Thema Ernährung
PädagogInneninformation

Kinder brauchen eine ausgewogene und vielfältige Ernährung, um gesund aufwachsen zu können und sich wohlzufühlen. Kinderbetreuungseinrichtungen decken - je nachdem, wie viel Zeit die Kinder dort verbringen – oft einen großen Anteil der Ernährung der Kleinen ab. Somit haben sie nicht nur einen prägenden Einfluss auf das Ernährungsbewusstsein, sondern auch auf die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. Es lohnt sich **Kinder und Eltern für das Thema zu sensibilisieren** und auf die Ernährung im Kindergarten einen genaueren Blick zu werfen. Sie als PädagogIn oder BetreuerIn können Kindern einen gesundheitsförderlichen Lebensstil näherbringen und Alltagskompetenzen im Bereich der Ernährung vermitteln. Neben dem positiven Erleben von Essen und Trinken tragen zudem die **Regelmäßigkeit und Ausgewogenheit der Mahlzeiten** zum optimalen Heranwachsen der Kinder bei (1).

Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten in Gemeinschaft fördern die Gesundheit

Zu Essen und Trinken gehört auch Genuss

Die österreichische Lebensmittelpyramide bietet einen Überblick über ein gesundes Verhältnis von Lebensmitteln, lässt aber genügend Freiraum für die individuelle Gestaltung des Speiseplans. Sie verdeutlicht, dass jedes Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann, Maßhalten vorausgesetzt. Zu Essen und Trinken gehört auch Genuss! Mit allzu strengen Vorschriften ist daher im Kindesalter Vorsicht geboten. Nur wenn das **Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht** – also mehrere Sinne anspricht – essen wir gerne. Ziel der Ernährungsbildung ist, den Genussaspekt mit aktuell geltenden, unabhängigen und wissensbasierten Empfehlungen in Einklang zu bringen. Denn nur so ist eine nachhaltig gesunde Ernährung gewährleistet.

Zucker liefert dem Körper Energie und ist daher in Maßen zu genießen. Kinder nehmen oft zu viele Kalorien auf und verbrennen zu wenig. Dadurch wird die Entstehung von Übergewicht, Diabetes Typ 2 sowie Herz-Kreislauferkrankungen schon früh gefördert. Menschen in Österreich konsumieren generell **zu viel Fett, zu viel Zucker und Salz** (2). Bereits Kindergartenkinder sollen daher lernen, in welchen Speisen und Getränken viel Zucker enthalten ist und wie sich der Zuckerkonsum auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden auswirkt. Gerade der Konsum gesüßter, bunter und aromatisierter Getränke birgt für Kinder großes Gewöhnungspotenzial.

Kinder nehmen oft zu viele Kalorien auf

[1] https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/kindergarten/ernaehrung/kindergarten-verpflegung, Stand 10.03.2021.

[2] Rust, P., Hasenegger, V. und König, J. (2017). Österreichischer Ernährungsbericht. Wien: Bundesministerium für Gesundheit

Nicht zu vernachlässigen ist auch der Einfluss unseres Essverhaltens auf die Zähne. Eine zahngesunde Ernährung beinhaltet wenig Zucker und Säuren und ist ausgewogen und abwechslungsreich. Kauaktive Nahrung wie Vollkornprodukte oder Rohkost trainiert den Kauapparat und regt die **Speichelproduktion** an. Speichel neutralisiert zahnschädigende Säuren und sorgt für die Remineralisierung der Zähne in Essenspausen. Pausen sind daher ein wichtiger Faktor einer zahngesunden Ernährung.

Zahngesunde Ernährung

Wichtig ist auch der achtsame Umgang mit zuckerhaltigen Produkten wie Süßigkeiten und Getränken. Klebrige Süßwaren wie Kaubonbons, Lutscher oder Schokoriegel haften besonders lange an Zähnen und sind äußerst schädlich, da die Bakterien im Zahnbelag genügend Zeit haben, den Zucker in Säure umzuwandeln. **Süßes sollte nicht über den Tag verteilt konsumiert werden**, sondern direkt nach einer Mahlzeit, um den Zahnschmelz vor ständigen Säureangriffen zu schützen. Auch gesüßte Tees, Milchmischgetränke wie Kakao und Limonaden, die Kinder aus Trinkflaschen mit Ansaugventil trinken, umspülen die Zähne mit Zucker, sodass der Speichel seine remineralisierende Wirkung nicht entfalten kann.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit der Förderung gesunder Ernährung im Kindergarten!
Die Beschreibung aller Übungen finden Sie jeweils auf den entsprechenden Karteikärtchen. Sie können aus den Modulen einzelne auswählen, oder ein Modul zur Gänze mit den Kindern im Kindergarten durchführen. Ihrer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt, bitte ergänzen und erweitern Sie gerne die Module und Anregungen mit Ihrem eigenen Erfahrungsschatz!