

Gesunde Kinderernährung

Arbeitsmaterialien in Theorie und Praxis für Lehrer,
Kursleiter und Dozenten

1995, 33 Seiten DIN A4



Inhaltsverzeichnis

Kinderernährung - Gedanken zum Thema
Das Kindergartenalter - Ende oder
Anfang aller Probleme?
Essen - Grundlagen von Gesundheit und
Krankheit
Essen - eine Quelle des Wohlbehagens
Essen - was können Eltern falsch
machen?
Was und wieviel darf's denn sein?
Kleine Sünden machen das Leben
lebenswert
Zeit für ein kleines Resümée
Literatur
Broschüren, Ratgeber und Bücher
Lernziele
Verlaufsplanung

Arbeitsblätter

Wie sollten Kinder richtig essen?
Nahrungsmittel = Erziehungsmittel?
Erziehung ohne Sorgen ... die
Alternativen

Informationsblätter

Wieviel sollten Kinder wiegen?
Wieviel sollte Ihr Kind täglich essen?
Adressen
Kindgerechte Medien

Overheadfolien

Was ist richtig... ?
Was bedeutet Übergewicht für ein Kind?
Warum Zwischenmahlzeiten?
Mögliche Ursachen von Eßstörungen

● Aus dem Inhalt:

Kinderernährung - Gedanken zum Thema

Essen und Trinken gehört zu den bevorzugten Themen der Medien - nicht zu Unrecht, denn es herrscht ein allgemeines Interesse für diese grundlegende Tätigkeit jedes Menschen. Bei der Bearbeitung des Sachkomplexes beschäftigt man sich meist mit Rezepten, idealen Schlankheitsdiäten und immer mal wieder auch mit dem einen oder anderen Lebensmittelskandal.

Die Ernährung des Kindes spielt leider nur zu oft eine untergeordnete Rolle. Hauptinformant zu diesem Thema ist, zumindest in den ersten zwei Lebensjahren, der Kinderarzt - und natürlich die Werbung, die Müttern und Vätern das Wie einer gesunden Kinderernährung suggerieren möchte.

Gibt es Regeln, nach denen Kinder versorgt werden müssen, und wenn ja: Wie lauten sie? Gibt es Gefährdungen, denen ein Kind auf dem Weg zum Erwachsenen ausgesetzt ist und deren negative Folgen den betroffenen Menschen ein ganzes Leben lang begleiten? Wie ehrlich ist kommerzielle Ernährungsinformation, sprich Werbung? Diese und viele andere Fragen tauchen bei einer ersten Begegnung mit dem Thema Kinderernährung spontan auf. Die auf den nächsten Seiten folgende sachliche Erschließung des Themas soll Antworten geben und dazu beitragen, wie diese wissenschaftlich fundierten Informationen in verständlicher und übersichtlicher Form an die betroffenen Personen, also die Eltern, weitergegeben werden können.

Vielleicht ist an dieser Stelle der Hinweis wichtig und hilfreich, daß die Autoren dieses Seminars nicht nur Ernährungs- bzw. Naturwissenschaftler, sondern gleichzeitig auch Eltern sind, die sich sehr wohl auch in die praktischen Probleme aller Erziehungsberechtigten hineinversetzen können. Oder anders gesagt: Die Theorie in diesem Abschnitt ist nicht grau, sondern durchaus praxiserprobt.

Das Kindergartenalter - Ende oder Anfang aller Probleme?

Für Säuglinge und Kleinkinder gibt es noch relativ einfache Regeln, deren Umsetzung auch in der Familie nicht übermäßig schwer fällt. (Auch wenn sich viele von uns noch an die zahlreichen Probleme mit ewig erbrechenden, unersättlichen, völlig appetitlosen oder ständig unter Verdauungsschwierigkeiten leidenden Kindern erinnern.)

Mit dem Kindergartenalter scheinen Probleme dieser Art vom Tisch. Ab jetzt könnte das Kind eigentlich alles essen, die Integration in den Ablauf der familiären Mahlzeitenrituale ist gelungen!?! Irrtum, erst jetzt fängt die so wichtige Ernährungserziehung richtig an, denn gerade nun ist das Kind (störenden) Umwelteinflüssen wirklich ausgesetzt. Es muß sich nämlich auch mit seinen Eßgewohnheiten in seiner Umgebung behaupten, und in diesem Moment ist die Ernährung nicht mehr bloß ein physiologisches, sondern auch und gerade ein soziologisches Problem. Und dieser Aspekt begleitet jeden einzelnen von uns auf dem künftigen Lebensweg.

[...]