

Ergebnisse des Elternabend zum Thema „Gesunde Kinderernährung“ 10.03.2009

Antworten auf die eingereichten Fragen:

- **Vorteile und Nachteile von Rohkost gegenüber gekochtem Gemüse:**

Rohkost ist tatsächlich schwerer verdaulich und hat mehr Allergene. Die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die besonders wichtig für den Körper sind, sind aber nur im rohen Gemüse vorhanden und gehen mit Lagerzeit und Kochzeit verloren.

Rohkost zunächst nur in kleinen Mengen anbieten und nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen. Darauf achten, dass die Kinder gut kauen. Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper an das rohe Gemüse. Alle Gemüse außer grünen Bohnen können roh gegessen werden.

- **Wie gesund ist Tiefkühlkost?**

Besser als gar kein Gemüse und besser als frisches Gemüse, das falsch gelagert wurde (zu lange Lagerung, zu warm, am Sonnenlicht).

- **Wie viel Gramm Zucker und Fett täglich?**

10% des gesamten Kalorienbedarf als Süßigkeiten. Bei einem 6 jährigen Kind (Tagesbedarf ca. 1450 kcal) sind das also 145 kcal. Ein Kinderpingui z.B. hat 133 kcal deckt aber schon zu 100% den Tagesbedarf an Fett für das Kind.

- **Wie gesund ist frisches Obst und Gemüse noch?**

Heute sogar besser als früher, weil es viel strengere und häufigere Kontrollen gibt. Viele gefährliche Substanzen sind in der EU verboten. Risiko bei Paprika, Trauben und Tomaten. Diese sind stärker belastet.

-

Ergebnisse der Gruppenarbeit: Gruppe 1 Wochenplan erstellen

Zur Erleichterung des täglichen Kochens hat sich im Alltag ein Wochenspeiseplan bewährt, durch den die Familie lecker und abwechslungsreich versorgt werden kann. Durch die Erstellung des Wochenspeiseplans sparen Sie Zeit und Geld, da Sie nicht jeden Tag auf's Neue überlegen müssen was Sie heute kochen wollen und der Einkauf zum größten Teil schon am Anfang der Woche erledigt werden kann. Hier hilft ein Einkaufszettel um beim Wocheneinkauf und Frischwareneinkauf nichts zu vergessen. Wichtig ist es die ganze Familie mit in die Planung einzubeziehen. Denn wenn sie selbst Wünsche mit einbringen können, akzeptieren sie die Vorlieben der anderen leichter.

Was sollten Sie bei der Erstellung eines Wochenspeisenplans beachten?

- täglich eine Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln
- täglich mindestens eine Portion Gemüse und Salat
- täglich Obst
- täglich Milchprodukte
- mindestens einmal pro Woche Seefisch
- maximal zwei bis dreimal pro Woche Fleisch
- sparsam mit Fett und Öl umgehen
- Abwechslung bei der Auswahl der Lebensmittel
- Obst und Gemüse nach der Saison auswählen
- Resteverwertung einplanen

Beispiele

Wer noch unsicher bei der Erstellung eines Wochenspeiseplans ist, kann sich eine Hilfe erstellen, indem jeder Tag z.B. einer Lebensmittelgruppe oder verschiedenen Zubereitungsarten zugeordnet wird. Ergebnis der Gruppenarbeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nach Lebensmitteln	Reistag	Nudeltag	Fischtage	Getreidetage	Kartoffeltage	Gemüsetage	Fleischtage
Nach Gerichten	Auflauf	Wunschessen Kind 1	Eintopf	Wunschessen Kind 2	Süßspeise	Pfannengericht	Wunschessen Eltern
Beispiel 1	Risotto mit Erbsen (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)	Nudeln mit Karottensoße (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)	Schollenfilets	Pfannkuchen mit 1050 Mehl (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)	Ofenkartoffeln mit Quark (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)	Ampelpfanne (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)	Schweinekoteletts mit Paprikasoße (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)
Beispiel 2	Toamensuppe mit Reis	Nudelgratin (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!) ¹	Fischfilet mit Gemüsesoße (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!) ¹	Überbackene Polenta (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)	Kartoffelbrei mit Brokkoli (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)	Gemüse-Lasagne (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)	Orientalische Schweinefilets (Rezept aus dem KiGa-Kochbuch!)

Viele weitere Anregungen auf: www.landwirtschaft-bw.info

In das Suchfeld rechts oben „Wochenspeiseplan“ eingeben

Regeln rund ums Essen für Zuhause und das Mittagessen im KiGa (Ergebnis Gruppenarbeit)

- **Kein Spielzeug am Esstisch**
- **Den Tisch gemeinsam decken**
- **Es darf geredet werden**
- **Gemütliches Essen ohne Schlingen**
- **„Tischmanieren“:**
 - **Essen mit Besteck**
 - **geschlossener Mund**
 - **nicht mit vollem Mund reden**
 - **Ellenbogen nicht auf und Füße unter den Tisch 😊**
- **Es muss nicht aufgegessen werden, Nachschlag allerdings schon!**
- **Zum Probieren animieren**

Gruppenarbeit Gruppe 2:

Thema war die „Gesunde Vesperdose“. Anregung der Moderatorin: Packen Sie die Vesperdose Ihres Kindes nach der Empfehlung „5 am Tag“. Bedenken Sie, dass die Vesperdose für Ihr Kind ein Schatzkästchen ist, das Sie ihm mitgeben.

Ergebnisse der Gruppe:

- 1.) Jeden Tag ein Stückchen Obst und Gemüse**
- 2.) Knäckebrot zu essen macht Spaß**
- 3.) Das Auge ist mit**

Gruppenarbeit Gruppe 3:

Beispiel für eine Esssituation zu Hause mit 2 Kindern:

Es ist Mittwochabend 18:30 h. Frau Maiser bügelt in der Küche, sie isst abends nicht mehr.

Die Kinder Alexandra (4 Jahre) und Nico (6 Jahre) schauen fern und essen dabei eine kalte Pizzaschnitte vom Bäcker aus der Hand.

Herr Maiser kommt um 18:45 nach Hause. Er erwärmt sich das Essen vom Vortag in der Mikrowelle und geht damit in sein Arbeitszimmer. Die Kinder gehen zwischen 19:30 und 20: 00 ins Bett.

Was würden Sie an dieser Esssituation verändern?

Antworten Gruppenarbeit:

- 1.) Die Familie sollte gemeinsam am Tisch essen**
- 2.) Der Fernseher sollte beim Essen ausgeschaltet sein**
- 3.) Das Abendessen sollte ausgewogen sein**