

Ein gesundes Körpergefühl von Anfang an

Ernährung, Bewegung und Entspannung contra Frustessen

Im Zeitalter ständig verfügbarer Medien herrscht nicht zuletzt durch die Werbung ein Schönheitsideal, welches schon frühzeitig zu einem problematischen Essverhalten führen kann. Um möglichen Essstörungen vorzubeugen, sollten daher Präventionsmaßnahmen sehr früh, am besten schon in der Kita einsetzen und die Kinder in ihrem Selbstwertgefühl stärken; sie von klein auf an einen gesundheitsförderlichen Lebensstil heranführen, der ein Normalgewicht begünstigt und einen Körper, in dem sich die Kinder rundum wohlfühlen.

Angelika Strauß,
Berthold Koletzko

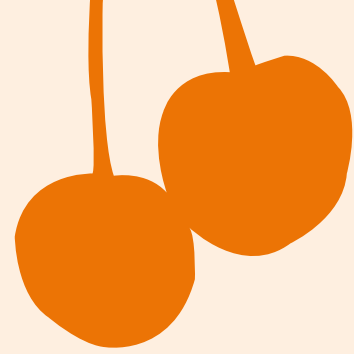
Ernährung, Bewegung und Entspannung sind drei sehr wichtige Bausteine für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder und beeinflussen sich wechselseitig. Eine gesundheitsfördernde Ernährung, reich an lebenswichtigen Nährstoffen, begünstigt die kindliche Entwicklung und lässt Kinder aktiver sein. Sobald sich die Kinder verstärkt bewegen, wird das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl günstig beeinflusst, mehr Energie verbraucht und damit einer Gewichtszunahme vorgebeugt. Eine mangelhafte Versorgung mit Nährstoffen kann die Stressanfälligkeit des Kindes erhöhen. In einigen Fällen kann dies zur gefährlichen Stressregulation durch Frustessen, aber auch zur Appetitlosigkeit führen bzw. im Bereich der Bewegung zu Trägheit oder Hyperaktivität. Ein ausgewogenes Verhältnis von gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und Phasen der Entspannung helfen Kindern – im Übrigen auch Erwachsenen – zu einer optimalen Entwicklung, vollkommener Gesundheit und Leistungsfähigkeit, um sich im eigenen Körper rundum wohlfühlen zu können.

Da immer mehr Kinder einen Großteil des Tages in der Kita verbringen, ist es sinnvoll, dass sich auch die Einrichtungen mit dem Thema gesundes Körpergefühl auseinandersetzen.

Was Kinder brauchen – und was nicht

- Kinder sollen in jungen Jahren viel Liebe, Zuwendung und Aufmerksamkeit erhalten, damit Essen nicht zum Ersatz wird. Dies kann später zum Frustessen und damit langfristig zu Übergewicht und/oder Essstörungen führen.
- Der Benefit ist für Kinder größer, wenn sie mit Verständnis und Liebe getröstet werden, statt mit Süßigkeiten. Denn sie müssen erfahren, dass Essen dem Leben dient und nicht als Kompensation für Frust, fehlende Liebe, Trauer oder Schmerz. Essen „streichelt“ die Seele nur vorübergehend, macht den Alltag nur für einen kleinen Moment erträglicher, solange man satt ist. Besseren Trost spendet menschliche Zuwendung oder später auch Entspannungsübungen. Stressabbau funktioniert übrigens auch hervorragend durch körperliche Bewegung!
- Das Ernährungsverhalten wird ganz entscheidend in den ersten Lebensjahren geprägt. Wenn Sie nachfolgende Tipps beherzigen, sind Sie dem Ziel, Ihren Kindern einen gesunden Lebensstil zu ebnet, schon ein ganzes Stück näher.





Dazu sollen die Kinder:

- Täglich mindestens 60 Minuten so aktiv sein, sodass sie auch ins Schwitzen kommen und dadurch ihr Herz-Kreislaufsystem aktiviert wird. Danach können die Kinder Entspannungsgeschichten oder Traumreisen hören.

„Essen dient nicht als Kompensation für Frust.“

- Inaktive Freizeitbeschäftigungen auf höchstens eine Stunde pro Tag reduzieren. Betonen Sie das auch in Ihrer Elternarbeit. Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder soll unterstützt werden, damit sie nicht unnötig lange auf dem Sofa vor dem Fernseher verbringen oder stundenlang im Bett liegend einem Hörspiel lauschen. Derartige Gewohnheiten sind später nur schwer wieder zu verändern. Gerade die Kindergartenzeit sollte dringend noch bewegt gestaltet sein, da mit dem Schuleintritt die zwangsweise sitzend verbrachte Zeit, rapide steigt.

- Täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse essen. Eine Portion entspricht dabei etwa der Größe einer Kinderhand, also z. B. eine Mandarine, eine kleine Paprika oder ein Schälchen Obstsalat. Kinder lieben auch frisch gepresste Säfte oder püriertes Gemüse und akzeptieren

auf diese Weise Unbekanntes leichter, nehmen dadurch aber trotzdem die Vitaminkraftpakete zu sich. Von Ihrem Caterer gelieferte Suppen können spielend leicht aufgepeppt werden, indem die Kinder sich selbst aus kleinen Schälchen Kresse, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Schnittlauch oder geröstete Brotstückchen darüber streuen können.

- Feste Mahlzeiten am Tisch einnehmen. Gerade in unserer immer hektischer werdenden Welt ist dieses Ritual wichtig. Kinder genießen die Zeit und die Gespräche (Aufmerksamkeit) mit den Erzieherinnen am

Tisch (und natürlich auch mit ihren Eltern!). Gleichzeitig wird dadurch unkontrolliertes Essen „nebenbei“ oder Fast-Food verhindert.

- Ihr Essen in kindgerechten Portionen aufnehmen. Ein Zuviel an Nahrung führt schon sehr frühzeitig zum Aufbau unnötiger Körperfettzellen.
- Zucker und Fett reduzierte Mahlzeiten einnehmen. Klar dürfen die Kinder nicht aus der Zuckerdose naschen, aber es ist auch wichtig, dass sie z. B. Wasser oder stark verdünnte Fruchtsaftchorlen trinken statt der energiereichen Soft-Drink-Varianten und dadurch Zucker einsparen. Eine andere Möglichkeit wäre die Verwendung von zuckerreduzierter Marmelade statt Nuss-Nougat-Creme. Bei Wurst wird selbstverständlich der sichtbare Fettrand entfernt, aber auch sonst sollten die fettärmeren Alternativen gewählt werden: z. B. Schinken statt Leberwurst. Oder einfach vegetarische Tage einlegen, das spricht ohnehin die tierlieben Kinderherzen an.



Sitzen die Kilos erst auf den Rippen und werden die Kinder immer runder, wollen sie sich oft im Gegenzug weniger bewegen. Der Teufelskreis beginnt und aus Lustessen wird kurzerhand ein Frustessen. Das Dicksein wächst so zu einem komplexen körperlichen und psychischen Problem mit all den bekannten Folgen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Typ II, Gelenkbeschwerden, hormonelle- und Stoffwechselstörungen, Schlafapnoe (Atemstillstände während des Schlafs) oder auch Depressionen. Übergewicht geht aber auch einher mit verringerter körperlicher Leistungsfähigkeit und schlechterer Lebensqualität.

Weitere Tipps für den Kita-Alltag, um Kinder stark zu machen

- Ein Obst- und Gemüseteller auf dem Esstisch, bei dem die Leckereien als „Finger-Food“ bereits geschnitten und ansprechend angerichtet sind – vielleicht als lustige Clowngesichter – gewöhnt die Kinder schon in jungen Jahren an einen regelmäßigen Konsum von Obst und Gemüse. Dies wiederum kann zur Folge haben, dass sie weniger energiereiche Süßigkeiten verzehren (Strauss 2011).
- Richten Sie eine ansprechend gestaltete Getränkestation mit energiearmen Getränken wie Wasser, ungesüßten Tee und stark verdünnten Fruchtsaftschorlen ein. Die Kinder werden sich schnell daran gewöhnen und dadurch vielleicht auch zuhause auf die ungesündere Variante der energiereichen Softdrinks verzichten. Milch hat bei der Getränkestation im Übrigen nichts verloren, da Milch zu Lebensmitteln und nicht zu den Getränken zählt. Übrigens: Kreative Getränkestationen können wie eine Oase in der Wüste gestaltet sein, als Zapfsäule einer Tankstelle, aber auch als Quelle, an der die Kinder jederzeit den Durst löschen können.
- Zur Steigerung der Bewegungsintensität in der Kita können Bewegungsbaustellen eingerichtet oder die Flure

bewegungsfreundlich umgestaltet werden, z. B. mittels Kletterwänden oder Großgeräten (Langbänken, Matten, Trampolin usw.). Vielleicht können Sie die Väter aktivieren, an einem Samstag mit „Hand anzulegen“, um auch den Außenbereich Ihres Kindergartens in eine Bewegungs- oase zu verwandeln.

- Entspannung findet im Kindergartenalter verstärkt durch Bewegung

„Aus Frustessen wird wieder Lustessen.“

statt. Aber es gibt auch andere Wege z. B. mit leiser Musik im Hintergrund, durch Vorlesen von Traum- oder Fantasiereisen, Massagen, aber auch durch Nachlauschen von Klangschalen als kurze Stilleübung oder auch einfache, spielerische Übungen aus den Bereichen Yoga oder QiGong. Nach den Entspannungseinheiten ist es auf jeden Fall sinnvoll, die Entspannung durch Rekeln und Strecken zurückzunehmen, um den Blutdruck anzukurbeln und neue Spannung in die Muskulatur zu bringen. Regelmäßige Ruhepausen erleichtern auf jeden Fall den Alltag in der Kita.

- Duftbar: Wer kennt den Geruch? Füllen Sie kleine, dunkle Döschen mit stark riechenden Kräutern, ätherischen Ölen oder Gewürzen, welche mit etwas Watte abgedeckt werden, um die Sicht auf die Riechproben zu verbergen. Vor den Döschen liegen die gleichen Proben offen, sodass die Kinder die Düfte zuordnen müssen. Durch dieses Spiel werden die Sinne der Kinder geschärft, sie erkennen

natürliche Düfte wieder und werden nicht so sehr auf künstliche Aromastoffe in stark verarbeiteten Nahrungsmitteln geprägt. Geeignete Proben: Pfefferminze, Kamille, Zimt, Vanille, Nelken, Kümmel, Anis oder naturreine ätherische Öle wie Zitrone, Orange etc. (peb 2011, 115).

- Leckere, energiearme und praxiserprobte Rezepte für den Kita-Alltag finden Sie beispielsweise im Tiger-Kids-Kochbuch der AOK Rheinland-Pfalz (siehe Linktipp).



TigerKids – ein kostenloses Mitmachprojekt für alle Kitas:

Kitas eignen sich geradezu fantastisch dafür, die Schützlinge an einen gesunden Lebensstil heranzuführen, damit sie sich in ihrem Körper auch langfristig wohlfühlen. Zu diesem Zweck wurde 2003 das Projekt „TigerKids – Kindergarten aktiv“ von der Stiftung Kindergesundheit ins Leben gerufen. Die AOK stieg 2007 als starker Partner mit ein und unterstützt das erfolgreiche Projekt sowohl finanziell als auch personell. Die Teilnahme an TigerKids ist übrigens für alle Kitas kostenlos. Derzeit nehmen an diesem bundesweiten Projekt über 4000 Kindergärten teil. Mit TigerKids kann ein wirksamer Beitrag für gesunde Körperbilder im normalgewichtigen Bereich, eine positive Selbstwahrnehmung und einen gesunden Lebensstil geleistet werden.

Dr. Angelika Strauß, Sonderpädagogin und seit 2003 Projektkoordinatorin von „TigerKids – Kindergarten aktiv“, München

Kontakt

E-Mail: angelika.strauss@med.uni-muenchen.de

Univ.-Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Kindergesundheit, Kinder- und Jugendarzt, Leiter der Abteilung Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin am Dr. von Haunerschen Kinderspital der LMU München

Kontakt

www.kindergesundheit.de



Rezeptidee Gurkenlutscher

Waschen Sie dafür 1 Salatgurke, schälen Sie 3 mittelgroße Karotten und schneiden alles in 1 cm dicke Scheiben. Mit einem Apfelgehäuse-Ausstecher von beiden Gemüsesorten in der Mitte ein Loch ausstechen und das Stück der Karotte in die Gurke einfügen. Zum Schluss einen Zahnstocher als Lolli-Stiel seitlich in die Gurkenscheibe stecken. Fertig ist die gesunde „Süßigkeit“.

(Eine Idee des Teams Cafeteria, Kita Regenbogen, Bad Breisig, TigerKids-Kochbuch, S. 15.)

Linktipps

Weitere Infos zum Projekt TigerKids sowie Möglichkeiten zur Teilnahme finden Sie unter www.tigerkids.de.

Weitere Rezepte finden Sie im Tigerkids-Kochbuch.

Kostenloser Download unter: www.tigerkids.de/elternseite-rezepte.html

Literatur

Alexy, U. / Clausen, K. / Kersting, M.:

Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimierten Mischkost.

Ernährungs Umschau 2008 (3): S. 168–177

(peb) Plattform Ernährung und Bewegung (Hrsg.):

Gesunde Kita – starke Kinder! Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen.

Cornelsen Verlag, Berlin 2011

Strauß, A. / Herbert, B. / Mitschek, C. /

Duvinage, K. / Koletzko, B.:

Erfolgreiche Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Bundesgesundheitsblatt 54,

S.322–329, Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2011

