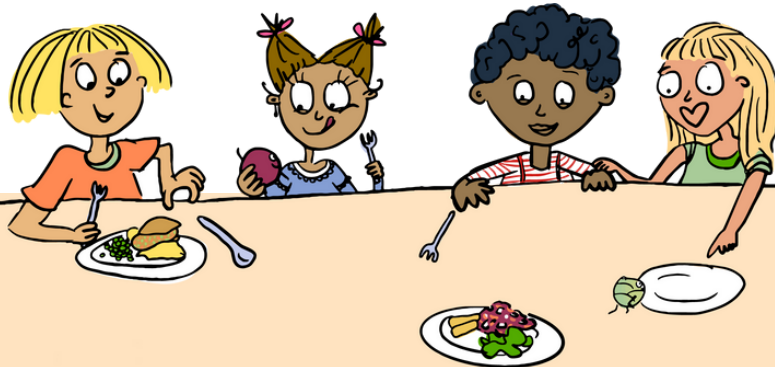


Handout zum Infoabend

**"Was brauchen Kinder für einen gesunden
Kita- und Schulalltag?"**



Das gesunde Kinder-Catering.
**geschmacks
Schatz**
Entdecke, was Dir schmeckt!

Was ist eigentlich eine gesunde Ernährung?

Kritische Nährstoffe bei Kindern

Omega-3-Fettsäuren

Wichtig für: Man geht derzeit davon aus, dass insbesondere die langkettigen Omega-3-Fettsäuren einen wesentlichen Einfluss auf die Sehkraft und auf die motorische und kognitive Entwicklung des Kindes haben. Außerdem wirken Omega 3 FS entzündungshemmend und Blutdruck senkend, unterstützen das Immunsystem und fördern die Durchblutung.

Enthalten in: Leinsamen, Walnüssen, Rapsöl, fett- und mittel fettreichen Seefisch (Lachs, Makrele, Hering), Chiasamen, Hanfsamen. Fisch enthält die essenziellen Fettsäuren DHA & EPA, die wichtig für die kognitive Entwicklung bei Kindern ist.

Folsäure

Wichtig für: Zellwachstum und Zellteilung. Es wird außerdem für den Eiweißstoffwechsel benötigt und ist an der Regenerierung von Gewebe beteiligt.

Enthalten in: Leber, Eigelb, Vollkorngetreide, Rote Beete, grüner Spargel, Linsen, Bohnen, Salat, Brokkoli, Spinat.

Eisen (vor allem junge Mädchen)

Wichtig für: Blutbildung und Immunabwehr.

Enthalten in: Fleisch, Küchenkräuter (frisch/TK), Hülsenfrüchte, Pfifferlinge, Nüsse, Hirse, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, grünes Blattgemüse. Vitamin C steigert die Aufnahme von Eisen im Körper.

Calcium

Wichtig für: die Knochen, die Zähne, die Muskulatur, die Nerven und die Blutgerinnung.

Enthalten in: Milch & Milchprodukten, grüne Gemüsesorten, Kräuter, Nüsse, Saaten, Mandeln, Sesam, Trinkwasser

Vitamin D

Wichtig für: gesunde Knochen und Zähne, starke Muskeln und ein gutes Immunsystem.

Enthalten in: Leber, Pilze, fettreicher Fisch, Eigelb, Milchprodukte (Vollfett). Die Ernährung spielt bei Vitamin D eine untergeordnete Rolle, da das meiste Vitamin D über die Haut mithilfe der Sonne gebildet wird. Dafür reichen im Hochsommer 30 Minuten und im Früh- und Spätsommer 60 Minuten mit nackten Armen und Beinen. Eher kurze Aufenthalte in der Sonne sind empfohlen, die sich gerne wiederholen dürfen. Im Herbst, Winter und Frühling hat die Sonne nicht ausreichend Kraft.



Jod

Wichtig für: die Bildung von Schilddrüsenhormonen und die Gehirnreifung. Außerdem spielt Jod eine Rolle in der kognitiven Entwicklung.

Enthalten in: angereichertem Speisesalz, Seefisch.

Nährstoffverteilung bei Kleinkindern & Jugendlichen

Gute Kohlenhydratlieferanten sind z.B.

Davon bevorzugt Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis...)

Gute Fettlieferanten sind z.B.

Nüsse, gute Speiseöle wie z.B. Raps-, Oliven-, Walnuss-, Soja- und Leinöl, Ölsaaten wie Mohn, Sesam, Leinsaaten oder Kürbiskerne, Avocado, Vollmilchprodukte, Eier, fettreicher Fisch (wie Lachs, Makrele, Hering).

Dabei gilt: pflanzliche Fette sind zu bevorzugen. Einen Großteil der gesättigten Fette nehmen wir täglich über Milchprodukte, Wurst- und Fleisch oder Streichfetten zu uns.

Pro kg Körpergewicht 1,2 g Protein

mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Saaten, Eier (Freiland/Bio)

Beispiele Eiweißgehalt:

100 g Fisch = ca. 20 g | 100 g Linsen = 25 g | 1 Ei = ca. 7 g | 100 g Nüsse = 20 g | 100 g Quark = ca. 13 g

100 g Sojajoghurt = 5 g | 1 Scheibe Käse = ca. 7 g | 100g Brokkoli oder Spinat = 3 g | 30 g Parmesan = ca. 10 g

100 g Sonnenblumenkerne = 18 g

Gute Lebensmittelauswahl (Richtwerte des OptiMIX-Siegels) *

- 
- 350g - 450g Kohlenhydratreiche Lebensmittel pro Tag
 - Vollkornprodukte bevorzugen

Bei Kindern im Alter zwischen 6 - 11 Jahren erreichen nur 2% bei den Mädchen und 5% bei den Jungs die empfohlene Menge

- 
- 200g - 250g Obst

- 
- 200g - 250g Gemüse

- 
- 350g - 400g Milch & Milchprodukte

- 
- täglich 1 Portion Fisch, Fleisch, Ei oder Wurst

• Quellen: Das OptiMIX-Siegel wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund entwickelt und ist ein Konzept für die präventiv-medizinische Verbesserung der Kinderernährung.

Aktueller Stand

2017

2024



Quelle: Robert Koch Institut "KIGGS", Deutsches
Barmer, Bundesministerium für Gesundheit

- 29 % der Kinder im Alter zwischen 7 und 9 Jahren mit Übergewicht (einschließlich Adipositas gemäß WHO-Definitionen)
- Mehr als die Hälfte der 10 Jährigen hat Karies
- Jedes 3. Kind hat Kreidezähne
- Mangelernährung trotz Übergewicht
- Eine schlechte Nährstoffversorgung begünstigt die Stressanfälligkeit des Kindes
- aus übergewichtigen Kindern, werden meist übergewichtige Erwachsene

Mahlzeitenstruktur und Snacking

- Regelmäßige Mahlzeiten geben Struktur und beugen Heißhungerattacken vor.
- Mahlzeiten planen und vorbereiten spart Zeit und Stress (Meal prep)
- Kinder in die Essensplanung einbeziehen.
- Einkaufen nach dem Kindergarten vermeiden "Emotionaler Hunger"



Emotionaler Hunger: darunter versteht man, dass das Verlangen nach Essen mit einem Gefühl verknüpft ist. Das kann Stress, Trauer oder Wut sein. Bei Kindern ist das Gefühl beim Stillen oder Flasche geben oftmals mit Wärme und Geborgenheit verbunden. Der Ausdruck von "Hunger" nach einem Tag in der Krippe ist häufig ein Wunsch nach Verbindung.

Die Mischung macht's

- die Wochenbilanz muss stimmen
- bunte Vielfalt
- abwechslungsreich den ganzen "Regenbogen" nutzen
- Vollkornprodukte bevorzugen
- je weniger verarbeitet, desto besser
- Wasser und ungesüßte Getränke bevorzugen
- Basis sind pflanzliche Lebensmittel

EsSEN IST NICHT alles! WICHTIG SIND außERDEM:

- Ernährung
- Alltagsbewegung wie Treppen nehmen, kurze Wege zu Fuß gehen oder mal ein Bewegungsmemory spielen
- Sport (hier liegen die Empfehlungen zwischen 30 - 60 Minuten pro Tag)
- Gesamtbewegung pro Tag sollte bei 180 Minuten liegen
- altersgerechte Medienzeit (5 Minuten pro Lebensjahr/Tag)
- gesundes Körpergefühl
- Entspannung & Schlaf (6 bis 10-Jährige benötigen ca. 9 - 11 Stunden/Nacht)
- Freunde & Familie

WARUM IST ERNÄHRUNGSERZIEHUNG ein Thema?

Wir müssen uns in einer Masse von Fertigprodukten, Produktversprechen und speziell an Kinder gerichtete Werbung zurechtfinden. Abnehmende Warenkenntnis und sinkendes Zubereitungswissen schafft eine immer größere Distanz zu gesunder Ernährung und dem „soll-Zustand“. Social Media trägt ihren Teil dazu bei.

Ernährungserziehung findet in Kita und Schule faktisch nicht statt. Eltern tragen den größten Anteil der Arbeit. Gerade Ernährungserziehung birgt, wie auch Medienerziehung, ein großes Konfliktpotenzial. Auch hier gilt:

- Nicht der Werbung überlassen
- Vorleben nicht vorsagen
- Die Eltern entscheiden, was und wie gegessen wird, die Kinder entscheiden, ob und wie viel
- Kinder dürfen mitbestimmen
- Wenn möglich, gemeinsame Mahlzeiten
- Selbst die Kleinsten können schon in der Küche mithelfen. Kompetenzen vermitteln
- Essen nicht als Belohnung/Trost einsetzen
- Aufklärung, warum gesunde Ernährung so wichtig ist
- Ganz viel Ommm! Immer locker bleiben

FUTTER FÜR DAS GEHIRN

- Viel Trinken ist wichtig für das Gehirn. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, schrumpfen unsere Gehirnzellen.
- Gute Energielieferanten für das Gehirn sind Haferflocken, Nüsse, Beeren, Kichererbsen, Naturjoghurt oder Ölsaaten. Auch fettreicher Seefisch wie Lachs, Makrele und Hering versorgen uns mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA & EPA.
- Auf Thunfisch sollten kleine Kinder und Schwangere aufgrund der hohen Schwermetallbelastung lieber verzichten.

UMGANG MIT FAST FOOD

Unter Fast Food versteht man den Burger, Pommes, Bratwurst, Currywurst, TK-Pizza, Döner usw. Fast Food hat generell einen hohen Energiewert, dabei aber einen geringen Nährwert.

- Aufklärung ist wichtig
- 1 x in der Woche in Ordnung
- Nicht verbannen, sondern einen bewussten Umgang vermitteln
- Eltern sollten entscheiden, wann und wie oft es gegessen wird

AUSWIRKUNGEN VON ÜBERMÄßIGEM FAST FOOD KONSUM

Zucker und Junk-Food aktivieren die Belohnungsschaltkreise in unserem Gehirn.

- Der Botenstoff Dopamin wird ausgeschüttet.
- Der Teil des Gehirns (präfrontale Cortex), welcher uns dabei hilft, Versuchungen zu widerstehen, ist bei stark übermäßigem Fast Food Konsum geschrumpft und zeigt entzündliche Prozesse auf.
- Ausgereift ist dieser Teil des Gehirns erst im 20. Lebensjahr.

Der Hippocampus (Gedächtniszentrum) empfängt die Sättigungssignale aus dem Verdauungssystem.

- Chronische Entzündungsprozesse bei übermäßigem Junk Food-Konsum.
- Das Sättigungsgefühl bleibt aus und wir essen über unseren Hunger hinaus.

Studien: Royal Melbourne Institute of Technology 2016 & Nathan Kline Institute für Psychiatrieforschung, New York 2011
Purdue Universität in West Lafayette, Illinois

WARUM (NICHT NUR) KINDER SÜßES LIEBEN

- Die Vorliebe für süß ist angeboren
- Erinnert an Muttermilch
- Es gibt in der Natur nichts, was süß und giftig ist
- Spricht dieselben Gehirnbereiche an, wie Fast Food

Was hilft:

- Nicht verbieten, sinnvollen Umgang vermitteln
- Aufklärung & Bewusstsein schaffen
- Süßschwelle reduzieren, z.B. Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen, Zuckergehalt in Rezepten reduzieren, zu Hause nur Wasser und ungesüßte Getränke trinken
- Gemeinsam mit Kindern Desserts zubereiten, damit sie den Umgang mit Zucker lernen
- Vorbild sein

UND WIE VIEL IST GENUG?

- 1 Portion pro Tag (gesüßte Getränke zählen auch dazu)
- Sollte nicht immer zur selben Zeit gegessen werden, weil sich sonst eine Gewöhnung einstellt.
- Sollte nicht mehr als 10 % der Gesamtkalorienmenge ausmachen (ca. 200 kcal)*
- Nicht mehr als 18 g pro Tag

Süßes Gehört zum Leben dazu!

- Quellen: Das optiMIX-Siegel wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund entwickelt und ist ein Konzept für die präventiv-medizinische Verbesserung der Kinderernährung.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL = NEM

Kann man eine schlechte Ernährung durch NEM ausgleichen?

Nein, wichtig ist ein gesundes Mikrobiom um Nährstoffe aufzunehmen. Dafür benötigen wir eine ausgewogene Ernährung.

Wann sind NEM sinnvoll?

- bei einer veganen Ernährung
- bei chronisch kranken Kindern oder bei einem vom Arzt diagnostiziertem Mangel
- Grundsätzlich sollten NEM nur vom Arzt supplementiert werden und nicht in Eigenregie.

Studie zu Probiotika nach Antibiotika-Therapie

Probiotika haben bei Kindern, die zuvor Antibiotika erhalten haben, einen minimalen oder gar keinen Effekt.

Sinnvoller ist Ernährung reich an Prä- und Probiotischen-Lebensmitteln.

- Quellen: Studie an der Medizinischen Universität Warschau, Thomas H.Dierikx, MD, PhD; Anna M.Malinowska, PhD, Jan Lukasik, MD, PhD: et

WELCHE ZUCKERALTERNATIVEN SIND FÜR KINDER GEEIGNET?

Synthetische Süßstoffe gehören nicht in die Ernährung von Kindern. Neueste Studien lassen vermuten, dass sie das Mikrobiom vom Darm verändern.

Auch Xylit & Erythrit stehen im Verdacht, Blutgerinnsel zu fördern.

Außerdem sind künstliche Süßstoffe oft viel zu süß und fördern so die Lust auf noch mehr Süßes.

Besser ist es, die persönliche Süßschwelle zu reduzieren. Dazu kann man z.B.

- in Kuchenrezepten den Zuckeranteil verringern
- Fruchtjoghurts selber machen
- Schokolade mit höherem Kakaoanteil nehmen

Coolle Rezeptideen & Literatur für zu Hause

Katrin Linke & Bas Kast

„So ernähren wir uns richtig“

ISBN 978-3-7432-0954-1

Thomas Müller & Dr. Matthias Riedl

„Kochen für kleine & große Champions“

ISBN 978-3-96584-359-2

Universitäts Kinderklinik Bochum

Forschungsdepartment Kinderernährung

Kochbuch für Kinder

Die optimierte Mischkost - kinderleicht

über fke-bo.de

Foodblog für Familien

<https://neulichamfamiliärentisch.de>

Rezept für leckere Müslikekse - auch ideal für die Brotbox

Zutaten

- 250 g Haferflocken
- 180 g Butter oder eine vegane Alternative
- 3 EL Zucker
- 2 TL Leinsamen, geschrotet oder 4 Eier
- 100 g Datteln, entsteint
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die 4 TL Leinsamen mit 4 EL Wasser in einer Schale verrühren und 15 Minuten stehen lassen.

Die Datteln mit kochendem Wasser übergießen und ebenfalls 15 Minuten stehen lassen.

Das Fett in einer Pfanne schmelzen und dann die Haferflocken dazugeben. Unter ständigem Rühren die Haferflocken anrösten, aber aufpassen, dass sie nicht zu braun werden.

FORTSETZUNG Müslikekse

Dann die 6 EL Zucker dazugeben und gut untermischen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Dann das Wasser von den Datteln abgießen und zusammen mit den Leinsamen zerkleinern, bis es eine dickflüssige Masse ist.

Das Backpulver mit dem Mehl vermengen.

Mit dem Handrührer alle Zutaten miteinander mischen und das Mehl löffelweise unterheben. (Falls Du Eier nimmst, dann kannst Du sie jetzt dazu geben).

Mit 2 Esslöffeln oder einem Eisportionierer immer gleich große Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

In der Mitte mit einer Gabel platt drücken und für ca. 10 – 12 Minuten goldgelb backen.

Dann das Wasser von den Datteln abgießen und zusammen mit den Leinsamen zerkleinern, bis es eine dickflüssige Masse ist.

Das Backpulver mit dem Mehl vermengen.

Mit dem Handrührer alle Zutaten miteinander mischen und das Mehl löffelweise unterheben. (Falls Du Eier nimmst, dann kannst Du sie jetzt dazu geben).

Mit 2 Esslöffeln oder einem Eisportionierer immer gleich große Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

In der Mitte mit einer Gabel platt drücken und für ca. 10 – 12 Minuten goldgelb backen.

Man kann dieses Rezept auch mit Zimt, Schokodrops, Nüssen o.ä. variieren.

Veranstalter: Geschmacksschatz - das gesunde Kindercatering



www.geschmacksschatz.de



hallo@geschmacksschatz.de



(06131) 2 18 58 81



[geschmacksschatz](https://www.instagram.com/geschmacksschatz)

Referentin: Nicola Kinghorn - Ernährungsberaterin



www.kinghorn-ernaehrung.de



hallo@kinghorn-ernaehrung.de



01573 -94 36 094