

Liebe Eltern,

im Rahmen des Projektes TigerKids erhalten Sie Newsletter, in denen wir Ihnen Informationen und Tipps zu den jeweiligen Themengebieten geben. Im vorliegenden Newsletter geht es um das Thema „Essen – auch heute mehr als ein Grundbedürfnis“.

Wir laden Sie ein zu einem kleinen Ausflug in unsere Vergangenheit als Menschen. In der Evolution taucht so manche Erklärung für einzelne Verhaltensmuster auf. Diese Erklärungen sind besonders wichtig zum Verständnis von Kindern. Sie sollen aber keine „Ausreden“ für bestimmtes Essverhalten liefern, sondern helfen, die richtigen Regeln für unsere jetzige Zeit zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen & Ausprobieren!



Die Stiftung Kindergesundheit und die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) machen sich als Partner gemeinsam stark für die frühe Förderung eines gesunden Lebensstils unserer Kinder!

ESSEN – AUCH HEUTE MEHR ALS EIN GRUNDBEDÜRFNIS

Lebensmittel sind unsere wichtigsten Konsumgüter, die von allen Menschen gebraucht werden

Bei einer Lebenserwartung von 78 Jahren nimmt ein Mensch etwa (d. h. 78 Jahre x 365 Tage x 4 Mahlzeiten pro Tag) 113.800 Mahlzeiten ein. Dabei verzehrt er ca. 40.000 kg Lebensmittel. Die Menschen spazieren seit ca. 3 Mio. Jahren auf dieser Erde herum, d. h. seit ca. 120.000 Generationen. Die meiste Zeit davon haben sie als Jäger und Sammler verbracht. Gejagt haben sie mit viel Aufwand und relativ wenig Erfolg. Der Großteil der Nahrung musste gesammelt werden – und zwar von allen Hordenmitgliedern. Man geht heute davon aus, dass der Mensch der Vorzeit im Schnitt etwa 3- bis 4-mal in der Woche etwas zum Essen erwischt hat. Hatte die Horde dann endlich etwas, wurde so lange gegessen, so lange etwas Essbares da war. Erstens wusste niemand wann das „nächste Mal“ ist, zweitens konnte man nichts bevorraten. Also: Alles, was nicht verspeist wurde, war verloren – und das konnte sich keiner „leisten“.

Die Fähigkeit weiteressen zu können, obwohl man schon satt ist, steckt auch heute noch in

unseren Genen. Heute in der Zeit des Überangebotes an Lebensmitteln muss aber jedes Kind lernen, dass es auf sein „Sattgefühl“ hört. Erziehungsregeln unserer Großmütter „**Es wird gegessen, bis der Teller leer ist**“ müssen der Vergangenheit angehören. Essen ist ein Grundbedürfnis, das sehr stark von Emotionen beeinflusst wird!

„**Liebe geht durch den Magen**“ – am deutlichsten wird das beim Stillen, hier ist Versorgung mit Essen gleichzeitig Zuwendung, Im-Arm-Halten. Dadurch, dass nahezu 120.000 Generationen lang das Essen sehr knapp war, war es eben 120.000 Generationen lang der größte Liebesbeweis, jemandem die besten Bissen zu überlassen. Heute macht man es oft immer noch so, aber die Basis „Hunger und Knappeit“ fehlt, es wird also nicht wirklich ein Bedürfnis gestillt. Heute wird oft aus Frust, Langeweile, Beschäftigungstherapie („Kind, iss halt was“...) oder einfach nebenher, z. B. im Auto, beim Einkaufen, beim Fernsehen, gegessen.

AKTIVE SEITE 2

Kochen mit Kindern

Kinder kochen gerne!

- ➔ Kinder „machen gerne selbst“
- ➔ Kinder bestimmen gerne mit
- ➔ Kinder wählen gerne aus
- ➔ Kinder probieren gerne aus
- ➔ Kinder wären gerne „groß“

Wozu trägt „Kochen mit Kindern“ in der Ernährungserziehung bei?

- ➔ Die Neugierde, etwas selbst auszuprobieren, siegt manches Mal sogar über die Ablehnung eines sonst „ungeliebten“ oder unbekannten Lebensmittels.
- ➔ So kann der Erwachsene die Lebensmittelwahl „unbemerkt“ steuern.
- ➔ An den Ehrgeiz der Kinder appellieren: „Wir müssen heute 3 Gemüsesorten in der Mahlzeit unterbringen.“

Tipps für „Kochen mit Kindern“

- ➔ Interessantes, z. B. coole Mixgetränke, – das Mischen ist das Wichtigste!!
- ➔ Fetige Namen, z. B. „Räuberbrot“
- ➔ Variationen zu Lieblingslebensmitteln, z. B. verschiedene Nudelgerichte
- ➔ „Verkleidungen“ für weniger Bekanntes, z. B. Gemüse, Getreideprodukte
- ➔ Aufpassen, z. B. bei Gemüsemischungen, Kinder wollen es „übersichtlich“
- ➔ Salatkreationen, z. B. fruchtige Dressings statt Essig/Öl
- ➔ Nachtische, hier ist z. B. viel „Platz“ für Milchprodukte und Obst
- ➔ „Nicht nur Fett macht fett“, Fett- und Zuckermengen in den Rezepten eventuell reduzieren.

Rezeptidee

Frisches Käsebrot für kleine Mäuschen

MATERIAL: Vollkornbrot, Frischkäse, Käsescheiben (z. B. Edamer, Emmentaler), Salatgurke, Eissalat

ZUBEREITUNG: Brotscheibe dünn mit Frischkäse bestreichen, damit die darauf gelegte Käsescheibe kleben bleibt. Obenauf ein Salatblatt legen und ganz obendrauf ein paar Gurkenscheiben. So schmeckt das Käsebrot ganz besonders knackig und saftig.



Impressum

Herausgeber & Programmträger: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2019
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.
Stand: 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit
Fotos: shutterstock **Illustrationen:** Henk Wyniger
Layout: Cornelia Sekulin