

Gesund macht Schule Newsletter

Wissen, was wir essen

Jedes Kind muss essen – allerdings nicht irgendetwas, sondern am besten gesund. Und zum Glück sind Kinder neugierig und wissbegierig. Das lässt sich nutzen, um sie spielerisch an das Thema Ernährung heranzuführen, zum Beispiel mit spannenden Aufgaben, Experimenten und gemeinsamen Kochaktionen.

Pommes, Pizza und Süßigkeiten stehen bei vielen Kindern hoch im Kurs, Gemüse oder Vollkornbrot rangiert auf der Beliebtheitskala dagegen bei den meisten weiter unten. Dabei sind gerade Gemüse & Co. gesund. Ein nicht zu änderndes „Dilemma“?

Nein! Kinder können durchaus Geschmack an gesunder Ernährung entwickeln. Eine gute Basis dafür ist, dass Eltern im Alltag ganz selbstverständlich gesunde Lebensmittel auf den Familienspeiseplan setzen. Denn Angebot schafft Nachfrage, probieren geht über studieren – und irgendwann findet der Nachwuchs Blumenkohl und Linsensuppe gar nicht mehr so „blöd“.

Ebenso wichtig ist es, dass Kinder verstehen, warum sie sich gesund ernähren sollten. Wieso braucht ihr Körper verschiedene Nährstoffe? Was passiert überhaupt mit der Nahrung, die sie heruntergeschluckt haben? Wie gelangen die Vitamine aus der Banane in den Körper? Und warum hat das, was sie essen, damit

zu tun, wie gut sie lernen, spielen und toben können? Kinder, die mit diesen Zusammenhängen vertraut sind, sind offener für eine gesunde Ernährung.

Unsere Schulbeispiele auf den folgenden Seiten zeigen, wie man Kindern praktisch und spielerisch Ernährungswissen vermitteln und spannende Zusammenhänge erlebbar machen kann. Gleichzeitig möchten wir Sie einladen, zu Hause mit Ihrem Kind im Land der Lebensmittel und Getränke auf Entdeckungsreise zu gehen: Gemeinsam einkaufen, Nährwerte auf

Verpackungen vergleichen, mit geschlossenen Augen den Geschmack verschiedener Speisen wahrnehmen, probieren, wie das Essen schmeckt, wenn man sich die Nase zuhält, neue Rezepte testen, Süßigkeiten selbst herstellen – so vielfältig wie das Thema Ernährung sind auch die Möglichkeiten, Kindern eine gesunde und ausgewogene Mischung schmackhaft zu machen.

Wir wünschen guten Appetit!

Gesund und lecker – das passt prima zusammen!

Mit MACH Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Inhalt

Gesund essen – was heißt das eigentlich?

Drei Schulen stellen ihre Projekte dazu vor

In eigener Sache

Nach den Sommerferien erscheint unsere neue „Ernährungsbox“

Ganz schön süß!

Tipps zum Umgang mit Zucker von unserer Patenärztin Dr. Renata von Schnering-Mkadmí

Die neue Ernährungsbox:

Ernährungskünstler

Forschen, kochen und genießen!

Die neuen Unterrichtsmaterialien von **Gesund macht Schule** zu den Themenbereichen:

- L**: Lebensmittel
- M**: Mahlzeiten zubereiten
- E**: Esskulturen
- V**: Verdauung



Gesund essen – was heißt das eigentlich?

Welche Lebensmittel sind gesund? Wie funktioniert die Verdauung? Warum muss man ausreichend trinken? Drei Programmschulen haben zu diesen Themen mit Unterstützung durch ihre Patenärztin intensiv gearbeitet.

Was sollte man oft essen, was besser nur ab und zu oder in kleinen Mengen? Das ergründen die Drittklässler der **Albert-Schweitzer-Schule in Willich** zu Beginn einer Unterrichts-Reihe zu gesunder Ernährung im Sachkunde- und Deutschunterricht. Mithilfe der Ernährungspyramide, die alle Nahrungsmittel und Getränke acht Gruppen zuordnet, finden sie für verschiedene Lebensmittel das empfohlene Maß heraus. „Diese ‚Detektivarbeit‘ macht den Kindern viel Spaß“, erlebt Cornelia Falk, die im vergangenen Schuljahr die Reihe mit ihrer Klasse umgesetzt hat. „Auch die Nährstoffgruppen und ihre Bedeutung für den Körper finden sie interessant. Parallel dazu schreiben die Kinder eine Woche lang auf, was sie am Tag essen und trinken. So holen wir sie mit ihren eigenen Erfahrungen ins Boot.“

Weitere Aspekte der Themenreihe sind die richtige Hygiene beim Hantieren mit Lebensmitteln, der Umgang mit Küchengeräten, Tischmanieren und dass auch ein schön gedeckter Tisch Appetit macht. Im Praxisteil bereiten die Kinder im Klassenraum Knabbergemüse mit Schnittlauchquark, Nudelsalat und Früchtequark zu und lassen sich ihre gesunde Mahlzeit gemeinsam schmecken. Zum Abschluss kommt die Krefelder Ärztin Dr. Marion Mittag für eine Doppelstunde über die Verdauung in die beiden dritten Klassen. „Anfangs essen die

Das macht Laune: Knackiges Gemüse waschen und putzen ...



... mundgerecht zurechtschnibbeln ...



Kinder etwas Gesundes wie eine Weintraube ganz langsam und beobachten sich dabei: Wie ihre Zähne die Traube zermahlen, die Zunge den Fruchtbrei in den Rachen schubst und eine Schluckbewegung ihn in die Speiseröhre befördert“, beschreibt die Patenärztin. „So erkennen sie, dass die Grundlagen der Verdauung bereits im Mund stattfinden und es wichtig ist, in Ruhe zu essen und gründlich zu kauen.“

Kann man im Handstand essen?

Die Medizinerin bespricht mit den Kindern viele weitere Fragen: Kann man im Handstand essen? Wieso knurrt der Magen? Und wenn der Darm so lang ist wie die Schnur, die Frau Dr. Mittag auf dem Tisch ausgebreitet hat – wie passt

er dann in den Bauch? „Der eigene Körper ist ein tolles Studienobjekt“, findet die Patenärztin. „Wenn Kinder sich beobachten und sensibel dafür werden, was ihr Körper alles leistet, fördert das ihre Motivation, gut mit ihm umzugehen und sich gesund zu ernähren.“ Insgesamt umfasst die Entdeckungsreise fünf Wochen. „Wir möchten mit der Reihe das Bewusstsein der Kinder für eine gesunde Ernährung wecken, ihnen Wissen vermitteln und im besten Fall die Basis für ein eigenverantwortliches Handeln schaffen“, fasst Pädagogin Falk zusammen. „Es freut mich daher sehr, wenn eine Mutter am Elternsprechtag erzählt, ihr Kind achte zu Hause jetzt viel mehr darauf, dass ausreichend Gemüse und Obst auf den Tisch kommen.“

... und alles gemeinsam verputzen.



In eigener Sache



Neues
Praxismaterial
ab Sommer
2019

Ernährungskünstler Forschen, kochen und genießen!

Nach den Sommerferien erscheint unsere neue „Ernährungsbox“ – mit spannendem Unterrichtsmaterial zu den Themenbereichen Lebensmittel, Mahlzeiten zubereiten, Esskulturen und Verdauung.

Darf es etwas mehr sein?
Im „Trinkprojekt“
der KGS Mechnernich lernen
die Erstklässler, wie gesund
Wasser ist.



Wasser ist wie
Treibstoff für das
Gehirn und fördert
die Lernfähigkeit.
Mit sechs Bechern
Wasser über den
Tag verteilt sind
Kinder optimal mit
Flüssigkeit versorgt.



Der Nahrung auf der Spur

Ähnliche theoretische und praktische Schwerpunkte standen für die rund 120 Kinder der **Ludgerusschule in Velbert** im Rahmen einer klassen- und jahrgangsübergreifenden Projektwoche zu „Ernährung und Bewegung“ auf dem Programm. „Einen Tag lang haben wir uns mit Aspekten rund um gesunde Ernährung und Verdauung beschäftigt“, erklärt Beate Schugt, die mit ihrer Kollegin Silke Hegemann die Projektwoche geleitet hat. „Wir haben den Weg eines Brotstückchens durch den Körper verfolgt, die Ernährungspyramide besprochen und einen Obstsalat zubereitet. Auch für Fragen der Kinder zum Beispiel zu Lebensmittelwerbung oder Light-Produkten war Zeit.“ Viel Spaß bereiten den Kindern ein Massagespiel, fügt Silke Hegemann hinzu. „Ein Kind symbolisiert dabei ein Lebensmittel, die anderen stellen über Berührungen die Verdauungsprozesse dar: eine Knetmassage mit den Händen steht für Kau- oder Magenbewegungen, eine Zupfmassage mit den Fingern für das Herausfiltern von Nährstoffen aus der Nahrung ... Dabei erfahren die Kinder gleichzeitig, wie die Organe arbeiten und mit welchen Nahrungsmitteln der Körper viel Arbeit hat.“

Eltern ins Boot holen

Ergänzend fand ein Informationsabend für Eltern mit der Patenärztin Dr. Renata von Schnering-Mkadmi statt. „Wir haben unter anderem über eine gesunde Lebensmittelauswahl, kindgerechte Portionen, Mahlzeiten in Ruhe und das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung gesprochen“, zählt die Kinder- und Jugendmedizinerin auf. „Unterhaltsam und aufschlussreich war für die Eltern ein Quiz, bei dem sie den Zuckergehalt verschiedener Produkte geschätzt

haben.“ Schulleiterin Ilka Powilleit betont mit Blick auf die Projektwoche: „Wir möchten den Kindern mitgeben: Es dürfen ruhig auch mal Pommes sein – wenn man sich insgesamt ausgewogen ernährt. Und sie sollten sich bewusst fragen, ob sie wirklich hungrig sind oder bloß Lust haben, etwas zu essen. Knurrt ihnen tatsächlich der Magen, ist es prima, wenn sie wissen, was sie besser und nachhaltiger sättigt als ein Schokoriegel.“

Wir tanken auf!

Eine wichtige Facette im Rahmen einer gesunden Ernährung rückt die **Katholische Grundschule Mechnernich** regelmäßig in den Mittelpunkt: das Trinken. „Wir veranstalten möglichst zu Beginn des neuen Schuljahres in allen vier ersten Klassen eine Stunde mit unserer Patenärztin, damit die Kinder sich von Beginn an ein gesundes Trinkverhalten gewöhnen“, berichtet Lehrerin Anja Besse. „Denn Trinken ist wichtig und wir vermitteln den Kindern: So wie ein Auto Benzin braucht, muss ein Mensch regelmäßig auftanken, um denken, lernen oder spielen zu können.“

Um zu demonstrieren, was Wasser bewirkt, bringt Dr. Sabine Schade vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst den Kindern getrocknete und in Wasser eingelegte Aprikosen mit. Gemeinsam sprechen sie und die Klassenlehrerinnen mit den Kindern dann über gesunde Getränke und eine gesunde Trinkmenge pro Tag. „Dabei lassen wir sie zunächst schätzen, wie viele Becher in 1,5 Litern stecken und verteilen das Wasser anschließend auf mehrere Becher“, erklärt Besse. „Reihum trinkt nun jedes Kind einen Becher aus. Dazu überlegen wir, welche Rituale ihnen helfen, das Trinken nicht zu vergessen.“ Zusätzlich sprechen die Lehrerinnen das Thema auf einem Elternabend an.

Kinder können etwas tun

„Ich finde es toll, dass man Kindern hier früh etwas an die Hand geben kann, was sie eigenverantwortlich übernehmen können“, sagt Dr. Schade. „Bei der Ernährung kommt es viel darauf an, was die Eltern einkaufen. Wasser ist immer verfügbar und Kinder können selbst etwas dafür tun, ausreichend zu trinken.“ Pädagogin Besse bilanziert: „Es ist schön zu sehen, wie viel lieber die Kinder plötzlich Wasser trinken, weil ihnen bewusst wird: Es ist nicht langweilig, sondern wertvoll und lebenswichtig.“



Am Elternabend
„servierte“ die Paten-
ärztin der Ludgerus-
schule für den Alltag
relevantes Ernährungs-
wissen – Kostprobe
inklusive.



Kontakt Daten
zu den jeweiligen Schulen
im Newsletter und den jeweiligen
AOK-Regionalansprechpartnern
finden Sie im Internet unter
[www.gesundmachtschule.de/
Newsletter](http://www.gesundmachtschule.de/Newsletter)



Auf Werbeplakaten, in TV-Spots, im Supermarkt an der Kasse, beim Büdchen an der Ecke im Schaufenster – über bunte Süßigkeiten „stolpern“ Kinder im wahrsten Sinne alle Nase lang.

Ganz schön süß!

Von Apfelkuchen bis Zuckerwatte – Kinder lieben Süßes. Aber wie viel Zucker darf es am Tag sein? Und wie finden Eltern und Kinder ein gesundes Maß? Fragen an die Kinder- und Jugendärztin Dr. Renata von Schnering-Mkadmí.

Wie viel Zucker braucht ein Grundschulkind am Tag?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 25 Gramm. Diese Menge entspricht sechs gestrichenen Teelöffeln und steckt ungefähr in einer Eiskugel und zwei Butterkekse. Tatsächlich verzehrt jeder Bundesbürger im Schnitt 22 Teelöffel pro Tag, also deutlich zu viel.

Was empfehlen Sie Eltern für den Alltag?

Das Wichtigste ist, bewusst darauf zu achten, was man isst und was davon süß ist. Dann lässt sich die Größe der Portion daran anpassen, wie viel Süßes man am Tag bereits gegessen hat oder wie viel vielleicht noch hinzukommt. Am besten haben Eltern die tägliche Zuckermenge im Blick, wenn sie unverarbeitete Lebensmittel kaufen und selbst zubereiten. Fertigprodukte dagegen enthalten oft viel Zucker. Bei selbstgemachten Speisen und Backwaren kann man beispielsweise weniger Zucker nehmen, als im Rezept angegeben ist. Zucker durch Süßungsmittel wie Honig oder Ahornsirup zu ersetzen, bringt hingegen nichts: Alles was süß schmeckt, enthält auch Zucker. Besser essen Kinder Schritt für Schritt weniger süß und gewöhnen sich an Wasser, statt Limo oder Saft zu trinken. Sie nehmen dann nicht nur weniger Zucker zu sich, sondern mit der Zeit stellt sich auch ihr Geschmack um. Es muss dann gar nicht alles so süß schmecken, damit sie es lecker finden.

„Studien zeigen, dass Kinder, die weniger Zucker essen, sich schneller und länger satt fühlen. Auch das ist ein Pluspunkt einer maßvoll süßen Ernährung.“

Worauf können Eltern beim Umgang mit Süßigkeiten achten?

Man sollte Süßigkeiten nicht verteufeln, aber ihnen einen Stellenwert in der täglichen Ernährung zuweisen. Ein Kind sollte einmal am Tag etwas Süßes seiner Wahl naschen dürfen, am besten nach einer Mahlzeit. Dann fällt die süße Ration meistens kleiner aus, als wenn das Kind hungrig ist. Danach sollte es die Zähne putzen und eine Weile nichts essen. Ausnahmen wie eine Geburtstagsfeier, auf der es Kuchen oder Süßigkeiten gibt, sollten in die Gesamtbilanz einfließen, etwa indem an diesem Tag vorher zu Hause die übliche Naschraktion entfällt. Eltern sollten auch darauf achten, wie viel ihr Kind am Wochenende nascht. Studien zufolge essen viele in ihrer Freizeit oder im Urlaub ungesünder und auch mehr Süßes, oft aus Langeweile. Schließlich sollten Eltern Süßigkeiten nie als Belohnung oder Druckmittel einsetzen.

Eignen sich für Kinder Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose oder Xylit?

Nein. Sie bewirken bloß, dass ein Kind seine Vorliebe für „süß“ beibehält. Außerdem wirken viele Austauschstoffe wie in Kaugummis oder Hustenbonbons abführend.



Wissenswertes!

Zucker – ein Stoff mit vielen Namen

Das Zutatenverzeichnis auf der Verpackung listet alle in einem Lebensmittel enthaltenden Zutaten in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteils auf.

Je früher Zucker in der Auflistung genannt wird, umso mehr davon ist also drin. Allerdings muss nur herkömmlicher Haushaltszucker auch so genannt werden.

Insgesamt kann sich Zucker hinter rund 70 Begriffen und Formeln verstecken.

Häufige Bezeichnungen sind Saccharose, Dextrose, Raffinose, Glukose, Fruktose-, Glukose- und Karamellsirup, Laktose, Maltose, Malzextrakt, Maltodextrin, Süßmolkenpulver, Gerstenmalz und Gerstenmalzextrakt.

Zusätzlich kann Zucker über eine süßende Zutat in ein Lebensmittel gelangen, etwa als Honig, Traubenfruchtsüße und Agavendicksaft.

Weitere Infos bietet die **aid-Broschüre „Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe“**.

Zu bestellen unter www.ble-medienservice.de, Suchbegriff „Zucker“.



(4,00 Euro zzgl. Versandkosten)

Dr. Renata von Schnering-Mkadmí

ist Kinder- und Jugendärztin in Velbert und Patenärztin der Ludgerusschule in Mechernich.

Kontakt

Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2031
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Versteckter Zucker!

Du magst Gummibärchen und Schokoeis? Dann geht es dir wie vielen anderen Kindern und Erwachsenen, die gerne süße Lebensmittel essen, in denen viel Zucker steckt.

Dabei ist Zucker an sich nicht schädlich, denn unsere Muskeln und Gehirnzellen benötigen Zucker als Energiequelle. Wenn du aber zu viel Zucker isst, dann schadest du deinen Zähnen und kannst auch dicker werden, wenn du dich zu wenig bewegst.

Daher ist es wichtig darauf zu achten, dass man nicht zu viel Zucker isst. Aber das ist gar nicht so einfach, denn in vielen Nahrungsmitteln ist Zucker dabei.

Oder hättest du geahnt, dass auch in Pizza, Leberwurst und Ketchup Zucker steckt?

Schau' dir mal zu Hause die Etiketten auf den Verpackungen dieser Lebensmittel an. Dort steht geschrieben, ob Zucker enthalten ist oder nicht.



In Deutschland wünschen wir uns vor dem Essen einen

„Guten Appetit!“

Rate mal, wie man „Guten Appetit“ in Griechenland wünscht?

Ordne die Sätze dem richtigen Land zu und verbinde.



Türkei

„Enjoy your meal!“



Frankreich

„Afiyet olsun!“



Italien

„Kali orexi!“



Großbritannien

„ Buon Appetito!“



Niederlande

„Bon appétit!“



Griechenland

„Eet smakelijk!“

Das Zuckerquiz

In welchen dieser Lebensmittel steckt Zucker? Kreuze an.

- Eistee
- Mineralwasser
- Ketchup
- Gummibärchen
- Fertigpizza
- Erdbeerquark
- Fertigmüsli
- Senf
- Leberwurst
- Cola

½ Liter ACE-Multivitaminensaft: 23 Stück Zucker



Alle Lösungen findest du auf unserer Internetseite: www.gesundmachtsschule.de/mitmachseiten

Professor Schnurr und der Bananenquark

Bananenquark schmeckt süß, ohne dass Zucker hinein muss.
Sicher kannst du das Rezept schon alleine zubereiten.

Zutaten

- 250 g Quark
- 1 kleiner Becher Joghurt
- 2 Bananen
- ggf. 1 Tl Honig

Das brauchst du auch ...

- Schüssel
- Schneebesen
- Messer
- Brettchen
- Esslöffel

So geht es:

1. Quark und Joghurt mit Schneebesen verrühren.
2. Bananen schälen und klein schneiden.
3. Bananenstücke unterrühren, ggf. Honig unterrühren.

Viele Wege führen Professor Schnurr zu echten Zuckerbomben. Nur ein Weg führt zum Bananenquark. Kannst du ihn finden?

