



Kinderernährung

**Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V.**

Dipl. oec. troph. Susanne Deckert



Entwicklung des Essverhaltens



Die Entwicklung des Essverhaltens

Genetische Süßpräferenz: Vorliebe für Süßes →
Sicherheitsgeschmack der Evolution, hohe
Energiedichte und schnelle Energie

Evolutions-biologische Programme

- Mere exposure effekt
- Spezifisch sensorische Sättigung
- Aversionsbildung

Innen- und Außenreizsteuerung



Die Entwicklung des Essverhaltens

Lernprozesse, Erziehung

- Esskultur
- Imitationslernen, Vorbilder
- Lernen durch positive Verstärkung



**„Trink deine Milch auf, damit du
später, wenn du so alt bist wie
Tante Frieda, keine Osteoporose
bekommst!“**

**Verhalten wird über zeitnahe Konsequenzen,
wie Geschmack und Genuss, und nicht über
eine zeitferne, unbestimmte Konsequenz
beeinflusst!**



**„Iss bitte das Gemüse, denn es ist
gesund!“**



„Gesund“

- Abstrakte Bezeichnung – für Kinder nicht greifbar
- Kinder lernen das Wort „gesund“ in diesem Zusammenhang negativ kennen
- Assoziation: Gesund = schmeckt nicht, Gesund = Zwang und Bevormundung
- weit in die Zukunft reichende Botschaften wirken nicht



Weitere Einflüsse auf das Essverhalten

- Diskrepanz zwischen Wissen und Tun
- nur die Vermittlung von Ernährungswissen ist kein effektiver Weg zur Verhaltensänderung – kaum motivationsfördernd
- Verbote: Förderung der Ausbildung von Vorlieben
- Begriffe Ernährung - Essen



Konzepte der Ernährungsbildung



Ernährungsbildung

- Handlungsorientierte Bildungskonzepte
- Vorbildfunktion wahrnehmen
- Ausgewogenes Speisenangebot
- Genuss und Geschmack stehen im Vordergrund
– Geschmack ist der beste Verzehrsanreiz
- Kinder wollen begeistert werden, wollen entdecken, probieren, selber machen - erlebnisorientierte Konzepte
- Klare Regeln aufstellen, wie essensfreie Zeiten



Praktische Tipps

- Gemeinsam einkaufen gehen
- Zusammen das Essen vorbereiten
- Eine angenehme Essatmosphäre schaffen
- Gemeinsam Tischdekoration gestalten
- Bunte kräftige Farben auswählen
- Speisen dekorieren
- Spiele zum Thema: Detektivspiele
- Essen mit allen Sinnen erfahren, Fantasiereisen
- Gemüsegarten: selber anpflanzen, pflegen, ernten
- Bereits alles mundgerecht klein schneiden
- Müsli selber machen
- Käseigel, Brotgesichter, bunte Milchshakes
- Kein Essenszwang, aber probiert werden sollte
- Künstliche Verknappung.....



Einbezug der Eltern

- Die Eltern sind die effektivere Zielgruppe für die klassische Ernährungsaufklärung als Kinder
- Die Eltern bestimmen letztendlich das Nahrungsmittelangebot
- und das Angebot bestimmt u.a. das Ernährungsverhalten
- Zusammenarbeit bei der Ernährungsbildung mit Eltern ist erforderlich
- z.B. Elternbriefe, Elternabende mit praktischen Pausenbrot-Beispielen, gemeinsames Kochen



Einbezug der Eltern

- Eltern bereits bei Planung von Projekten mit einbeziehen
- Bildungstransfer vom Kindergarten in den Familienalltag!!!!!!!!!!!!
- Austausch zwischen Eltern und Pädagogen



Milch und Milchprodukte in der Kinderernährung



Ernährungsempfehlung für die Kinderernährung

- Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund (FKE)
- Zufuhr an Milch und Milchprodukten:
 - 2-3 Jährige: 330 ml (g) pro Tag
 - 4-6 Jährige: 350 ml (g) pro Tag
- DACH-Referenzwerte für Calcium:
 - 1 bis unter 4 Jahren: 600 mg pro Tag
 - 4 bis unter 7 Jahren: 700 mg pro Tag

Ernährungssituation von Kindern



- **VELS-Studie:** Untersuchung der Ernährung von 1-5 Jährigen 2001-2002
- Milch und Milchprodukte
20 % der Jungen und 30 % der Mädchen nehmen nicht einmal die Hälfte der empfohlenen Mengen zu sich
- Calcium
 - leichte Unterschreitung der Calcium-Referenzwerte

Ernährungsempfehlung für die Kinderernährung

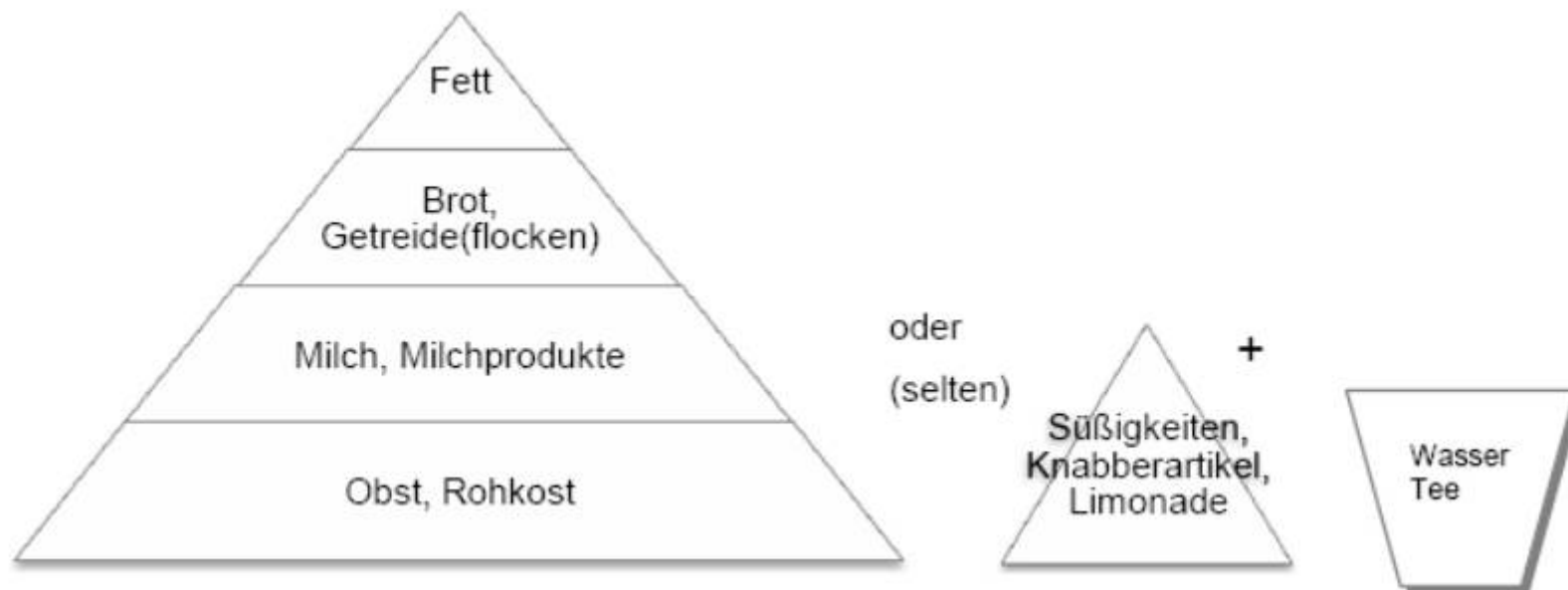
Das erste Frühstück



Darstellung Schloo nach FKE, 2006, S. 10

Ernährungsempfehlung für die Kinderernährung

Das zweite Frühstück



Darstellung Schloo nach FKE, 2006, S. 10

Das Frühstück



- Sicherstellung einer regelmäßigen Zwischenmahlzeit
- Beitrag zur Verbesserung der Nährstoffversorgung
- Beitrag zur Ernährungserziehung
- Frühstück fördert Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- regelmäßiges Frühstück mindert das Übergewichts-Risiko, verhindert Heißhunger am Morgen



Die Besonderheiten von Milch und Milchprodukte

- Bunter Nährstoff-, Vitamin- und Mineralstoffcocktail
- Hohe Nährstoffdichte
- Sehr gute Calciumquelle
- große Produktpalette mit vielen Einsatzmöglichkeiten
- Kreativer Einsatz bei Speisengestaltung möglich: Käseigel, Käsespieße, Quark mit Gesicht,...
- Praktisches mit Milch: Geschmackstest, Buttern, Melken an der Holzkuh, Hofbesichtigung, Theaterstück, Karlatanz (Lieder von Volker Rosin)...



These „Milch macht dick“

- D.E.S.I.R. Kohorte: Personen mit höchstem Milchkonsum hatten geringere Zunahme des BMI
- CARDIA Studie 2002: je mehr Milch und Milchprodukte verzehrt wurden, desto geringer war Risiko für Entwicklung von Adipositas (kein Unterschied bzgl. Fettgehalt)
- bei Übergewicht: stärkere Gewichtsreduktion (vor allem an abdominalen Körperfett) bei höherem Milch- bzw. Kalziumkonsum
- Vermutung: insgesamt bessere Ernährung oder/und spezifische Milch Inhaltsstoffe



These „Milch macht dick“

- Milch reduziert den Fettanteil im Körper – Kalzium hält Fettzellen davon ab, einen Teil der Nahrungsfette zu speichern (Studien von Prof. Zemel, Universität von Tennessee)
- Korrelation zwischen Kalziumaufnahme und Körperfett/Körpergewicht – abdominales Körperfett geht durch reichlich Kalzium zurück,
- Kalzium bindet Nahrungsfett zu Kalziumseifen (Sommer, Rust 2007)
- bioaktive Substanzen, wie Molkenproteine und konjugierte Linolsäure, wirken zusätzlich
- höhere Sättigungswirkung durch Milchfett



„Völliger Verzicht auf Milch und Milchprodukte bei Laktoseintoleranz?“

- Butter, Hart- und Schnittkäse sowie manche Weichkäse haben fast keine Laktose (0,1 - 0,6 g/100 g)
- Gereifter Käse ist jungen Käsesorten vorzuziehen
- Joghurt meist besser verträglich durch Milchsäurebakterien
- Kleine Milchportionen über den Tag verteilt, sind besser zu vertragen
- Laktosehaltige Produkte zusammen mit anderen Lebensmitteln essen
- Milchprodukte mit höherem Fettgehalt meist besser verträglich als fettreduzierte Produkte



Die länger haltbare Milch...



ESL-MILCH

- Extended Shelf Life = verlängertes Leben im Kühlregal
- 21 bis max. 24 Tage haltbare Milch
- Kennzeichnung ESL-Milch: länger haltbar
- Kennzeichnung klassische Konsummilch: traditionell hergestellt
- Herstellungsverfahren:
- Direkte und indirekte Hoherhitzung
- Mikrofiltration



Ernährungsphysiologische Unterschiede in den Milchsorten

Vitaminverluste durch Erhitzung

	Past. Milch	ESL- Milch	H-Milch	Steril- milch	Kochen
B- Vitamine	0-10 %	10 %	10-20 %	20-50 %	5-20 %
Folsäure	< 5 %	< 15 %	< 20 %	< 30 %	5 %
Vit. C	5-25 %	< 20 %	5-30 %	> 50 %	5-50 %
Calcium	Calcium ist hitzestabil				

Schulmilch - Beihilfe



- EU-Schulmilchprogramm:
4,67 Cent Beihilfe pro Kind und Tag für
250 ml Milch
- Seit Juli 2008 neue EU-Verordnung
- Höchstpreise
- Beispiel: Vollmilch, 0,25 l
Mehrweg/Einweg, 33 Cent



Wie kann die LVN die Kitas unterstützen?



Gemeinsam schmausen in den Pausen

Kinderbuch:

„7 Kinder, eine goldene Kuh und ein Schwimmbad voll Milch“

Theaterstück

Unterstützung mit Material bei Festen, Projekten etc.

Bezuschussung von Milch bei Festen, Aktionen (50%)

Bastelmaterialien

„Schulmilchberatung“



Weitere Hilfestellung zum Thema Ernährung in der Kita

- BMELV: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucher
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Fit-Kid – die Gesund-Essen Aktion für Kitas: Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kindern
- IN-FORM: Nationaler Aktionsplan für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
- Plattform für Ernährung und Bewegung (peb)
- Verbraucherzentrale.....