

Ernährungskonzept in der Küche

DRK Stadtverband Datteln



Teil unserer pädagogischen Konzeption ist die Ernährung, die Förderung der Gesundheit, der Wohlfahrt und der Jugend.

Da wir mit den Kindern in einer familienähnlichen oder ergänzenden Atmosphäre leben wollen, ist es wichtig, dem Ernährungsaspekt, sowie dem gemeinsamen Essen Bedeutung zuzumessen.

Gesunde Ernährung heißt den Kindern eine kindgerechte, abwechslungsreiche, vitamin- und ballaststoffreiche Kost anzubieten, also Lebensmittel wie Obst, bissfeste Rohkost, Gemüse. Anstelle von raffiniertem Zucker verwenden wir Honig, Dicksäfte oder Rohrzucker.

Bei uns wird im Hause gekocht. Das Mittagessen wird in der Kindertagesstätte frisch, von einer Hauswirtschafterin und einem Koch/Betriebswirt HGG-Catering zubereitet.

Das bedeutet nicht nur, dass alles frisch zubereitet wird und kulturell bedingte Vorgaben oder individuelle, etwa krankheitsbedingte Ernährungsregeln berücksichtigt werden. Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme.

◇ **Wir fördern die Ess-Kultur für die Sinne, Kopf und Bauch...**

Nur so werden Sinneserfahrungen, die Kinder im Zusammenhang mit der Herstellung des Essens sammeln, vermittelt.

Wir haben uns für eine vollwertige, gesunde, saisonale Ernährungsform entschieden. Hierbei bieten wir z.B. einmal wöchentlich mittwochs Fleisch bzw. Fisch im Wechsel an, donnerstags einen Gemüsebratling und freitags einen Suppeneintopf.

Familienähnliche oder ergänzende Atmosphäre heißt für uns, dass Kinder an einem Tisch gemeinsam mit einer Erzieherin die Mahlzeiten einnehmen. Wie auch in einer Familie nutzen wir besonders das gemeinsame Mittagessen, um Erlebnisse auszutauschen und das Tagesgeschehen zu besprechen. Gerade hier wollen wir eine freie, ungezwungene, ruhige und harmonische Atmosphäre schaffen.

Natürlich achten wir während des Mittagessens auf bestimmte Tischregeln. Bevor wir mit dem gemeinsamen Mittagessen beginnen, fassen wir uns an, sprechen einen Vers und wünschen uns einen guten Appetit.

Auch halten wir es für wichtig, Lebensmittel nicht abzulehnen ohne vorher zu probieren.

Getränke werden während des ganzen Tages angeboten, allerdings aus ernährungsbedingten Aspekten nicht während des Essens.

Die Auseinandersetzung mit dem Essen in einer Gemeinschaft von Kindern und Erziehern, bietet eine gute Möglichkeit einer positiven Beeinflussung für eine zukünftige, gesunde Ernährung. Durch das gemeinsame Essen wird das „Wir Gefühl“ der Gruppen unterstützt.

Das Ziel einer gesunden Ernährung und einer familienähnlichen Situation kann nicht erreicht werden, wenn jedes Kind etwas zu Essen von zu Hause mitbringt.



◇ Was Hänschen nicht lernt...

Ernährungsverhalten...

Ernährungsverhalten ist ein zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Es wird wesentlich in den ersten 10 Lebensjahren erlernt und gebildet. Momentan gelten in Deutschland 14 Prozent der 6 bis 17-jährigen Kinder als übergewichtig, 7 bis 8 Prozent als krankhaft übergewichtig. Häufig werden aus übergewichtigen Kindern übergewichtige Erwachsene. Je früher die Kinder zu viel Gewicht auf die Waage bringen, desto höher ist dieses Risiko. Mit dem Übergewicht beginnen gesundheitliche körperliche und seelische Probleme.

Kinder essen - ähnlich wie die Erwachsenen - zu fett, zu süß und zu wenig Obst und Gemüse. Ein Drittel aller 6 bis 14-jährigen isst vor der Schule kein Frühstück und nur jeder zweite Schüler hat ein Pausenbrot dabei. Fehl- und Mangelernährung sind mögliche Ursachen von Konzentrationsmangel, Müdigkeit und Leistungsschwäche in der Schule. Essverhalten wird in der Kindheit gelernt und meist so im Erwachsenenalter weiterhin praktiziert.

◇ Als Kind schon für die Gesundheit von morgen essen...

Ein Wegweiser, was Kinder brauchen...

Mit einer ausgewogenen Ernährung kann bereits im Kindesalter den Krankheiten vorgebeugt werden, unter denen viele Erwachsene leiden. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie z.B. Herzinfarkt, Diabetes mellitus, Osteoporose und Karies treten bei gesund ernährten Menschen seltener auf.

Eine gesunde, ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist ausschlaggebend für Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Kinder.

Sie ist bestrebt, Leben und Gesundheit zu schützen. Ein Kind ist in der Regel gut versorgt, wenn ihm eine abwechslungsreiche, optimierte Mischkost angeboten wird. Sie sollte möglichst immer frisch zubereitet werden und vielseitig sein. Außerdem sollte der Speiseplan so zusammengestellt sein, dass zu viele Kilos keine Chance haben.

So sollten Kinder essen und trinken:

1. Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke
2. Mäßig tierische Lebensmittel
3. Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren



◇ Kaufen, Kochen und Essen im Jahres-Rhythmus...

Im Supermarkt haben fast alle Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über Saison: Erdbeeren im Winter? Spargel im Herbst? Dank der Möglichkeit des Transportes per Flugzeug oder Schiff kein Problem. Auch frische Tomaten und Gurken sind von Januar bis Dezember zu haben - der Anbau im beheizten Gewächshaus macht es möglich. Ob unsere Umwelt oder das Klima unter dieser Art der Wirtschaft leiden, ist eine viel diskutierte Frage.

"Mehr Frische"

Import-Obst muss früh, häufig sogar unreif gepflückt werden. Um den langen Transport zu überstehen, wird es außerdem oft mit speziellen Wirkstoffen behandelt oder ohne Sauerstoffzufuhr gelagert. Die Folge: weniger wertvolle Inhaltsstoffe, weniger Frische - und oft auch weniger Geschmack.

Es hat also viele Vorteile, Früchte und Gemüse dann zu kaufen, wenn sie bei uns Saison haben, Erdbeeren zum Beispiel im Mai und im Juni. Obst, das vor Ort angebaut wird, wandert direkt vom Feld hinter die Ladentheke - wenn alles gut funktioniert, liegt der Spargel, der morgens gestochen wurde, schon mittags in der Auslage. Die Erdbeere vom Feld in der Nachbarschaft enthält fast immer weniger Schadstoffe und mehr Vitamine als die aus Spanien. Und weil sie erst gepflückt wird, wenn sie reif ist, schmeckt sie deutlich besser.

Nicht immer kann man Treibhaus-Produkte umgehen, da in unserem Klima in den Wintermonaten wenig wächst. Wir versuchen jedoch, nur Obst und Gemüse der Saison zu kaufen und zu verarbeiten. Alle vier Jahreszeiten haben unterschiedliche Angebote. So lernen die Kinder das typische Angebot einer Saison wieder besser kennen - und schätzen!

"Vitaminreich und saisonal - Gesund und munter durch den Winter kommen"

Draußen weht ein eisiger Wind, es fällt Schneeregen und die Temperaturen bewegen sich um den Gefrierpunkt. Spätestens jetzt würde sich manch einer gerne für die kälteste Zeit des Jahres ein dickes Fell zulegen, auf Vorrat essen und in einen tiefen Schlummer fallen. Doch auch ohne Winterschlaf haben wir viele Möglichkeiten, diese Jahreszeit angenehm zu gestalten, mit einer ausgewogenen Ernährung.



“Draußen kalt, innen warm“

Bei vielen Menschen steigt das Verlangen nach einer warmen Mahlzeit, sobald es draußen kälter wird. Prinzipiell sollte man diesem Bedürfnis nachgeben. Manch einer neigt aber dazu, im Winter mehr zu essen und sich gleichzeitig weniger zu bewegen. Das kann schnell dazu führen, dass die Blutfett- und Cholesterinwerte nach oben klettern. Damit es gar nicht erst dazu kommt, ist es mit Beginn der fallenden Temperaturen höchste Zeit, den Speiseplan umzustellen.

Gerade die Kohlsorten im Winter sind wahre Vitaminbomben und enthalten die wichtigsten Nährstoffe. Rotkohl, Grünkohl oder Wirsing z.B. sind reich an Vitamin A, C, E, B1, B2, Magnesium, Eisen, β -Carotin und Folsäure. Sie enthalten viele Ballaststoffe und Kohlenhydrate.

“Saisonkalender“

Die Natur ist regelmäßigen Zyklen unterworfen und lädt uns ein, diese mitzumachen - zum Beispiel durch eine angepasste Ernährung. Das ist nicht nur gesund, sondern liegt auch noch im Trend. Nicht umsonst haben Bewegungen wie Slow Food Konjunktur und Köche, die sich saisonalen und regionalen Zutaten verpflichtet fühlen, werden ausgezeichnet.

Beispiele für unseren Saisonkalender

| | | |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------|
| Frühling | | |
| März | April | Mai |
| Chicoree, Endiviensalat | Schlangengurke, Spinat | Rucola, Tomate |
| Sommer | | |
| Juni | Juli | August |
| Spargel, Paprika | Erdbeeren, Radieschen | Zucchini, Mangold |
| Herbst | | |
| September | Oktober | November |
| Pastinaken, Staudensellerie | Kürbis, Schwarzwurzel | Rote Bete, Rosenkohl |
| Winter | | |
| Dezember | Januar | Februar |
| Rotkohl, Feldsalat | Grünkohl, Fenchel | Steckrüben, Rosenkohl |



◇ Ernährungs- und Gesundheitsbildung

Ziele der Ernährung im Kindes- und Jugendalter sind:

- ◇ Sicherung von Wachstum und Entwicklung
- ◇ Vermeiden von Mangelzuständen
- ◇ Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen (wie Stoffwechselkrankheiten, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen)
- ◇ in sehr seltenen Fällen auch die Behandlung von Krankheiten (z.B. angeborene Stoffwechselerkrankungen wie die Phenylketonurie).

Ernährungs- und Gesundheitsbildung sind eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit und Entwicklung unserer Kinder. In einer Welt des Überflusses ist ein ausreichendes Ernährungs- und Gesundheitsbewusstsein nicht selbstverständlich.

Das Essverhalten auch unserer Kinder unterliegt vielfältigen inneren und äußeren Einflüssen. Lebensmittel sind heute im Überfluss vorhanden. Die sozialen "Strukturen" der Ernährung (z.B. regelmäßige Mahlzeiten im Kreise der Familie) und so auch die soziale Funktion der Mahlzeit gehen zunehmend verloren.

An die Stelle der traditionellen "Strukturen" tritt heute eine Beliebigkeit, welche durch häufiges "Zwischendurch-" und "Außer-Haus-Essen" sowie den hohen Verzehr von Fertigprodukten gekennzeichnet ist.

Nur wenige Kinder erreichen unter diesen Lebensbedingungen die Empfehlungen der Fachgesellschaften für eine "gesunde Ernährung".

Andererseits kann ein Teil der Kinder und Jugendlichen keine dieser Empfehlungen umsetzen. Ein ungünstiges Ernährungsmuster ist häufig assoziiert mit einer eher inaktiven und sitzenden Lebensweise (z.B. einem hohen Medienkonsum).

So kommt es zu einer Häufung von gesundheitlichen Risiken.



◇ Zu viel von diesem...

Die Ergebnisse der DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometrical Longitudinally Study; wurde von 1985 bis 1995 mit Kinder und Jugendlichen im Alter von 4-18 Jahren durchgeführt) zeigten jedoch, dass Kinder schon ca. ab dem 2. Lebensjahr ähnliche Essgewohnheiten wie Erwachsene hatten. So war die Zufuhr von Eiweiß, Fett und Zucker zu hoch. Hierfür war insbesondere der hohe Verzehr an Fleisch- und Wurstwaren und Süßigkeiten verantwortlich. Langfristig können sich diese Ernährungsgewohnheiten auf der Waage bemerkbar machen. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist hierzulande jeder dritte Jugendliche und jedes fünfte Kind übergewichtig.

◇ Zu wenig von jenem...

Zu wenig war dagegen die Gruppe der kohlenhydratreichen Lebensmittel (Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis) vertreten. Vor allem Stärke und Ballaststoffe wurden zu wenig gegessen.

Bei den Mineralstoffen zählten Kalzium, Eisen und Jod zu den kritischen Nährstoffen. Kalziumreich sind insbesondere Milchprodukte. So stecken in 1 Glas Milch (250 ml) und 3 Scheiben Schnittkäse (90 g) 1000 mg Kalzium. Geeignete Eisenlieferanten sind mageres Fleisch und Gemüse. Jod wird geliefert durch Seefisch und jodiertes Speisesalz.

Eine unzureichende Zufuhr an Vitaminen liegt laut Ernährungsbericht 2004 bei Vitamin D und Folsäure vor. Vitamin D spielt neben Kalzium eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Eine ausreichende Zufuhr ist deshalb gerade in der Wachstumsphase von großer Bedeutung. Vitamin D kann auch in der Haut unter dem Einfluss von UV-Licht hergestellt werden. Deshalb raus mit den Kindern an die frische Luft zum Toben und Tollen, denn auch Bewegung ist positiv für den Knochenaufbau. Durch die Muskelarbeit werden die Osteoblasten (Zellen im Knochengewebe) stimuliert, vermehrt Knochenmasse aufzubauen. Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und Zellneubildung, deshalb ist der Bedarf in Wachstumsphasen erhöht. So steigen die Zufuhrempfehlungen von 200 µg/Tag bei den 1 bis 4 Jährigen auf 400 µg/Tag bei den 10 bis 18 Jährigen. Folsäurereiche Lebensmittel sind z. B. Grün-, Rosen- und Blumenkohl, Erbsen, Spinat, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Weizenkleie und Weizenkeime.

