

ERNÄHRUNGSBERATUNG HEUTE: IDEENREICH, ANSPRECHEND UND INNOVATIV

Mit einfachen Informationsblättern erreicht heute niemand mehr seine Zielgruppe.
Wer etwas zu sagen hat, muss sich schon etwas einfallen lassen, um Menschen zu mobilisieren.
Wie und wo ist es also sinnvoll, Kinder und Eltern über gesunde Ernährung zu informieren?

DU DARFST AKTUELL

MIT INFORMATIONEN ZUM THEMA KINDERERNÄHRUNG • WWW.DU-DARFST.DE

ELTERN IN DIE VERANTWORTUNG NEHMEN

Wer Eltern ansprechen will, muss ihnen vermitteln, dass sie beim Thema Essen jede Menge Einflussmöglichkeiten haben. Insbesondere Mütter sind diejenigen, die die Weichen für die Gesundheit ihrer Kinder stellen. Zumindest für die Kleinen sind sie das größte Vorbild beim Essen, denn Kindern lernen durch Beobachtung. Wer seinem Kind – ohne viele Worte – eine gesunde Ernährungsweise vorlebt, so belegen zahlreiche Studien, hat gute Chancen, dass das Kind sie automatisch übernimmt und auch beibehält.

Die Mütter haben es in der Hand, was auf den Tisch kommt. Sie sind der Küchenchef. Dabei muss das Motto lauten: „Tun Sie Ihrem Kind etwas Gutes“. Es ist wichtig, zu betonen, dass gesunde Ernährung keine Strafe, sondern Belohnung ist. Denn: Eine tiefenpsychologische Befragung von Müttern mit übergewichtigen Kindern, die von Du Darfst in Auftrag gegeben wurde, ergab: Liebe wird auch durch's Essen gegeben – mit Gesundem erst Recht! *)

VORTRÄGE UND KOCHKURSE FÜR ELTERN

Elternzeitschriften, Erziehungsratgeber und Internet-Foren sind bei Eltern beliebt. Grundsätzlich sind sie also für Ratschläge von außen offen. Wenn Ihre Kinder nicht gerade unter Gewichtsproblemen oder Ess-Störungen leiden, werden sie allerdings kaum zur Beratung kommen. Also müssen Ernährungsfachkräfte mobil werden.

Zum Beispiel mit Vorträgen in Volkshochschulen, Schulen, Kindergärten und Vereinen. Schwerpunktthemen bringen Zuhörer, z. B. „Das gesunde Pausenbrot“, „Mein Kind hasst Gemüse“, „Ernährung für pfundige Kids“ etc. Auftakt für solche Vorträge könnte ein Beratungsstand z. B. am Sommerfest oder Elternsprechtag sein.

Praktisches Wissen lässt sich auch in Kochkursen vermitteln: „Power-Brote“, „Schnelle Mittagessen“, „Gesunde Naschereien“, etc. Kooperationen mit Krankenkassen, Ländern und Gemeinden sind dabei hilfreich.

WO UND WIE ERREICHE ICH DIE KINDER?

In Schulen, Kindergärten und Vereinen gibt es auch viele Möglichkeiten, die Kinder direkt anzusprechen. Sie erreicht man aber nicht über den Kopf, sondern über die Emotionen. Spaß und Experimentierfreude müssen im Vordergrund stehen, Erlebnisveranstaltungen sind gefragt.

Das kann z. B. ein gemeinsames Frühstück, Kochen, Grillen oder Picknick sein, eine Lektion über das Essen mit allen Sinnen, gemeinsame Einkäufe, etc. Oder wie wäre es mit einem Kochduell oder Lebensmittel-Wissensquiz nach TV-Vorbild? In manchen Städten bieten Ernährungsberater spielerische Kochkurse für Kinder an. Besonders gefragt sind dabei Geburtstagsfeste in der Kochschule. Da wird gemeinsam gebrutzelt, gespielt und dann gegessen. Eine echte Alternative zu Fastfood-Restaurant oder Pizzeria.

Der Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, die Aktivitäten altersgerecht zu gestalten und sich an der Erlebniswelt der Kinder zu orientieren.

Speziell für die Kinderernährung hat Du darfst die Broschüre „Fit für den Tag“ herausgebracht. Interessierte bestellen sie kostenlos unter www.du-darfst.de, mit beiliegender Bestellkarte oder telefonisch unter 0180 – 2000 421 (6 Cent/Anruf).



HERAUSFORDERUNG: SOZIAL SCHWACHE FAMILIEN

In sozial schwachen Familien sind die meisten übergewichtigen Kinder zu finden, doch gerade diese Zielgruppe ist oft am schlechtesten für Hilfe erreichbar.

Die beste Kontaktmöglichkeit ist die Schule. Dort lässt sich zumindest den Kindern praktisches Wissen vermitteln. Bei stark übergewichtigen Kindern wäre es möglich, über die Schulleitung Kontakt zu den Eltern aufzunehmen. Auch Kooperationen mit Kinderärzten könnten helfen, diese Zielgruppe zu erreichen. Bei der Beratung ist Einfühlungsvermögen gefragt, damit sich sozial schwache Familien nicht abgestempelt oder ausgegrenzt fühlen. Besonders wichtig ist, dass die Ernährungsberatung zum Lebensstil passt. Nur dann hat sie Chancen, auch umgesetzt zu werden.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Du darfst GmbH
Dammthorwall 15
20355 Hamburg



Quellennachweise

- *) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2004
- *) Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum, Baden-Württemberg, 2002
- *) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000
- *) Emnid Umfrage im Auftrag von Iglo, 2004
- *) Rheingold-Institut im Auftrag von Du Darfst, 2004
- *) Dr. Brombach: Ernährungsverhalten im Lebensverlauf von Frauen über 65 Jahren, Universität Gießen 2000
- *) Prof. Dr. Müller: Kieler Adipositas-Präventionsstudie (KOPS), Universität Kiel 2003
- *) Forschungsinstitut für Kinderernährung: OptimiX – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, 2002
- *) Forschungsinstitut für Kinderernährung: DONALD News November 2004

SCHLECHTE ERNÄHRUNG KÖNNEN WIR UNS NICHT LEISTEN

Der Ernährungsbericht 2004 der deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE bestätigt: Unsere Essgewohnheiten sind ungesund, wir essen zu fett und zuviel für unseren bewegungsarmen Alltag. *) Schon jetzt ist jedes 5. Schulkind, jeder 3. Jugendliche und jeder 2. Erwachsene übergewichtig. Übergewichtige Kinder leiden ebenso wie Erwachsene an Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Rund 75 Milliarden Euro werden in Deutschland jährlich für Krankheiten ausgegeben, die durch Fehlernährung mitverursacht werden. *) Aus dicken Kindern werden meistens dicke Erwachsene, und wie schnell eine ganze Nation aus den Fugen gerät, zeigt uns das Beispiel Amerika.

Bei uns gibt es viele Aktionen, damit es erst gar nicht soweit kommt. Das Verbraucherministerium startete 2002 die Kampagne „Kinderleicht“, und die 2003 gegründete Plattform „Ernährung und Bewegung“ nimmt die Industrie mit ins Boot und versucht, verschiedene gesellschaftliche Gruppen an einen Tisch zu bekommen. Dazu gibt es unzählige Initiativen von Bundesländern, Verbänden, Vereinen, Krankenkassen...

Höchste Zeit für Ernährungsfachkräfte, sich intensiv mit dem Thema Kinderernährung zu beschäftigen, denn gute Ideen, Konzepte und praxisnahe Beratung sind gefragt.

GESUNDES WISSEN OHNE PRAKTISCHE UMSETZUNG

Mütter sind nach wie vor für die Ernährung der Familie zuständig, und 89 Prozent von ihnen wissen, worauf es bei gesundem Essen und Trinken ankommt. Das Wissen wird aber häufig nicht in die Tat umgesetzt: Nur etwa die Hälfte der Mütter ernährt ihre Kinder ausgewogen. Um Diskussionen zu vermeiden, kaufen viele die Lebensmittel, die ihre Kinder wollen. Und damit kommt weniger Gesundes auf den Tisch. *) ,*) ,*) ,*)





Und die Kinder? Von ihnen wissen 90 Prozent, wie man sich gesund ernährt, 66 Prozent interessieren sich auch grundsätzlich dafür. Trotzdem geben ca. 40 Prozent der Kinder zu, sich beim Essen nicht danach zu richten *) . Die Folgen für schlechtes Essverhalten liegen für sie zu sehr in der Ferne und bieten dadurch keinen Anreiz.

Eine tiefenpsychologische Mütter-Befragung des Rheingold-Instituts im Auftrag von Du Darfst ergab: Mütter sehnen sich nach Unterstützung bei der Vermittlung einer bewussten Ernährungshaltung. Diese Hilfe soll vor allem spielerisch und unaufwändig sein, so dass die Kinder sie gerne annehmen. *)

DIE KINDHEIT BEEINFLUSST DAS ESSVERHALTEN

Essgewohnheiten werden im Kleinkindalter geprägt und sind etwa bis zum 10. Lebensjahr gefestigt. Nach dieser Zeit wird das Ernährungsverhalten durch das Umfeld zwar beeinflusst und modifiziert, falsche Gewohnheiten lassen sich aber nur noch schwer ablegen. Eine Studie der Universität Gießen zeigte, dass Senioren noch immer an Ernährungsgewohnheiten festhalten, die sie in ihrer Kindheit verinnerlicht hatten. *) Kinder, die von klein auf gelernt haben, gesund zu genießen, werden dies auch als Erwachsene beibehalten.

Die zentralen Botschaften der Kieler-Adipositas-Präventions-Studie:

-  Weniger Fett
-  Jeden Tag Obst und Gemüse
-  Aktivität > 1 Std./Tag
-  Medienzeiten < 1 Stunde/Tag

KINDERERNÄHRUNG IN DEUTSCHLAND: IST UND SOLL

Der Ernährungsbericht 2004 belegt erneut: Kinder essen zu wenig Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, dafür aber zu viel Fett und Zucker. Weil sie die Kalorien, die sie zu viel zu sich nehmen, nicht durch Bewegung ausgleichen, gibt es immer mehr übergewichtige Kinder.

Die Untersuchungen der Kieler-Adipositas-Präventions-Studie ergaben: Um Übergewicht zu vermeiden, aber auch um rundum fit und gesund zu bleiben, ist eine fettbewusste Ernährung wichtig, bei der jeden Tag Obst und Gemüse auf den Tisch kommt. Gleichzeitig sollten sich Kinder jeden Tag mindestens 1 Stunde bewegen und keinesfalls länger als 1 Stunde vor Fernseher oder Computer verbringen. *)

PRAKTISCHES WISSEN FÜR JEDEN TAG

Die Studien belegen: Ernährungswissen ist bei Müttern und Kindern vorhanden, doch wird es nicht in die Tat umgesetzt. Um das zu ändern, sollte eine zeitgemäße Ernährungsberatung dieses Wissen auf das Wesentliche reduzieren – wenig Fett und Zucker, viel Obst und Gemüse – und mit praktischen Tipps umsetzbar und alltagstauglich machen.

ALLES, WAS SPASS MACHT

Kinder werden nicht mit Gesundheitsargumenten überzeugt. Sie essen, was schmeckt und Freude macht. Auch da kann Ernährungsberatung ansetzen: Sie soll Kindern Lust aufs Essen machen und Müttern dabei helfen, den Genuss, die Freude am Essen und die Geselligkeit in den Vordergrund zu stellen.



SCHNELLE KÜCHE ÜBERZEUGT

Gesunde Familienküche muss nicht aufwändig sein: Auch ohne große Vorkenntnisse wird aus ausgewählten Zutaten in kurzer Zeit gesunder Genuss. Schnelle Küche fängt beim Einkauf an: Ein gut sortierter Vorrat, in dem Grundnahrungsmittel, haltbare Kühl- und Tiefkühlkost, Halbfertig- und Convenienceprodukte zu finden sind, spart jede Menge Zeit. Und wenn es trotzdem mal ein Fertiggericht gibt, wird es mit frischem Gemüse, Salat oder einem Obst-Nachttisch ernährungsphysiologisch aufgepeppt.

FETT SPAREN IST KINDERLEICHT

Essen Sie statt	lieber	weniger Fett in g
1 TL Butter	1 TL Du darfst „Die leichte Butter“	2
20 g Doppelrahmfrischkäse (60% F. i. Tr.)	20 g Du darfst Finesse Frischkäse mit Buttermilch	5
40 g Gouda (45% F.i.Tr.)	40 g Du darfst Gouda	5
25 g Mortadella (30% Fett)	25 g Du darfst Geflügelmortadella	3,5

Noch mehr Fettspar-Tipps finden Sie im Internet: www.du-darfst.de

GESUND ESSEN – EIN KINDERSPIEL

Das Kinderernährungs-Programm OptimiX vom Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund (FKE) ^{*8)} teilt die Lebensmittel – ganz unkompliziert und anschaulich – in drei Kategorien ein. **Grün** sind alle pflanzlichen Lebensmittel, Brot, Beilagen und kalorienarme Getränke. Sie sollen häufig auf den Tisch kommen. **Gelb** sind tierische Lebensmittel, die nur in Maßen gegessen werden sollten. **Rot** sind alle fettreichen Lebensmittel und Süßes. Davon gilt es nur wenig zu essen. Verboten sind sie nicht, denn bei ausgewogener Ernährung ist die richtige Mischung entscheidend.

Essen nach den Ampelfarben



Einen gesunden Nährstoff-Mix bekommt, wer saisonale Produkte einkauft und abwechslungsreich genießt. Auch wenn viele Kinder am liebsten täglich Pommes und Spaghetti essen würden: Studien zeigen, dass sie viele Lebensmittel letztlich akzeptieren, wenn sie ihnen regelmäßig ohne Zwang angeboten werden, und wenn sie sehen, dass ihre Eltern sie auch essen.

5 HÄNDE VOLL VITAMINE

Von den 5 Portionen Obst und Gemüse, die DGE täglich empfiehlt, essen die meisten gerade einmal die Hälfte. ^{* 1)} Eine Portion ist übrigens so viel wie in eine Hand passt. Wer morgens ein Stück Obst ins Müsli schneidet, zur Pause Obst oder Rohkost dabei hat, Mittags eine Gemüsebeilage oder Salat isst, nachmittags einen halben Apfel nascht und abends Radieschen und Gurken zu seinem Brot knabbert, hat die 5 Portionen schon erreicht. Untersuchungen haben gezeigt: Kinder essen doppelt so viel Obst und Gemüse, wenn es ihnen mundgerecht angeboten wird.



ZUCKER SPAREN VON ANFANG AN

Die Vorliebe für süß ist angeboren. Süßes zu verbieten, ist weder einfach noch sinnvoll. Den Verzehr zu kontrollieren, ist dagegen ratsam. Bewährt haben sich feste Regeln, z.B. nichts Süßes vor den Mahlzeiten, vor dem Naschen Obst essen, Tages- oder Wochenportionen festlegen etc. Das FKE empfiehlt: höchstens 10 Prozent der Energiezufuhr als Süßes. Kinder, die es von klein auf nicht anders kennen, akzeptieren Obst als Süßigkeit, lieben zuckerreduzierte Konfitüren und finden Mineralwasser als Durstlöcher in Ordnung.

VORSICHT FETT

Fett ist als Träger mehrfach ungesättigter Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine notwendig, zuviel davon führt aber – vor allem in Verbindung mit wenig Bewegung – zu Übergewicht. Fett versteckt sich nicht nur in Keksen, Chips und Fastfood, sondern auch in Milchprodukten, Käse, Fleisch- und Wurst. Neue Studien des FKE haben gezeigt, dass gerade Brotmahlzeiten viele Kalorien liefern. Mit üppigem fett- und zuckerreichem Belag hat eine Scheibe Brot schnell mal 100 Kalorien zusätzlich, ohne dabei viel mehr zu sättigen. ^{*9)} FKE und DGE raten, auf fettreduzierte Wurst- und Käsesorten zu achten. Spezielle Tabellen zeigen, in welchen Lebensmitteln wie viel Fett steckt. Wer schon als Kind die größten Fettfallen kennt, der wird ohne lang zu zählen, die Empfehlungen von 30 – 35 Prozent Fett täglich nicht so leicht überschreiten.

WER MITHILFT, WEISS BESCHIED

Kinder und Jugendliche beteiligen sich heute deutlich seltener am Kochen als noch vor 10 Jahren. ^{*1)} Wer mithilft, lernt viel über die einzelnen Lebensmittel, z.B. wie sie aussehen, schmecken, riechen und wie sie zubereitet werden.

Vor dem Kochen steht der Einkauf. Der gemeinsame Blick aufs Etikett kann Müttern helfen, ihren Kindern zu erklären, warum manches im Regal bleibt.

Kinder, die mitkochen und mit einkaufen, so belegen Studien, essen auch gesünder. ^{*4)}



ABENTEUER ESSEN

Ein Rohkostpicknick im Freien oder einfach im Wohnzimmer auf dem Boden? Da sind auch Vitaminmuffel dabei. Gemüse beim Fondue oder Raclette selber zu „kochen“, das macht Appetit. Ein Wettbewerb, bei dem der leckerste Dip für Obst oder Gemüse prämiert wird, macht gute Laune. Kochexperimente oder Wissensspiele – z.B. Kräuter, Obst oder Joghurtsorten mit geschlossenen Augen erkennen – machen Spaß. Geburtstag feiern in der Fastfood-Kette kann jeder, doch wer lädt seine Freunde schon nach Hause zu Mc Junior ein? Ein Hamburger-Buffer macht wenig Mühe: Körnerbrötchen und Schüsseln mit bunten Zutaten wie Gurken, Tomaten, Salat oder Paprika auf den Tisch stellen, und jeder belegt sich seine eigene Burger-Variante.

GEMEINSAM ESSEN MACHT FIT FÜRS LEBEN

Wenn Familien miteinander kochen und essen, bedeutet das weit mehr, als nur den Hunger zu stillen. Kinder lernen von klein auf, Frisches zu schätzen und Selbstgekochtes vom Einheitsgeschmack zu unterscheiden, sie können ihre Sinne schulen und Genießen lernen. Kinder können lernen, dass ein gemeinsames Essen an einem schön gedeckten Tisch nicht nur den Hunger befriedigt, sondern auch Ruhe und Geborgenheit gibt.

Wenn Geselligkeit, Freude am Kochen und Genuss mit allen Sinnen an erster Stelle stehen, kommen gesunde Lebensmittel fast von alleine auf den Tisch. Studien belegen: Übergewicht gibt es seltener in Familien, in denen regelmäßig gemeinsam gegessen wird. Viele dicke Kinder essen allein vor dem Bildschirm und häufig werden Fertiggerichte oder Fast Food verzehrt. ^{*7)}

TIPPS FÜR KLEINE KOSTVERÄCHTER

Nicht jeder hat Zeit, Lust und Möglichkeit, die Kinder mithelfen zu lassen und das Essen als Erlebnis zu gestalten. Deshalb brauchen Mütter schnelle Tipps für den Alltag, um ihren Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen:

- Gemüse der Saison zu leckeren Nudelsaucen oder cremigen Powersüppchen pürieren oder fein geraspelt in Röstlingen, Puffern oder Bratlingen verstecken.
- Wenn Vollkorn nicht ankommt: auch „normaler“ Reis und Nudeln sind akzeptabel, auch Mischbrot ist gesund.
- Fingerfood ist in: Gemüse und Obst in Stücke schneiden und mit einem leckeren Joghurtdip servieren.
- Viele Kinder mögen Gemüse lieber roh als gekocht, einfach ausprobieren.
- Als Power-Pommes schmecken in Stifte geschnittene Kohlrabi, Zucchini, Möhren oder Kartoffeln viel besser.
- Statt Gemüse: geschmorte Äpfel oder Birnen als Beilage. Auch ein fruchtiger Nachtisch liefert Vitamine.
- Als Wikinger-Eintopf, Elfensuppe, Hexenpuffer oder Piratenspieß schmeckt Gesundes einfach besser.

BEWEGUNG MACHT SCHLANK UND SCHLAU

Um gesund und fit zu bleiben, brauchen Kinder und Erwachsene nicht nur eine vollwertige, vitaminreiche, fettarme Ernährung, sondern auch täglich Bewegung. Und die kommt, so der Ernährungsbericht 2004, in unserer technisierten Welt entschieden zu kurz. Und wenn die Energiezufuhr dauerhaft den Energieverbrauch überschreitet, entsteht Übergewicht. Teil der Ernährungsberatung ist also die Fitnessberatung. Weg vom Bildschirm und Gameboy, raus zum Toben, heißt dabei die Devise. Dicke Kinder, so die Kieler Adipositas-Präventionsstudie, schauen mehr fern und bewegen sich weniger als normalgewichtige. ^{*7)} Wer darauf achtet, dass sein Kind täglich z.B. zur Schule läuft, viel zu Fuß geht, nachmittags mit Freunden rumtollt, Rad fährt, auf Bäume klettert oder Fußball spielt, bewahrt es nicht nur vor Übergewicht. Bewegung stärkt Körper, Immunsystem und Selbstbewusstsein, baut Stress und Aggressionen ab. Bei jeder Bewegung vernetzen sich neue Synapsen im Gehirn. Und das ist gut für die geistige Entwicklung, für Konzentration und Lernbereitschaft.