
Salzstängeli / Grissini		20 – 25 g		20 – 25 g		25 – 35 g
Süssgetränke (10g KH/dl)		2 dl		2 dl		2 – 3 dl
	ca. 20 kcal in Form von Zucker	+ 1-2 KL Konfi oder 1-2 KL Schokopulver oder 1 TL Zucker		ca. 30 – 40 kcal in Form von Zucker	+ 2 – 3 TL Konfi oder 2 – 3 TL Schokopulver oder 2 TL Zucker oder 100 – 125g normal-gesüsstes Jogurt oder 40 – 50g gez. Flocken	

Quelle: FKE , Dortmund

Die Menge macht's



Ernährungsscheibe SGE für 5 – 12 Jährige Kinder



Thema Wasser trinken



Getränke

- Hahnenwasser, Mineralwasser nature, Tee ungesüsst oder leicht gesüsst (1 – 2 EL Zucker/L)
- ca. 8 dl pro Tag



Zuckergehalt verschiedener Getränke⁵:

Getränk	kcal/dl	Zuckergehalt/dl	Entspricht Würfelzucker
Cola, Orangina, Fanta, Sprite...	ca. 42	11 g	3 Stk.
Eistee (Lipton)	30	7 g	2 Stk.
Orangensaft, Apfelsaft,...	ca. 45	11 g	3 Stk.
Traubensaft	ca. 67	16 g	4 Stk.
Sirup verdünnt (1:4) Coop	ca. 69	17 g	4 Stk.
Nectar (Migros)	ca. 65	16 g	4 Stk.
Gatorade, Isostar	ca. 25 - 30	6 - 7 g	2 Stk.
Aromatisierte Getränke z.B. von Walser, Adelbodner Volvic, Vittel, Nendaz,...	ca. 3 - 20	0 - 5 g	0 - 1 Stk. (z. Teil auch mit Süsstoffen gesüsst)
Rivella blau	7	1.5 g	0 Stk.
Orangina light, Grapefruit light,...	ca. 4	1 g	0 Stk.
Cola light, Sprite light,...	unter 1	0 g	0 Stk.
Ice Tea light (Lipton)	1	0 g	0 Stk.
Schoko- und Frucht-Milchgetränke	60 - 113	10 - 14 g	3 Stk.
Jogurt-Drinks	ca. 65 - 80	12 -14 g	3 Stk.

* 1 Würfelzucker entspricht 4 g Zucker

⁵ Analysen von Coop und Migros, Stand August 2006

ADI-Wert

Süsstoffe	mg/kg Körpergewicht	bei 60 kg KG	Tbl.
Cyclamat	11	660 mg	ca. 12
Saccharin	5	300 mg	ca. 24
Aspartam	40	2400 mg	ca. 130
Acesulfam - K	15	900 mg	-

Beispiel: 5dl Rivella blau: 200 mg Cyclamat, 12 mg Acesulfam-K

1 Becher Lifestyle-Joghurt: 32 mg Aspartam, 16 mg Acesulfam-K

Zucker

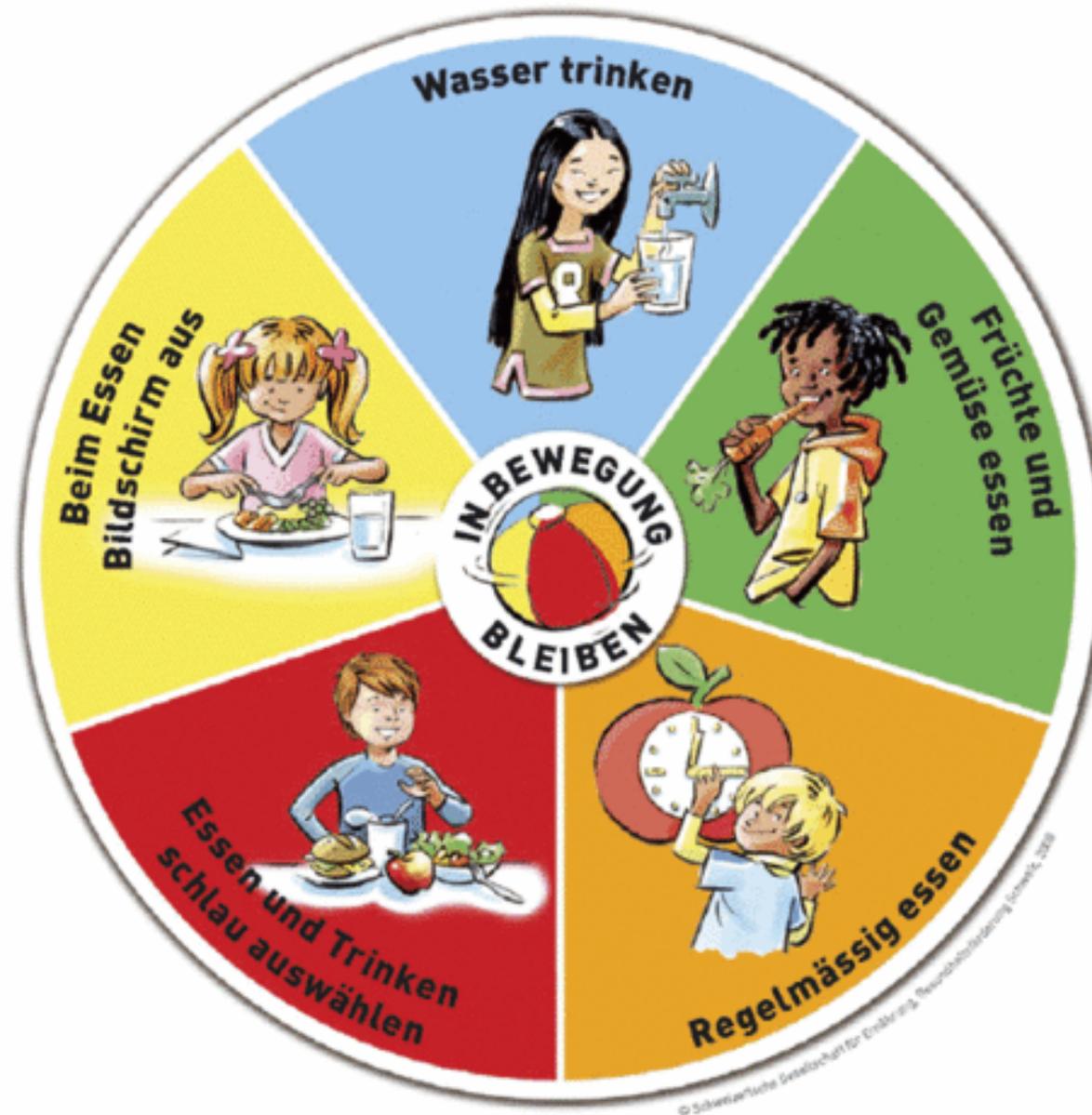
Max. 10 % der Gesamtenergiezufuhr

1 – 3 Jahre	1000 – 1100 kcal	☞	ca. 25 g Zucker
4 – 6 Jahre	1400 – 1500 kcal	☞	ca. 35 g Zucker
7 – 9 Jahre	1700 – 1900 kcal	☞	40 – 45 g Zucker
9 – 10 Jahre	2000 – 2300 kcal	☞	50 – 55 g Zucker
11 – 14 Jahre	2200 – 2700 kcal	☞	55 – 65 g Zucker

8 Würfelzucker = 32 g



Ernährungsscheibe SGE für 5 – 12 Jährige Kinder

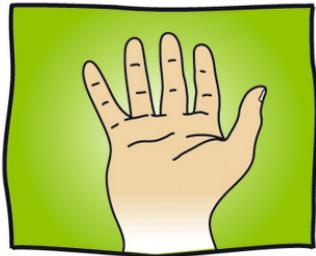


Thema Früchte und Gemüse



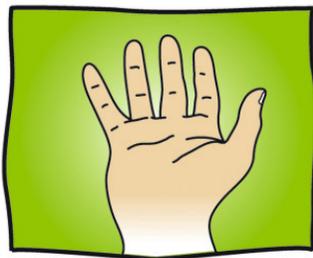
Gemüse und Früchte

- Aktuelle Situation in der CH: 3 Portionen
- Nährstoffgehalt:
 - Vitamin C, Folsäure..., Kalium, Magnesium...
 - Sekundäre Pflanzenstoffe
 - Nahrungsfasern
 - Kohlenhydrate als Energielieferant, wenig Energie



Gemüse und Früchte

- Vielfalt ist gross: roh, gekocht, püriert, getrocknet, als Konserve, tiefgekühlt
- Gemüsesalate, Gemüsestängel, Salat, Früchte, Kompotte...
- Farbe, Geschmack der Gemüse und Früchte
- Liste erstellen, Degustation anbieten
- 4 – 5 x pro Tag eine handvoll (ca. 80 g)



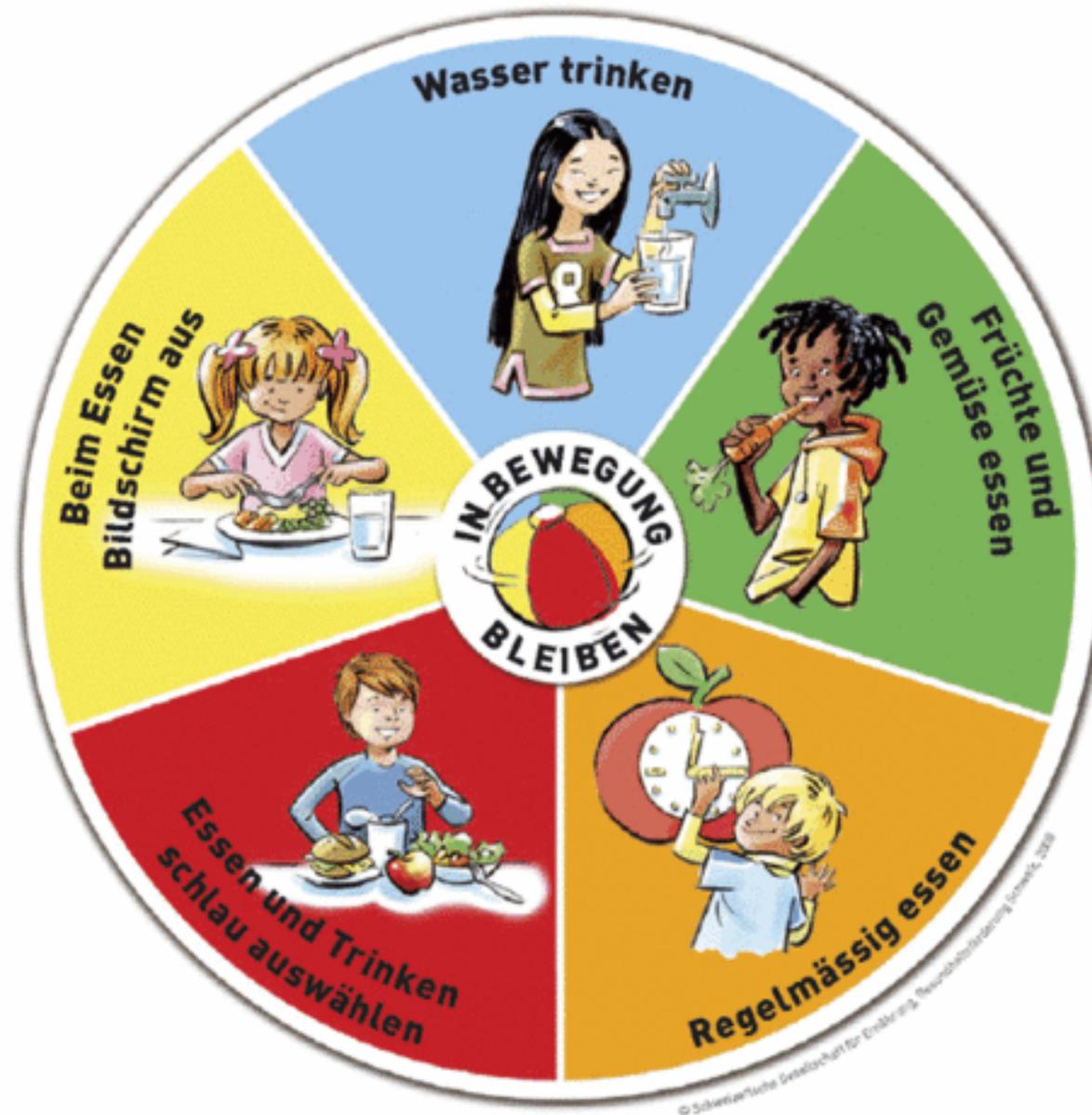
Neophobie gegenüber Nahrungsmittel

- Angst neue Lebensmittel auszuprobieren
- Besonders ausgeprägt zwischen 4-6 Jahre
- v.a. Gemüse und Früchte betroffen

Strategie:

Einbezug bei der Zubereitung, immer wieder anbieten.

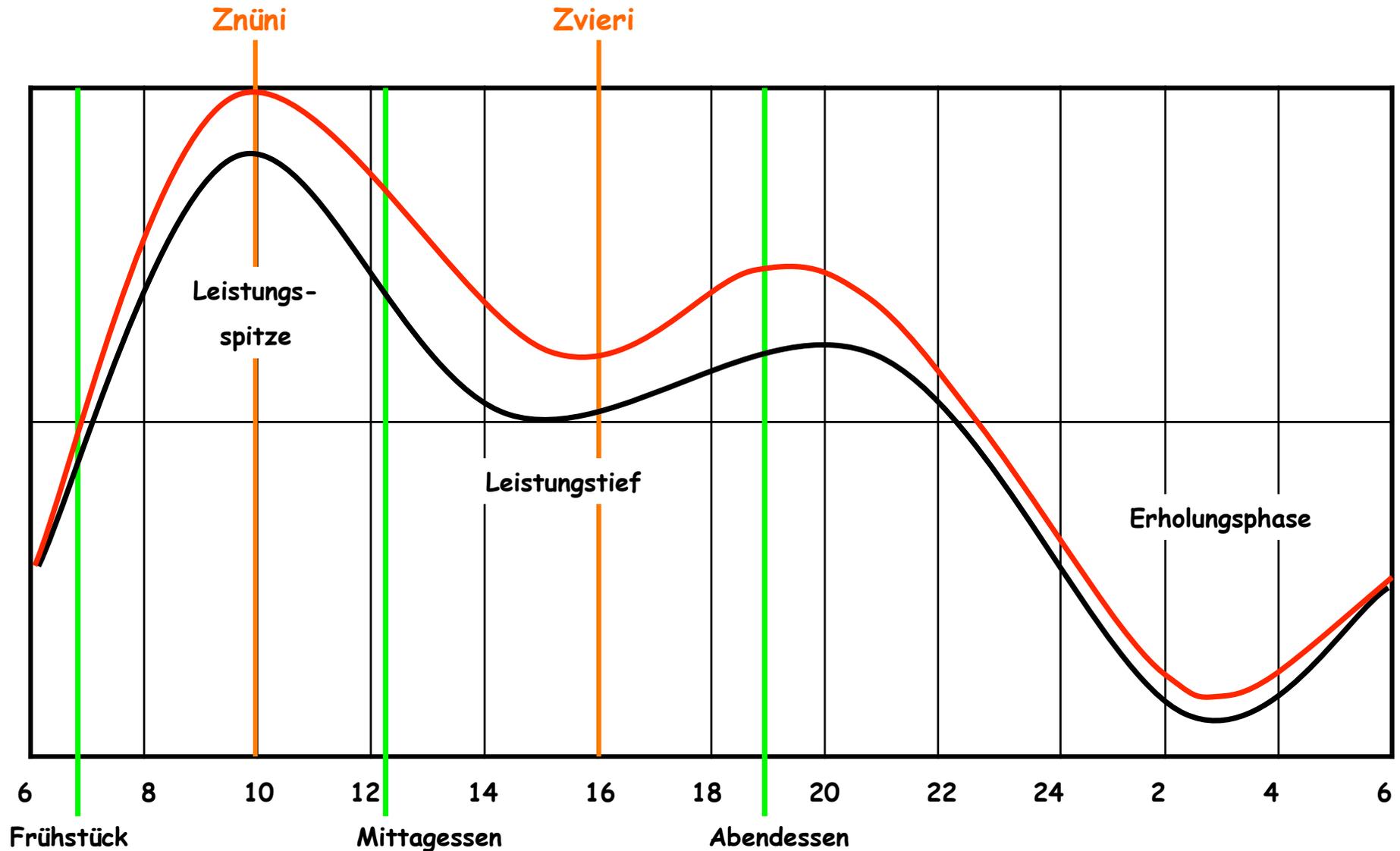
Ernährungsscheibe SGE für 5 – 12 Jährige Kinder



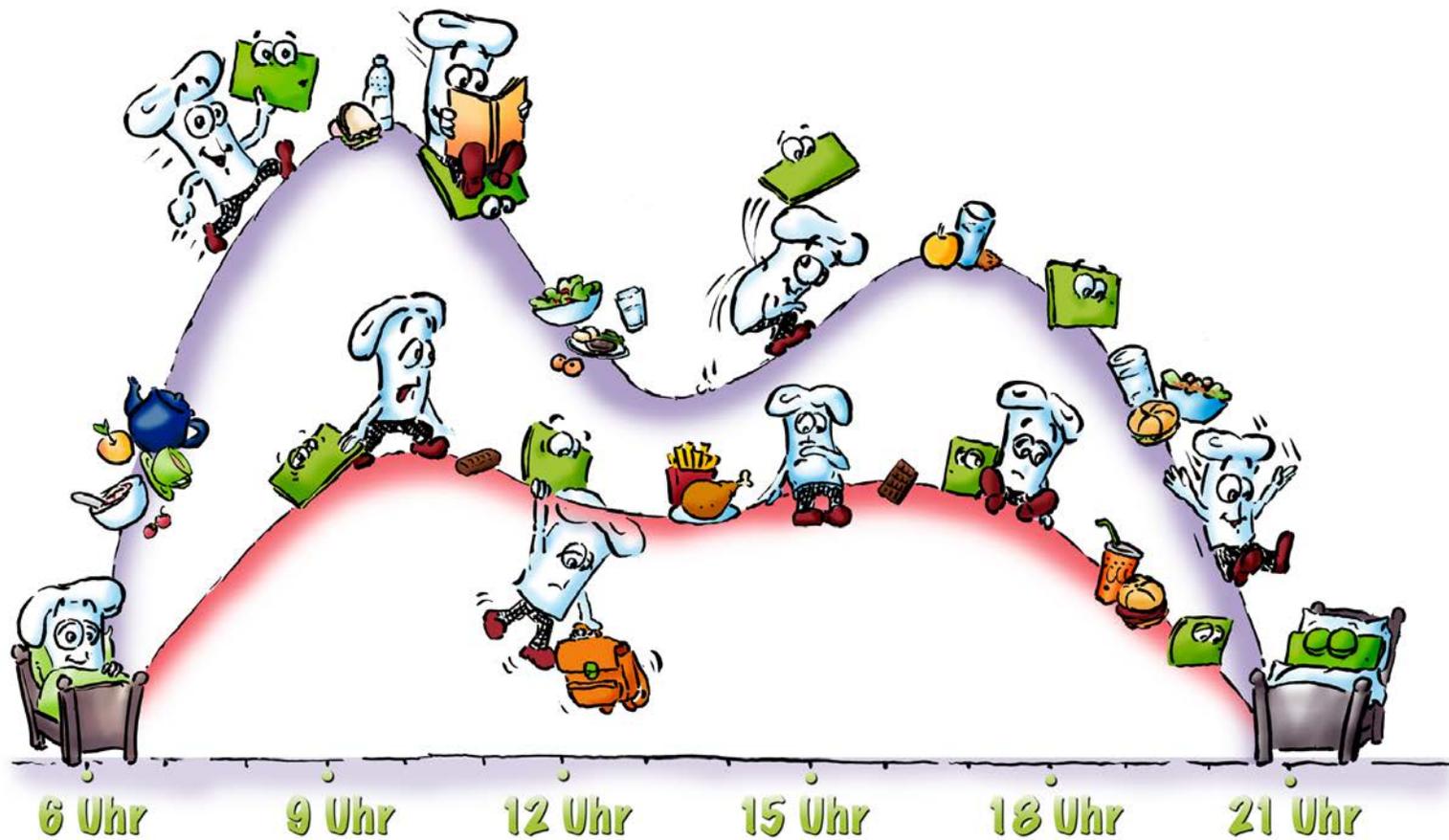
Regelmässig essen und schlau auswählen

- Mehrere Mahlzeiten verteilt über den Tag
- Die drei Hauptmahlzeiten enthalten folgende Komponente
 - Getränk
 - Gemüse + Früchte
 - Getreideprodukt
 - Milchprodukt (oder eine andere Eiweissquelle wie Fleisch, Eier, Tofu, Fisch, Quorn o.ä)
 - Hochwertige Öle für die Zubereitung oder Nüsse/ Butter

Leistungskurve



Mahlzeitenkurve



Im Verlauf des Vormittags sollten folgende Komponente enthalten sein:



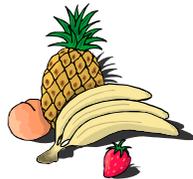
Stärkeprodukte wie Brot, Knäckebrot oder Flocken

+



Milchprodukt wie Joghurt, Milch, Käse oder fettarme Fleischvarianten wie Trockenfleisch, Schinken...

+



Früchte (im Müsli oder Saft)

+

Brotaufstrich in Form von:
Butter, Konfitüre/Honig

+

Ungezuckerte Getränke

Power - Znüni

Joghurt / Quark



Milch



Frucht



Gemüse



Vollkornbrot / Knäckebrötchen /
Getreideflocken



Käse



- **Sandwichvarianten in verschiedenen Variationen:**

- *Dunkles Brot mit diversen Käsesorten (Hartkäse, Weichkäse, Cantadou)
- Dunkles Brot mit Eierscheiben, fettarme Fleischwaren wie Trutenschinken, Schinken usw. (möglichst nur 1x pro Woche Wurstwaren)

In Kombination mit Frucht oder Gemüsestängeli und ungesüsste Getränke

* Knäckebrötchen, Darvida, Reiswaffeln

Ideale Zwischenmahlzeiten (mit/ohne Frühstück am Morgen)

- Dunkles Brot, Babybel, Frucht
- Pausenbrötli, Frucht
- Früchte, Nüsse
- Tuttifrutti

In Kombination mit Frucht oder Gemüsestängeli und ungesüsste Getränke

Ideale Zwischenmahlzeiten für zu Hause

- Fruchtfrappe, ev. Brot
- Früchtequark/Früchtejoghurtcreme mit Brot
- Früchte in Kombination mit Creme/Glace
- Flocken mit Milch und Früchte
- Gemüsestängeli mit Quarkdip

In Kombination mit Frucht oder Gemüsestängeli und ungesüsste Getränke

Hauptmahlzeit am Mittag und Abend

Getränke

+

Stärkeprodukte wie Brot oder
Teigwaren oder Kartoffeln



+

Fleisch oder Fisch oder Eier oder Milchprodukte
(Eiweiss)



+

Gemüse/Salat oder Obst



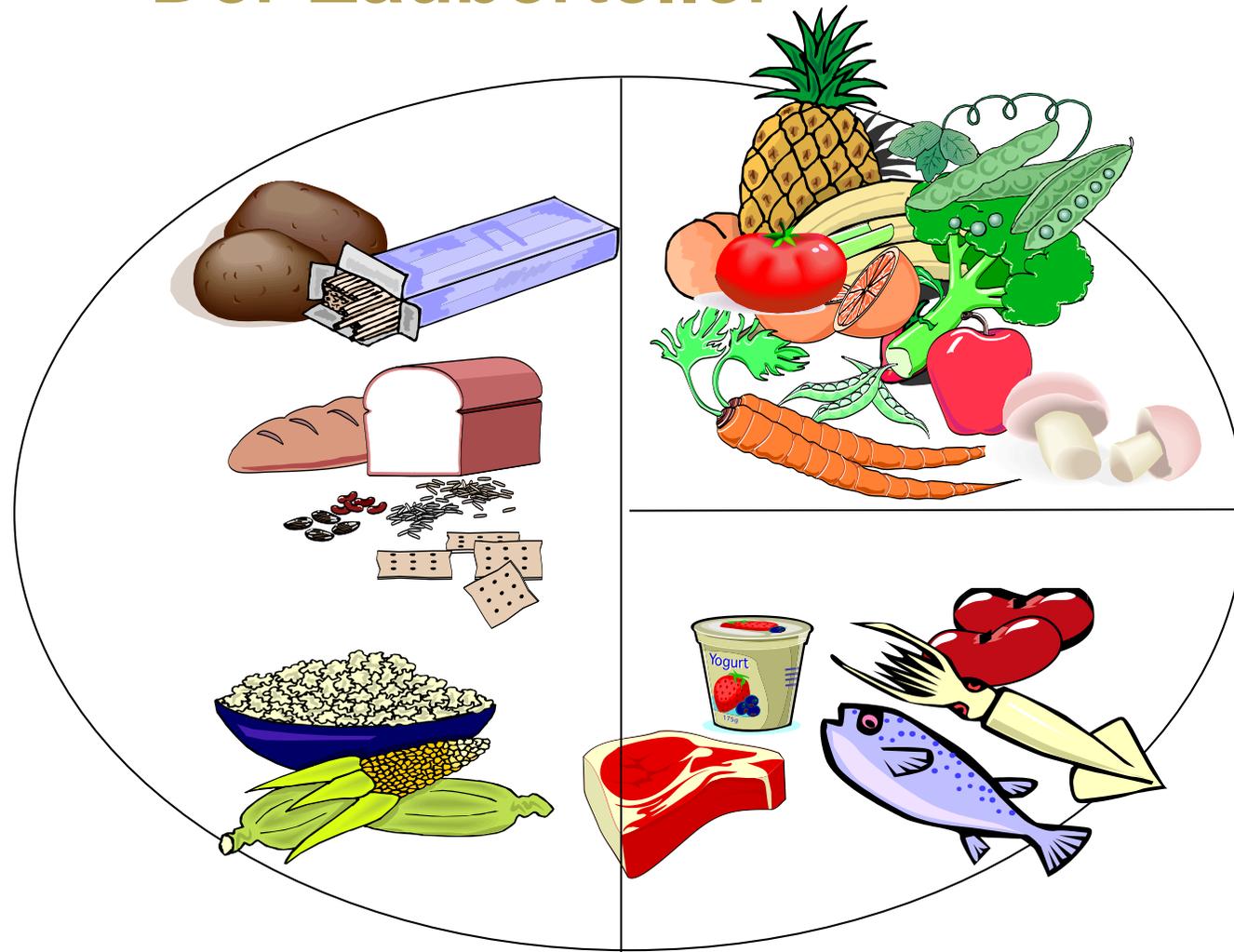
+

hochwertiges Öl (Raps-, Olivenöl) oder Nüsse

1x pro Tag Süsses z. B. Dessert in Form von Glace, Gützli
etc.

Der Zauberteller

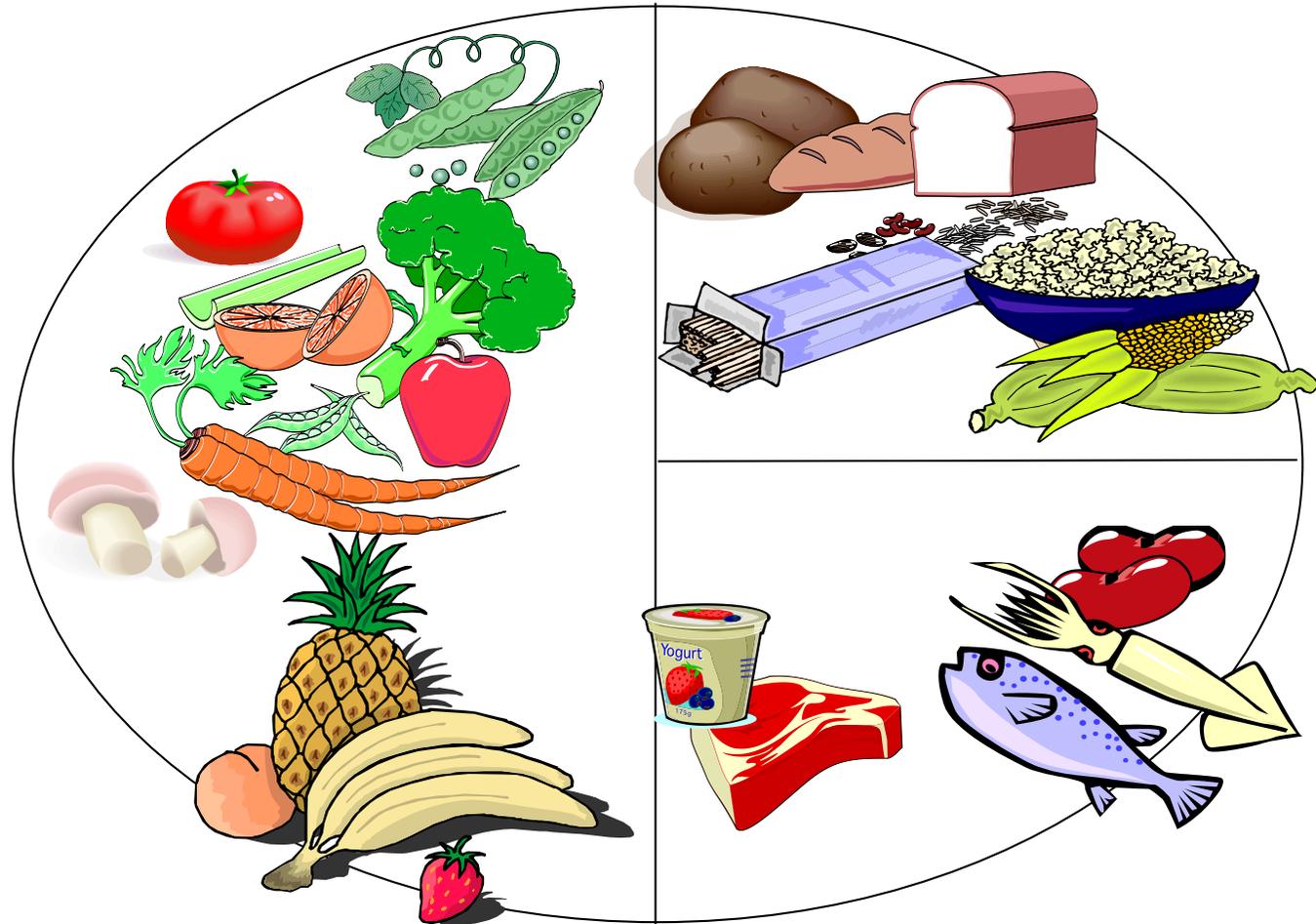
+ Fett/Öl für
die Zubereitung



Der Zauberteller

(wenig Aktivität/Übergewicht)

+ Fett/Öl für die Zubereitung



Zucker

Empfehlung 30 – 50 g pro Tag

1 Becher Jogurt (180g)	15 – 20 g Zucker
1 Schoggistängeli	10 – 15 g Zucker
1 EL Konfitüre, Nutella	10 – 15 g Zucker
5 dl Süssgetränke	50 g Zucker
45 g Cornflakes	18 g Zucker

Quelle: Berechnungsprogramm PRODI

Süßes à ca. 150 kcal



Snacks à ca. 150 kcal



Snacks-Grundnahrungsmittel-Vergleich

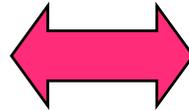
entsprechen ungefähr einen Viertel des täglichen Energiebedarfs
(ca. 500 – 550 Kcal)

Snacks

ca. 1 Tafel Schokolade	100 g
ca. 6 Stk. Chocoly-Guetzli	90 g
ca. 2 Mars	115 g
ca. 2 Pack Twix à 2 Stück	115 g
ca. 2 Ragusa	100 g
ca. 5 handvoll Erdnüsse	90 g
ca. 2 kleine Sack Pommes Chips	100 g
ca. 1,2 Liter Cola, Rivella	12 dl
ca. 1,4 Liter Eistee	14 dl
ca. 2 1/4 Energy Milk	7.5 dl
ca. 2 Flaschen Bier	12 dl
ca. 1 Flasche Rotwein	7.5 dl
ca. 200 ml Whisky	2 dl

Grundnahrungsmittel

ca. 9 mittlere Kartoffeln	800 g
ca. 18 Esslöffel Reis	540 g
ca. 16 Esslöffel Mais	470 g
ca. 2 Teller Teigwaren	400 g
ca. 2 gr. Salatteller	700 g
Gemüse gegart	1200 g
ca. 7 Teller Gemüsesuppe	17 dl
ca. 7 Äpfel	1050 g
ca. 4 Bananen	530 g
ca. 3 Körbchen Erdbeeren	1600 g





Sinnvoll Naschen

- 1x pro Tag eine kleine Portion, z.B.

1 Reiheli Schoggi (20 g) oder

3 Guetzli (20 - 25 g) oder

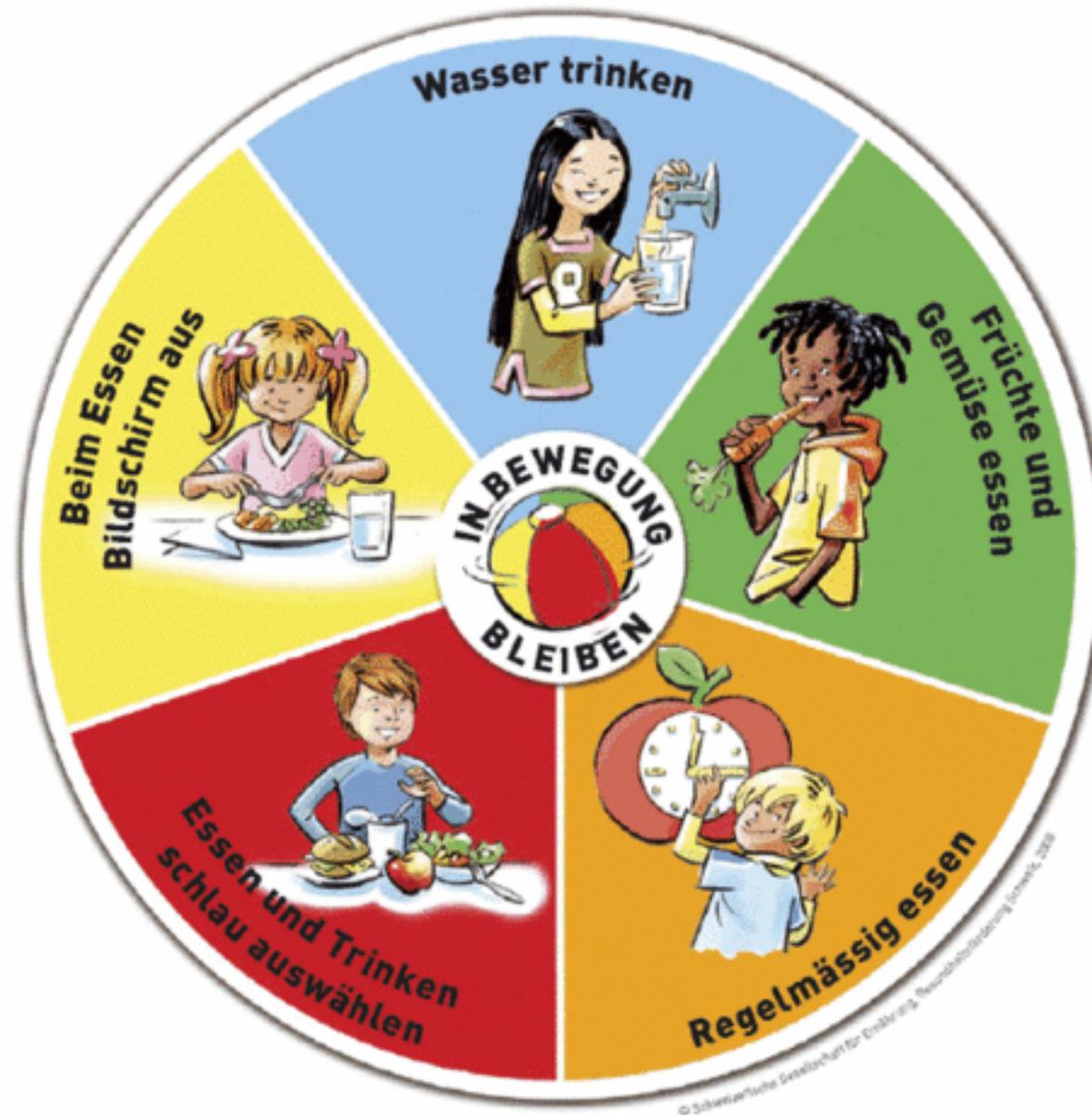
1 kleines Stück Kuchen (25 – 40 g) oder

1 Kugel Glace (50 – 80 g) oder

1 Kinder-Handvoll Chips (20 – 25 g)

USW.

Ernährungsscheibe SGE für 5 – 12 Jährige Kinder



Beim Essen Bildschirm aus

- Auf das Essen konzentrieren und Sättigungsgefühl wahrnehmen
- Fernseh- und Computerzeiten beschränken – weniger mit Werbung konfrontiert
- Mehr Bewegung

Ernährungsscheibe – Umsetzung für den Unterricht

- Wasser trinken
- Früchte und Gemüse essen
- Regelmässig essen
- Essen und Trinken schlau auswählen
- Beim Essen Bildschirm aus
- In Bewegung bleiben (Zentrum)

Umsetzung der Ernährungsscheibe im Unterricht

- 5-er Gruppe machen
- Je 10 Minuten pro Tisch Unterlagen lesen und diskutieren
- Kurze Rückmeldung ins Plenum

Unterrichtsvorschläge Wasser

- Wie viel Flüssigkeit braucht ein Kind?
- Wasser trinken macht Spass
- Süss, süsser am süssesten – was schmeckt?
- Cool gemixt – weniger süss
- Durst- wie macht er sich bemerkbar?

Unterrichtsvorschläge Früchte und Gemüse essen

- Welche Früchte und Gemüse sind bekannt?
- Gemüse- und Früchte entdecken
- Apfel und Rüebli – Verarbeitungsformen erleben
- Fruchtsalat- schön bunt und lecker
- Auf dem Markt Früchte und Gemüse zum Znüni einkaufen

Unterrichtsvorschläge

Regelmässig essen

- Energieschub ist wichtig (Taschenlampe)
- Was esse ich zum Frühstück, was essen andere?
- Zubereitung eines Frühstücksmüeslis
- Kann ich von Mahlzeit zu Mahlzeit hüpfen?

Unterrichtsvorschläge

Essen und Trinken schlau auswählen

- Nein! Tomaten ess ich nicht...
- Lebensmittel gestalten, Teller zeichnen
- Verschiedene Geschmacksrichtung herausfinden

Unterrichtsvorschläge Beim Essen Bildschirm aus

- Wer findet heraus, was man wo macht?
- Aktionen-Parcours
- Freizeitcollage
- Gemeinsam Znüni essen

Weitere Materialien für den Unterricht

- www.nutrikids.ch
- www.joescorner.ch
- Kids-Box

Ernährungsbildung im Kindergarten



Ziele Ernährungsbildung

- Ernährungsverhalten positiv beeinflussen
- Förderung der Wahrnehmung von Hunger und Sättigung
- Selbständigkeit der Kinder fördern
- Vermittlung von Esskultur und Kulturtechniken
- Nahrungskreislauf erleben
- Aktive Elternarbeit

Selbständigkeit der Kinder fördern

- Was können Kinder wann?
- Tischdienst einrichten
- Sinnvolle Regeln bei Tisch
- Gemeinsames Znüni essen

Vermittlung von Esskultur und Kulturtechniken

- Tischrituale: Wie wird bei uns der Tisch gedeckt?
- Essmanieren: Wie benehmen wir uns am Tisch?
- Wertschätzung verschiedener Esskulturen (Lebensmittel, Sitten, Rituale, Verhaltensweisen)
- Gemeinsames Zubereiten von einfachen Speisen

Nahrungskreislauf erleben

Zum Beispiel:

- Vom Kürbiskern zum Kürbis
- Von der Biene zum Honig
- Vom Korn zum Brot
- Der Apfel wächst am Baum
-

Aktive Elternarbeit

- Kontakt herstellen, z.B. Kinder laden Eltern zum Znüni ein
- Eltern in Projekte und Aktionen einbeziehen
- Znüniplan gut sichtbar aufhängen
- Informationen zu Ernährungsthemen am Elternabend
- Elternbrief mitgeben