

1 Säuglinge und (Klein-) Kinder pflegen

Bei der Pflege und Betreuung von (Klein-)Kindern hat das Essen und Trinken große Bedeutung. Mit dem Eintritt in Krippe und Kita bringt es seinen individuellen Rhythmus von Schlafen und Ruhen sowie von Essen und Trinken mit. Die Kinder wollen alles lernen und tun dürfen, was die Erwachsenen auch tun, und damit selbstständig werden. Dabei misst sich das Selbstständig werden häufig an Meilensteinen des körperbezogenen Alltags:

- Den ersten Zahn bekommt das Baby mit ungefähr sechs Monaten.
- Wer mit drei in den Kindergarten kommt, verzichtet auf den Schnuller.
- Irgendwann zwischen zwei und fünf Jahren braucht das Kind keine Windel mehr. Es wird „trocken“ und „sauber“.
- Der erste Milchzahn wackelt zwischen vier und sieben.
- Essen und Trinken wird zu etwas Alltäglichem und immer Wiederkehrendem, ist mit sinnlichem Genuss sowie Wohlbefinden verbunden und fördert die Gesundheit und das Zusammenleben.

Betreuungspersonen begleiten diese Lernprozesse mit Zuwendung, Humor und Freundlichkeit und wissen gleichzeitig, worauf es aus gesundheitlicher Sicht bei der Kinderpflege ankommt.



Julia besucht ihre Tante Klara, die ein vier Monate altes Baby hat: Benjamin. „Ach-test du kurz auf Benny, während ich die Einkäufe wegräume?“ Julia freut sich, das Baby kurz für sich zu haben, aber schon nach kurzer Zeit fängt es an zu weinen. Sie fragt sich warum.

1.1 Bedürfnisse wahrnehmen und verstehen

Der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow entwickelte seine bekannte Hierarchie von Bedürfnissen und Motiven bereits in den 1940-er Jahren. Dieses häufig als Pyramide dargestellte Modell geht davon aus, dass menschliche Bedürfnisse einer gewissen Rangfolge unterliegen. Die sogenannten Defizitbedürfnisse in den unteren Ebenen wie Hunger und Durst können befriedigt werden, treten aber nach einiger Zeit erneut auf. Erst wenn die eine Bedürfnisstufe befriedigt ist, kümmert sich der Mensch um höhere Ebenen wie die Wachstumsbedürfnisse nach Anerkennung und Selbstverwirklichung. Auch in der Entwicklung vom Säugling bis zum Erwachsenen stehen zunächst die körperlichen Bedürfnisse im Vordergrund, bevor soziale und individuelle hinzukommen.



Hierarchie

= Rangordnung

Motiv

= Beweggrund, Antrieb

AUFGABEN

1. Finden Sie Beispiele für Bedürfnisse zu den verschiedenen Ebenen.
2. Diskutieren Sie,
 - wie sich diese Bedürfnisse mit dem Alter verändern und
 - woran man sie erkennen kann.
3. Kritisieren Sie die streng hierarchische Abfolge der Bedürfnisebenen.



Sender und Empfänger

Beobachtung, Wahrnehmung und Kommunikation

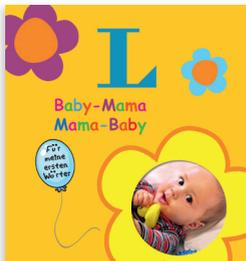
Um die Bedürfnisse von Säuglingen, aber auch von älteren Kindern und sogar Erwachsenen richtig zu erkennen, muss man ihr Verhalten sorgfältig beobachten und deuten. Missverständnisse entstehen meist, wenn eigene Vorannahmen und Empfindungen beeinflussen, welche Botschaften man wahrnimmt. Denn Kommunikation ist selten eindeutig.

Wenn in der schriftlichen Nachricht unklar ist, ob etwas ironisch oder scherzhaft gemeint ist, liegt das meist am Fehlen nonverbaler Signale. Text enthält nur die digitalen Zeichen sprachlicher Inhalte. Smilies oder Emoticons versuchen diesen Mangel beispielsweise durch ☺ wettzumachen.

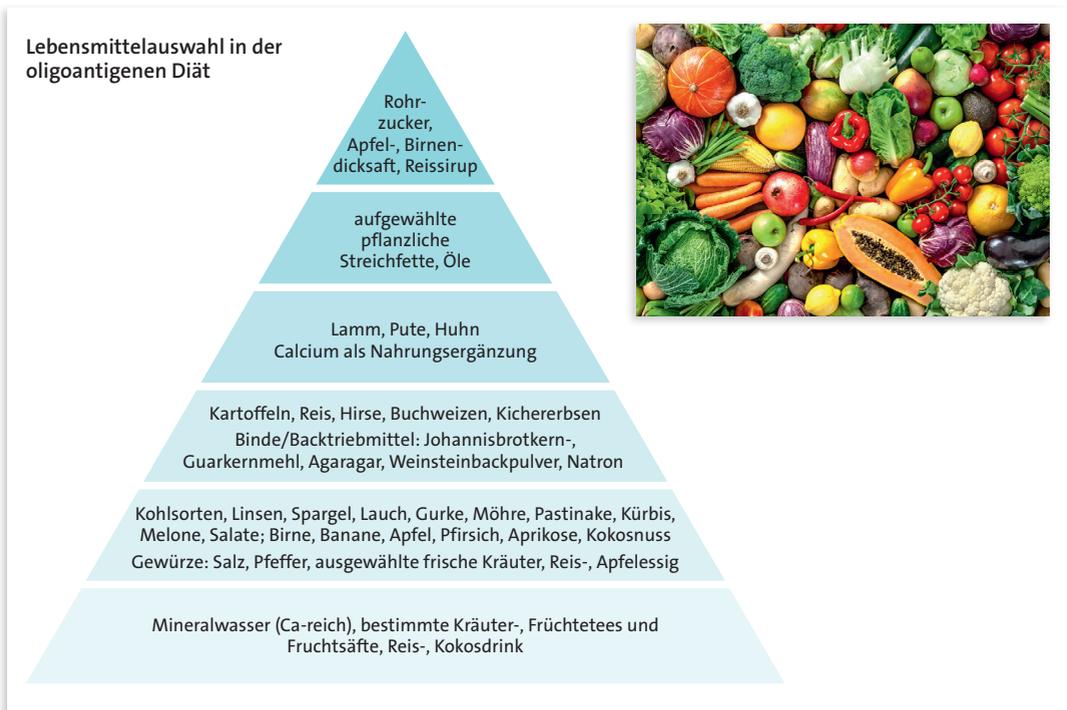
Schreibbotschaften von Säuglingen

Die Signale eines Babys sind zunächst komplett analog: Es kann nur durch Gestik, Mimik und Schreilaute mitteilen, wie es ihm geht und was es braucht. Gleichzeitig sind seine Sinne noch nicht vollständig ausgereift: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten (im Zusammenspiel mit Gleichgewicht und Bewegungssinn) und die damit aufgenommenen Informationen wollen schrittweise erlernt und verarbeitet werden. Babys schreien zwischen einer und zweieinhalb Stunden pro Tag, schließlich gehört dies zu ihren wichtigsten Kommunikationsmöglichkeiten. Jedes Schreien ist ein Hilferuf und erfordert Zuwendung durch Blickkontakt, sanftes Zureden oder Schaukeln. Folgende Bedeutungen können dahinter stecken:

- Kurzer Kontaktlaut, auf den ein Verlassenheitsschreien folgen kann: Aufwachen und sich alleine fühlen
- Quengeln, das langsam in deutlich lauterem Fordern übergeht. Gleichzeitig wird an Hand und Fingern gesaugt: Hunger oder Durst
- Parallel zum Schreien werden Augen und Ohren gerieben sowie Gähnen und Nörgeln: Müdigkeit
- Lautes hohes und schrilles Schreien, das Baby windet sich, schnappt nach Luft, das Gesicht ist rot vor Anspannung: Schmerzen (Blähungen, Verstopfung oder ein wunder Po sind häufig die Ursache.)
- Weinen, Fäuste ballen und dabei in die Streckung gehen: Stress. (Ein regelmäßiger Tagesablauf mit vielen Ruhepausen kann helfen.)



→ Auch ein Baby oder Kleinkind kann bereits Stress empfinden, s. a. S. 42 f.



Die oligoantigene Auslassdiät und anschließende Suchdiätphase erfordern einige Disziplin von dem Kind und der ganzen Familie. Es verlangt heutzutage einige Planung, immer frisch zu kochen und auf Fertigprodukte und Zucker zu verzichten. Deshalb hat die Ernährungstherapie nur dann eine Chance, wenn Kind und Familie dazu bereit sind.

Der wichtigste Schritt in der Behandlung von ADHS sind Trainings- und Beratungsangebote für Kinder und Eltern, die beispielsweise den Tunnelblick auf das „gestörte Kind“ wieder auf dessen liebenswerte Qualitäten erweitern.

Inwieweit eine Therapie mit Medikamenten notwendig und sinnvoll ist, sollte sorgfältig abgewogen und immer wieder hinterfragt werden. Der bekannteste Wirkstoff ist Methylphenidat (in Ritalin oder Medikinet). Er erhöht die Konzentration von Dopamin im Gehirn und hilft etwa 85 Prozent der betroffenen Kinder zu einer besseren Konzentration und Selbststeuerung, sodass sie in der Schule besser mitkommen. Eine Heilung lässt sich damit nicht erreichen, aber häufig vermeidet man Folgeschäden.

AUFGABEN

Beschreiben Sie Fälle aus Ihrer Praktikumserfahrung möglichst mit familiärem Umfeld und Behandlungsgeschichte. Vergleichen und diskutieren Sie.

5.6 Gemüse und Obst – Fitness in bunt



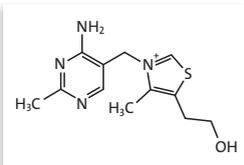
Obst und Gemüse sind in ihren Einsatzmöglichkeiten, ihrem Aussehen und ihren Geschmacksqualitäten so vielfältig, wie sie bunt sind – für Kinder ein appetitanregendes Argument, welches auch die Neugier weckt. Mundgerecht in kleine Stücke geschnitten, können selbst die Kleinsten Obst und Gemüse schon ganz allein essen. Lediglich Blattsalate sind für kleine Kinder schwer zu kauen. Enthalten sind große Mengen wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe und meist nur kleine Mengen Energie. Obst und Gemüse gehören

auch wegen ihres hohen Wassergehalts zu den Lebensmittelgruppen mit der höchsten Nährstoffdichte (s.u.). Mithilfe der Pyramide ist ersichtlich, dass drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst über den Tag verteilt, also zu jeder der fünf Mahlzeiten je eine Portion (Handvoll) dazu gehören.



Für ein- bis dreijährige Kinder empfehlen sich 250 bis 300 g Obst und Gemüse am Tag, Schulkinder benötigen bereits 600 g. Der Gemüseanteil sollte mindestens zur Hälfte schonend gegart sein.

Vitamine



Vitamine sind Kohlenwasserstoffe genau wie die Hauptnährstoffe. Sie enthalten jedoch komplexere chemische Strukturen und teilweise Stickstoff- oder Schwefelatome. Diese Strukturen baut der Körper nicht selbst auf, sondern ist auf eine Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Das heißt, Vitamine sind lebensnotwendig, essenziell. Häufig sind sie wichtige Co-Faktoren von Enzymen oder sie schützen die körpereigenen Strukturen vor schädlichen Einflüssen. Die benötigte Vitaminmenge pro Tag ist meist gering, sie reicht von wenigen Mikrogramm bis zu etwa hundert Milligramm bei Vitamin C (Ascorbinsäure). Aber wer nicht ausreichend Vitamine aufnimmt, erleidet Mangelerscheinungen. Die Bezeichnung mit Buchstaben und Zahlen, etwa Vitamin B₁ für Thiamin (Formel) ist eigentlich veraltet, wird aber oft noch verwendet.

Einige Frühstückscerealien werben mit der Anreicherung mit Vitaminen. Allerdings sind diesen Produkten meist hohe Zuckermengen zugesetzt, sodass sie in einer ausgewogenen Ernährung keinen Platz finden. Zudem ist eine Anreicherung mit Nährstoffen aus gesundheitlicher Sicht generell überflüssig.

Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichende Mengen an Vitaminen. Ausnahme sind die Folsäureversorgung von Schwangeren und Kleinkindern sowie die Cobalamin-Versorgung (Vitamin B₁₂) bei einer veganen Ernährung (s. S.100).

Für Kinder im Wachstum ist Folsäure wichtig: Erbsen, Fenchel, Brokkoli sowie Vollkornprodukte anbieten.

Unter den Lebensmitteln sind Milchprodukte die Calciumlieferanten Nummer eins. Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Käse, aber auch bestimmte Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel und Grünkohl sowie Vollkornprodukte, Mandeln und calciumreiche Mineralwässer liefern reichlich Calcium.

Calciumhaltige Mineralwässer enthalten über 500 mg Calcium pro Liter und sind entsprechend gekennzeichnet.

Der Calciumstoffwechsel kann durch eine zu hohe Phosphataufnahme gestört werden. Phosphat kommt in vielen Fertiggerichten, Fast Food, Cola, Chips, Schmelzkäse sowie Wurstwaren etc. vor. Produkte, die nicht jeden Tag auf einen Speiseplan gehören (s. a. ADHS S. 51).

Mineralstoffe

Etwa sieben Prozent der menschlichen Körpermasse sind Mineralstoffe. Hauptsächlich dienen **Calcium-** und **Phosphatverbindungen** als Baustoffe der Knochen und Zähne. Mineralstoffe sind anorganisch und lösen sich gut in Wasser. Der Körper kann sie weder produzieren noch abbauen, es geht aber mit dem Urin eine bestimmte Menge an Mineralien verloren. Denn Wasser ist immer an die Anwesenheit von Mineralstoffen gebunden. Elektrolyte wie **Natrium** und **Kalium** regulieren den Flüssigkeitsgehalt in Zellen und damit die Gewebespannung. **Eisen** ist für den Sauerstofftransport mithilfe von Hämoglobin in den roten Blutkörperchen unerlässlich. Andere Mineralstoffe sind wichtig für die Funktion von Enzymen und Hormonen und damit für die Regulation des Stoffwechsels. Nach der benötigten Menge lassen sich Mengen- und Spurenelemente unterscheiden. Manche Elemente wie Blei oder Quecksilber wirken auch toxisch.

Der Bedarf an Mineralstoffen lässt sich durch eine vollwertige Ernährung normalerweise decken. Eine Ausnahme bilden **Jod** und **Fluor**, deren Gehalt im Trinkwasser je nach Region oft zu gering ist. Um den Jodbedarf zu decken empfiehlt es sich, ein bis zwei Portionen Seefisch pro Woche zu verzehren und bei der Zubereitung von Lebensmitteln auf jodiertes Salz zurückzugreifen. Bei verarbeiteten Lebensmitteln oder in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung sollte auf die Verwendung von jodiertem Salz geachtet werden. Bei **Fluor** hängt es vom Trinkwasser ab, ob fluoridiertes Salz oder sogar Fluoridtabletten zu empfehlen sind. Salz eignet sich als Träger zur kontrollierten Mineralstoffergänzung gut, weil die zugeführte Menge relativ konstant ist.



Um 750 mg Calcium aufzunehmen, könnte der Tagesplan für ein Kind so aussehen:

- 1 Becher 150 g Naturjoghurt
- + 1 Glas 200 ml Milch
- + 1 Scheibe 60 g Gouda
- + 1 Portion 200 g grüne Bohnen

Wichtig nicht nur bei veganer Ernährung: In den ersten zwei Lebensjahren spielt Eisen für die Gehirnentwicklung eine wichtige Rolle.



Eine Vielfalt von Gemüse und Obst führt zu einer größeren Mineralstoffaufnahme. Dekoratives Anrichten reizt Kinder zum Probieren.

Muttermilch in Einrichtungen

Die Kinder erwerbstätiger Mütter sollten die Möglichkeit haben, Muttermilch zu trinken, auch wenn sie bereits eine Kindertageseinrichtung besuchen. Allerdings können sich in dieser unbehandelten Milch sehr schnell unerwünschte Krankheitserreger vermehren. Ein striktes Einhalten von Hygieneregeln bei den Eltern und in der Einrichtung kann dieses Risiko beherrschbar machen. Bis zur Annahme der Milch in der Kita sind die Eltern verantwortlich:

- Frische Muttermilch ist am selben Tag oder am Vortag abgepumpt worden.
- Sie gelangt gekühlt oder gefroren (nicht auf- oder ange-taut!) in die Einrichtung.
- Zur Abgabe geeignet ist Muttermilch, die sich in einer sauberen und verschlossenen Babyflasche zwischen mehreren Kühlelementen in einer sauberen Kühltasche befindet.

FrISCHE Muttermilch lagert in der Einrichtung bei unter fünf Grad Celsius, gefrorene bei –18 bis –22 Grad im Tiefkühlgerät. Auftauen kann sie auch im Kühlschrank. Direkt vor dem Verfüttern wird frISCHE oder gefrorene Muttermilch unter fließend warmem Wasser oder im Flaschenwärmer auf Trinktemperatur (37 Grad Verzehreremperatur) gebracht und darf nicht warmgehalten oder wieder erwärmt werden. Nicht verzehrte (aufgetaute) Muttermilch ist am Ende des Kita-Tages zu verwerfen.

Umgang mit Fertigmilch

Die **Säuglingsmilchnahrung** ersetzt die Muttermilch, wenn das Stillen nicht möglich ist. Das richtige Zubereiten des Fläschchens schützt den Säugling dabei vor gesundheitlichen Nachteilen.

Mit etwa 37 Grad Celsius hat die Säuglingsmilch die richtige **Temperatur**. Ein Probetropfen Milch auf dem Handrücken oder der Innenseite des Unterarms fühlt sich hierbei weder warm noch kalt an. Im Zweifelsfall gibt ein Thermometer Sicherheit. In der Mikrowelle erwärmte Milch kann in der Mitte der Flasche erheblich wärmer sein als außen. Sorgfältiges Schütteln und Überprüfen der Temperatur verhindert hierbei, dass das Baby sich verbrüht!

Trinkwasser zählt in Deutschland zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Nur in sehr wenigen Regionen überschreitet es die Grenzwerte für Schadstoffe wie Nitrat, Blei oder Kupfer. In diesen Gegenden oder bei Reisen ins Ausland kann die Verwendung von Mineralwässern von Vorteil sein, die laut Etikett „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ sind.

Säuglingsmilchnahrungen im Überblick

Pre	Säuglingsanfangsnahrung/ Säuglingsmilchnahrung Zusammensetzung ist der Muttermilch sehr ähnlich bis 12 Monate
1	Säuglingsanfangsnahrung; enthalten neben Milchzucker auch sättigende Stärke bis 12 Monate
2	Folgenahrung im Beikost- alter können neben Milch- zucker und Stärke auch andere (überflüssige) Zuckerarten und Aromen enthalten ab 5. Monat möglich
HA (hypo- allergen)	für allergiegefährdete Säuglinge (als Pre, 1 oder 2)



Temperaturprobe

10 Regeln der Fläschchen-Hygiene

1. Wasserqualität bei Hausbrunnen überprüfen lassen
2. Säuglingsmilch immer frisch zubereiten (Reste nicht wieder erwärmen, sondern entsorgen)
3. Leitungswasser ablaufen lassen, bis es kalt aus der Leitung fließt
4. auf Wasserfilter verzichten
5. Wasser auf 30–40 °C erwärmen (nicht warm aus der Leitung nehmen)
6. Flaschen und Sauger nach jeder Mahlzeit gründlich spülen und sorgfältig reinigen
7. Gummisauger gelegentlich auskochen (bei Silikon nicht nötig)
9. Flaschensauger nicht selbst „sauber“ lecken oder daran probieren (Übertragung von Kariesbakterien)
10. älteren Babys nicht die Plastiksaugflasche in die Hand geben (Kariesgefahr durch Dauerkontakt zu süßen Getränken).

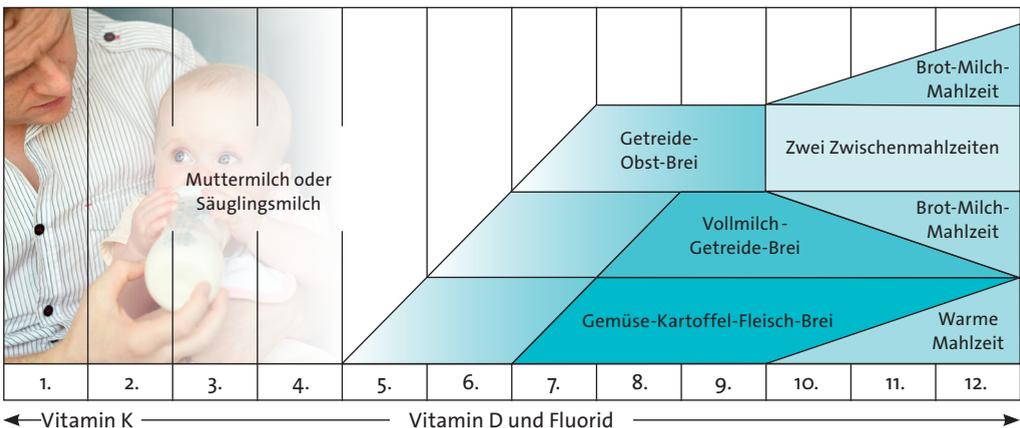
Die Öffnung des Saugers muss die richtige Größe haben. Bei einer zu kleinen Öffnung muss sich das Baby zu sehr anstrengen oder bekommt zu wenig Milch. Ist das Loch zu groß, kann es sich verschlucken. Aus einer schräg gehaltenen Flasche sollten pro Sekunde ein bis zwei Tropfen fallen.

Achtung:

In der Kita hat jedes Kind eine eigene Babyflasche und eine eigene Portion Brei mit eigenem Löffel! Reste erwärmter Produkte werden immer entsorgt!

Brei als Beikost

Muttermilch oder Säuglingsmilch reicht ab dem fünften bis siebten Lebensmonat nicht mehr aus, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Kindes zu decken. Das Baby lernt zu sitzen und vom Löffel zu essen, während der Saugreflex zurückgeht. Zusätzlich zur Muttermilch bekommt der Säugling nun die ersten Breie, die sogenannte Beikost. Wird der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei gut vertragen, kann im nächsten Monat der Milch-Getreide-Brei eine weitere Mahlzeit ersetzen usw. (s. Abbildung). Mit Beginn der Gabe von Beikost braucht der Säugling zusätzliche Flüssigkeit. Am besten wird der Wasserbedarf mit energiefreien Getränken wie Wasser und verschiedenen Tees gedeckt.



Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr

Lebensmittel vor- und zubereiten

Das Zubereiten von Lebensmitteln kann geschmackliche, gesundheitliche und hygienische Vorteile haben. So werden beim Vorbereiten durch Waschen, Schälen und Putzen nicht nur ungenießbare Bestandteile entfernt. Durch das Garen werden manche Lebensmittel wie Kartoffeln und grüne Bohnen erst verdaulich. Zudem sterben Krankheitserreger durch Erhitzen ab.

Je stärker Lebensmittel jedoch verarbeitet werden, desto mehr machen sich auch Nachteile bemerkbar. Wertvolle Nährstoffe können mit der Garflüssigkeit verloren gehen oder durch Wärme zerstört werden, beim Kochen zum Beispiel über 30 Prozent.

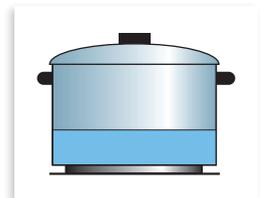


Schon bei der Lebensmittelvorbereitung und in der kalten Küche gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die wertvollen Nährstoffe zu erhalten:

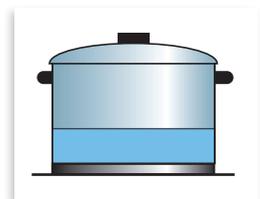
- beim Einkauf auf Frische und Qualität achten
- Lebensmittel unzerkleinert und kurz unter fließendem Wasser waschen (empfindliche Lebensmittel in stehendem Wasser)
- Einweichwasser z.B. von Hülsenfrüchten beim Garen mitverwenden
- beim Putzen und Schälen von Obst und Gemüse die ungenießbaren Teile sparsam entfernen (ggf. Sparschäler einsetzen)
- Lebensmittel erst kurz vor der Weiterverarbeitung zerkleinern
- Rohkostsalate direkt in das Dressing raspeln

Beim Garen von Lebensmitteln kommt es an erster Stelle auf das geeignete Garverfahren (s. S.132) an. Um Nährstoffe zu schonen, kann man weiterhin:

- möglichst wenig Garflüssigkeit verwenden (dünsten)
- Kochstelle richtig einstellen: mit höchster Leistung ankochen, zum Fortgaren zurückschalten
- Gemüse möglichst kurz (bissfest) garen, Fleisch und Geflügel aus hygienischen Gründen „durch“ garen
- im Mikrowellengerät Garzeiten exakt einhalten
- Kochtopf mit fest schließendem Deckel und in der richtigen Größe passend zur Herdplatte auswählen
- gegarte Speisen sofort servieren
- Speisen nicht warmhalten, sondern besser abkühlen und wieder erwärmen
- Reste schnell abkühlen und im Kühlschrank lagern
- Kräuter und Frisches als Garnitur verbessern (geringfügig) den Nährstoffgehalt



falscher Topf zur Herdplatte



passender Topf zur Herdplatte

7

Kranke Kinder versorgen

Vor vielen Krankheiten kann eine vollwertige Ernährung und gesunde Lebensweise schützen. Bei anderen Krankheiten lassen sich durch die Einhaltung einer Diät die Beschwerden lindern oder sogar die Ursachen bekämpfen. **Diät** meint dabei die Ernährung von Kranken, wobei Reduktionskost bei Übergewicht nur ein Beispiel ist.

Kinder können oft nicht genau beschreiben, wo es weh tut. Sie klagen auch bei Erkältungskrankheiten über Bauchweh und fallen der geübten Betreuerin zunächst durch Quengeln, glasige Augen, Blässe oder gerötete Haut auf. Sie sollte aufmerksam werden, wenn

- das Kind schreit und ungewöhnlich viel Nähe sucht
- das Kind schwer atmet
- das Kind berührungsempfindlich oder schreckhaft reagiert
- apathisch wirkt (nicht ansprechbar ist und kaum Blickkontakt hält)
- hohes Fieber oder mehrmaliges Erbrechen und Durchfall hinzukommen.

7.1 Den kranken Körper entlasten – Leichte Vollkost

Die leichte Vollkost ist nicht energiereduziert, sondern deckt den Bedarf an allen Nährstoffen und Energie. Sie bildet die diätetische Basis bei allen Erkrankungen des Verdauungstraktes, wird aber auch bei fiebrigen Infekten angewendet. Leicht ist diese Kostform hinsichtlich ihrer Bekömmlichkeit: Sie beugt Beschwerden wie Völlegefühl, Bauchschmerzen, Übelkeit, Blähungen und Durchfällen vor. So belastet sie den krankheitsgeschwächten Körper weniger, liefert aber dennoch alle Nährstoffe. Bauchweh, „verdorbener Magen“ und Magen-Darm-Infekte sowie grippale Infekte kommen bei Kindern häufig vor.

Nährstoffe, deren Vorhandensein für die Vorbeugung und Heilung von Infektionen wichtig sein kann wie Vitamin C bei Erkältungen, sollten besondere Berücksichtigung finden.

Grundsätzlich lässt sich das beschriebene Unwohlsein vermeiden, wenn der Patient auf folgende Lebensmittel verzichtet:

- fette Speisen
- grobes und sehr frisches Brot vor allem aus Vollkorn
- blähende Gemüsearten wie Kohlgemüse, Zwiebel- und Lauchsorten – insbesondere in roher Form – sowie Hülsenfrüchte
- scharfe Gewürze
- zucker- und salzreiche Speisen
- kohlenstoffhaltige Getränke
- zu heiße und zu kalte Speisen



Bei Fieber und Durchfall ist darauf zu achten, dass Wasser und Mineralien wie Natrium und Kalium ersetzt werden, die durch Schwitzen oder die Ausscheidungen verloren gehen. Dehydratation kann für Säuglinge lebensbedrohlich sein.

Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten sind größeren vorzuziehen. Es ist von Vorteil, diese in Ruhe einzunehmen und gründlich zu kauen.



Entsprechend ist auf fettreiche Garverfahren wie braten, schmoren und fritieren zu verzichten. Fettarme und schonende Zubereitungen durch dünsten, dämpfen, kochen, grillen, garen in Folie oder in der Mikrowelle sind in der leichten Vollkost empfehlenswert. Rohkost lässt sich durch sehr feines Reiben bekömmlicher anbieten (s. Abb.).

Anteil der Betroffenen mit Unverträglichkeiten auf Speisen und Getränke (%)					
Hülsenfrüchte	30,1	süße und fette Backwaren	15,8	zu stark gewürzte Speisen	7,7
Gurkensalat	28,6	Zwiebeln	15,8	zu heiße/kalte Speisen	7,6
frittierte Speisen	22,4	Wirsing	15,6	Süßigkeiten	7,6
Weißkohl	20,2	Pommes frites	15,3	rohes Stein-, Kernobst	7,3
CO ₂ -haltige Getränke	20,1	hartgekochte Eier	14,7	Nüsse	7,1
Grünkohl	18,1	frisches Brot	13,6	Sahne	6,8
fette Speisen	17,2	Kohlsalat	12,1	paniert Gebratenes	6,8
Paprikagemüse	16,8	Mayonnaise	11,8	Pilze	6,1
Sauerkraut	15,8	Kartoffelsalat	11,4	Lauch	5,9
Rotkraut	15,8	Geräuchertes	10,7	Birnen	5,6

Abwarten und Tee trinken – Die Wirkung von Kräutertees

Brennnessel: entwässernd, harntreibend, stärkend, belebend, nicht bei Nierenerkrankungen!

Fenchel: entkrampfend bei Blähungen, Krämpfen, Übelkeit, Bauchschmerzen, entzündungshemmend und appetitanregend.

Ingwer: beruhigt den Magen-Darm-Trakt z. B. bei Reisekrankheit, schmerzstillend, fiebersenkend und krampflösend bei Erkältungen.

Kamillenblüten: entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell und antimykotisch (gegen Pilze) bei Problemen des Verdauungs-

systems, Reizungen der oberen Atemwege, Zahnfleischentzündungen, bei Stirnhöhlenvereiterung auch als Dampfbad; beruhigend.

Pfefferminze: gut gegen Blähungen, Krämpfe, Übelkeit, Bauchschmerzen; entzündungshemmend, bei Zahnschmerzen, beruhigend, wohltuend bei Erkältungen.

Salbei: desinfizierend, entzündungshemmend, krampflösenden und schweißhemmend bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum für Spülungen.

AUFGABEN

1. Tauschen Sie sich über Ihre eigenen Erfahrungen als Kind aus: Was haben Sie bei Krankheit zu essen bekommen?
2. Wie beurteilen Sie vor dem Hintergrund der Leichten Vollkost das Hausmittel „Cola und Salzstangen“ für Kinder?
3. Appetitlosigkeit ist ein häufiges Begleitsymptom von Krankheiten. Es ist jedoch wichtig, möglichst viel Lebensqualität zu erhalten. Wie können Sie Kindern die Leichte Vollkost schmackhaft machen?

8 Ernährungssituationen gestalten



Essen ist mehr als satt werden und genießen. Neben den gesundheitlichen Fragestellungen entfalten sich rund um gemeinsame Mahlzeiten kulturelle und andere Aspekte des Zusammenlebens. Außerdem lassen sich bei den alltäglichen Handlungen im Haushalt und in der Einrichtung jede Menge Lerngelegenheiten für Kinder entdecken. Sie entwickeln dabei nicht nur Alltagskompetenzen, sondern auch naturwissenschaftliche, soziale, wirtschaftliche und viele andere mehr. Für Betreuungspersonen sind gemeinsame Mahlzeiten eine besondere Herausforderung, wenn sie die erzieherischen Ansprüche an sich und die Kinder mit den Erwartungen und Vorgaben der Eltern in Einklang bringen wollen





halal-Kennzeichnung

Im Sinne der diskriminierungsfreien Wertschätzung von Vielfalt als Normalität bietet das Thema Ernährung die Chance, miteinander ins Gespräch zu kommen und diese Klischees zu hinterfragen. Chancengleichheit bedeutet aber nicht, alle Kinder gleich zu behandeln, sondern ihre individuellen Voraussetzungen und Eigenheiten beim Lernen zu beachten. Beim Essen und Trinken können alle Kinder mitreden und sich praktisch mit ihren Stärken einbringen.

Es ist respektvoll und wertschätzend, wenn Menschen aus christlicher Tradition sich Gedanken über die Speisevorschriften von Muslimen machen und diesen soweit wie möglich entgegenkommen. Allerdings werden die Vorschriften des Koran nicht in allen Organisationen und Schulen des Islam gleich streng ausgelegt. Oftmals ist der Verzicht auf Schweinefleisch den Familien noch wichtig. Alkohol ist ebenfalls nicht erlaubt und Erwachsene fasten während des Ramadan. Halal (türkisch helal) heißt das gemäß der muslimischen Speisevorschriften Erlaubte, haram das Unzulässige. Im Einzelfall ist zu fragen, inwieweit die Familien auch Gummibärchen mit Schweinegelatine ablehnen. Übrigens: Auch die Feste der verschiedenen Kulturen können einen spannender Lernanlass für Kinder darstellen.

Wertschätzung geht anders!

Kinderpflegerin Tanja beteiligt sich an der Vorbereitung eines Sommerfestes in der Kita Wunderland. In der Abholphase spricht sie die Mütter an. Frau Syrtaki soll Zaziki mitbringen, Frau Amadi Börek und Frau Iwanow Blini. Frau Friedrich könnte Butterkuchen backen. Die Väter sollen Würstchen grillen. Aber anstatt sich kulturell wertgeschätzt zu fühlen, reagieren die Eltern leicht genervt.

8.3 Bildungsbereich Körper, Gesundheit und Ernährung



Aktivität mit
Betreuungskraft

Große Bildungsstudien haben den deutschen Schülern nicht nur mangelnde Kompetenzen bescheinigt, sondern dem deutschen Bildungssystem auch eine ungleiche Verteilung von Chancen je nach sozialer Herkunft. Seitdem haben die Bundesländer jeweils Bildungspläne für ihre Kindertageseinrichtungen entwickelt, die konkrete Bildungsbereiche mit entsprechenden Kompetenzziele beschreiben. Lernen fängt also bereits in professionell betreuten Kindergruppen unter drei Jahren an, eine Zeit, in der Gehirn und Körper die größten Entwicklungsprozesse durchmachen.

Im Heft „Mehr Chancen durch Bildung von Anfang an – Grundsätze zur Bildungsförderung für Kinder von 0 bis 10 Jahren“ stehen zum Thema Ernährung folgende Leitfragen:

- Werden die Kinder täglich an der Auswahl und Zubereitung von Mahlzeiten beteiligt?
- Lernen sie die Herkunft von Lebensmitteln, ihre Vielfalt und ihren Geschmack kennen?
- Erproben die Kinder ihre sinnliche Wahrnehmung?
- Erfolgt ein Austausch mit den Eltern über Ernährung und Gesundheit?

Minipizzen



Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	12 Stück		
	400 g Weizenmehl 20 g Hefe 280 ml Wasser 1 TL Salz 1 Pr. Zucker	alle Zutaten zu einem Teig vermengen.	
		Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit den Handballen 5 min. kneten, bis der Teig eine glatte, trockene Oberfläche hat und nicht mehr klebt, (Teig klebrig, dann Mehl unterkneten), (Teig krümelig, dann Wasser unterkneten)	
		Teig ca. 30 min. bei 40 °C im Backofen in der Rührschüssel ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.	
		Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals 1 min. mit der Hand kneten und kurze Zeit gehen lassen.	
	Belag:		
	4 El Tomatenpüree 2 El Tomatenmark ½ TL Salz 1 Pr. Pfeffer 1 TL Oregano	alles verrühren.	
	40 g Putenbrust oder Rindersalami	in Würfel schneiden.	
	150 g Gemüse (Champignons, Paprika, Mais)	alles außer Mais waschen und kleinschneiden.	
	100 g Gouda	raspeln.	
		Hefeteig dünn ausrollen, mit einem leeren Marmeladenglas Kreise ausstechen, auf das Backblech legen, Belag und Käse darauf, 30 min. ruhen lassen.	
		Bei 200 °C die Minipizzen 10–15 min. backen	

Hefeteig immer mit dem Handballen kneten, nicht mit den Fingern.

Aus diesem Teig lassen sich auch 12 kleine Brötchen herstellen. Jedes Kind kann sein eigenes Brötchen formen.

Nicht verbrennen: der Käse wird sehr heiß!

Topflappen beim Herausholen aus dem Backofen verwenden.

Pflaumen-Bananen-Joghurt



Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	12 Pflaumen	waschen und entsteinen.	
	2 Bananen	schälen und in scheiben schneiden.	
	4 EL Orangensaft	mit den Pflaumen pürieren.	
	8 EL Naturjoghurt	mit den Bananenscheiben unterrühren.	

Haferflockenplätzchen



Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	200 g Margarine	langsam in einem Kochtopf erhitzen.	
	175 g Zucker 125 g Haferflocken 125 g Kokosraspeln	vermischen und zu der geschmolzenen Butter geben.	
	125 g Mehl 2 TL Backpulver 2 Eier	in einer Rührschüssel alles zusammen vermengen.	
<p>Das Vermengen gelingt am besten mit einem Handrührgerät. Der Umgang damit will sorgfältig erlernt werden und ist nichts für kleinere Kinder.</p>		Backpapier auf ein Backblech legen, jeweils aus einem TL Teig eine Kugeln formen und auf das Backblech, etwas platt drücken.	
		Bei 200 °C 10 min. backen.	

Das Lied vom Brot

Wer will fleißige Müller seh'n,
der muss zu uns Kindern geh'n.

Mahlet fein, Körnerlein,
das Mehl das wird bald fertig sein.
(beide Handflächenaneinander reiben.)

Wer will fleißige Bäcker seh'n,
der muss zu uns Kindern geh'n.

Wasser, Mehl, Hefe rein,
der schöne Teig geht auf ganz fein
(Mit rechter und linker Hand schütten,
mit den Händen einen Kreis beschreiben)

Wer will fleißige Brotesser seh'n,
der muss zu uns Kindern geh'n.

Käse, Wurst, Ei noch drauf,
jetzt essen wir das Ganze auf.