Vegan, vegetarisch oder Mischkost?

geschrieben von Redakteur | Dezember 28, 2020



Welchen Einfluss haben verschiedene Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen? Um die Antwort auf diese Frage drehte sich alles im 14. DGE Ernährungsbericht, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eben veröffentlicht hat. Dabei waren die meisten Kinder ausreichend mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Für eine nachhaltige Verpflegung in Kitas und Schulen

geschrieben von Redakteur | Dezember 28, 2020



Mehr biologische und regionale Lebensmittel auf den Tisch bringen – das geht auch in der Außer-Haus-Verpflegung leichter als gedacht! Unter dem Motto „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“ finden bundesweit jetzt wieder praxisnahe Workshops statt.

Gratis-Test Zwieback

geschrieben von Redakteur | Dezember 28, 2020



ÖKO-TEST Magazin nimmt 20 Produkte unter die Lupe:

Das ÖKO-TEST-Magazin ist eben erschienen. Darin hat die Redaktion Zwieback unter die Lupe genommen. 17 von 20 Zwiebäcken schneiden dabei tadellos ab. Ein Produkt ist aber tatsächlich mit Schimmelpilzgiften belastet. Zwei waren leicht

mit Mineralöl belastet. Diesen Test stellt ÖKO-TEST unter folgendem **Link gratis** zur Verfügung.

Wer sich für das ganze Heft und seine Themen interessiert, findet dazu mehr auf der **Website von ÖKO-TEST**.

Ernährung macht die Größe

geschrieben von Redakteur | Dezember 28, 2020



Wissenschaftler erheben Daten von 65 Millionen Kindern:

Wissenschaftler haben unter der Leitung des Imperial College London Größe und Gewicht von Kindern und Jugendlichen in allen Teilen der Welt unter die Lupe genommen. Einen Schwerpunkt bildeten die Zusammenhänge zwischen der Gesundheit der Kinder und der Qualität ihrer Ernährung mit Körpergröße und -gewicht. Eines der Ergebnisse, die nun in der Zeitschrift The Lancet publiziert wurden: Ein Mangel an qualitativ hochwertiger Ernährung führt zu oftmals nicht nur zu Wachstumsstörungen, sondern auch zum einem Anstieg an Fettleibigkeit. Und das beeinflusst das Wohlbefinden und die Gesundheit ein ganzes Leben lang.

Was im engsten Umfeld oft leicht zu beobachten ist, gilt auch für den internationalen Bereich. Für die Untersuchung haben die Experten Daten von 65 Millionen Kindern im Alter von fünf bis 19 Jahren aus 193 Ländern (Daten der einzelnen Länder finden Sie unter: http://www.ncdrisc.org/data-visualisations.html) im Zeitraum von 1985 bis 2019 untersucht.

Dabei ermittelten sie Größenunterschiede von 20 Zentimetern zwischen 19-Jährigen in den reichsten und den ärmsten Ländern dieser Erde. So entspricht die durchschnittliche Größe eines 19-jährigen Mädchens in Bangladesch und Guatemala der einer 11-Jährigen in den Niederlanden.

Niederländische Kinder sind die Größten

Die Untersuchung ergab, dass sich die Nationen mit den größten 19-Jährigen in Nordwest- und Mitteleuropa befinden, darunter die Niederlande, Montenegro, Dänemark und Island. Die Nationen mit den kleinsten 19-Jährigen befinden sich aktuell in Süd- und Südostasien, Lateinamerika und Ostafrika, einschließlich Timor-Leste, Papua-Neuguinea, Guatemala und Bangladesch.

Die stärksten Entwicklungen bezüglich der durchschnittlichen Körpergröße von Kindern im Zeitraum von 35 Jahren sind in Schwellenländern wie China, Südkorea und einigen Teilen Südostasiens zu verzeichnen. Zum Beispiel waren 19-jährige Jungen in China im Jahr 2019 im Durchschnitt acht Zentimeter größer als im Jahr 1985. Damit rückten sie im globalen Vergleich vom 150. auf den 65. Platz im Jahr 2019 vor. Den Gegensatz dazu bildet die Größe der Kinder, insbesondere der Jungen, in vielen Ländern südlich der Sahara. Die afrikanischen Nationen weisen in den vergangenen 35 Jahren entweder eine Stagnation auf oder die Menschen sind im Vergleich durchschnittlich sogar kleiner als die Jahrzehnte davor. Aber auch in reichen Ländern ist eine solche Entwicklung zu beobachten. Im internationalen Vergleich fielen etwa 19-jährige Jungen in Großbritannien von Platz 28 im Jahr

1985 (176,3 cm) auf Platz 39 im Jahr 2019 (178,2 cm) zurück. Die Mädchen der gleichen Altersgruppe von 42 (162,7 cm) auf 49 (163,9 cm).

Rund 25 Kilogramm Unterschied

In der Studie wurde auch der Body Mass Index (BMI) von Kindern bewertet – ein Maß für das Verhältnis von Größe zu Gewicht, das einen Hinweis darauf gibt, ob eine Person für ihre Größe ein gesundes Gewicht hat. Die Analyse ergab, dass 19-Jährige mit dem höchsten BMI auf den pazifischen Inseln, im Nahen Osten, in den USA und in Neuseeland leben. In südasiatischen Ländern wie Indien und Bangladesch ist der BMI am niedrigsten. Der Unterschied zwischen dem leichtesten und dem schwersten BMI in der Studie betrug etwa neun BMI-Einheiten (entspricht etwa 25 kg Gewicht).

Mangel an gesunder Ernährung in den Schuljahren

Das Forscherteam erklärte, dass die Analyse auch ergab, dass Kinder im Alter von fünf Jahren in vielen Ländern eine Größe und ein Gewicht im gesunden Bereich hatten, wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert. Nach diesem Alter haben Kinder in einigen Ländern jedoch eine zu geringe Zunahme der Körpergröße erfahren und zu viel an Gewicht zugenommen, verglichen mit dem Potenzial für ein gesundes Wachstum.

Das Team sagt, der wichtigste Grund dafür sei der Mangel an angemessener und gesunder Ernährung und Lebensumgebung in den Schuljahren, da sowohl die Gewichts- als auch die Größenzunahme eng mit der Qualität der Ernährung eines Kindes verbunden sind.

Quelle: Imperial College London

Kinder und Alkohol

geschrieben von Redakteur | Dezember 28, 2020



„Klartext reden!“ bietet Workshops:

Auch wenn wir es oft nicht wahrhaben wollen: Viele Kinder kommen allzu früh mit Alkohol in Kontakt. Die Initiative „Klartext reden!“ will Eltern und pädagogischen Fachkräften helfen, die Herausforderung gemeinsam mit ihren Kindern zu lösen. Bestandteile der Initiative sind neben diesem Internetauftritt und dem integrierten Online-Training für Eltern auch die Broschüre „Klartext reden! – Gesprächsleitfaden für Eltern zum Thema Alkohol“ sowie ein kostenloses Workshopangebot für Eltern an Schulen. „Klartext reden!“ wurde 2005 vom „Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung“ des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI) in Kooperation mit dem BundesElternRat ins Leben gerufen. Weitere Informationen finden Sie auf der Website.

Das Informationsabend-Angebot der Initiative „Klartext reden!“ können grundsätzlich alle Schulen und interessierten Eltern in Anspruch nehmen. Erfahrene SuchtberaterInnen und PräventionsexpertInnen leiten die Workshops mit dem Ziel, Eltern wertvolle Tipps zu geben, wie sie bei ihren

Kindern einem problematischen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken vorbeugen können. Auf der begleitenden Internetseite können Eltern oder (Beratungs-)Lehrer eine Anfrage abschicken. Das „Klartext reden!“-Team stellt dann einen fachkompetenten Referenten zur Verfügung und hilft bei der Organisation.

Leckerer Rohkostsalat für Kita-Kinder

geschrieben von Redakteur | Dezember 28, 2020



Die Küche als Spiel- und Lernort:

Kinder und Erwachsene sollten keine Gelegenheit verpassen, gemeinsam zu kochen und zu backen. Denn Ernährung ist die Grundlage unseres Lebens. Darüber wollen Kinder schon früh jede Menge erfahren. Beim gemeinsamen Zubereiten von Speisen, entsteht aus der Küche ein Spiel- und Lernort, der alle Sinne gleichzeitig anspricht. Es duftet nach Kräutern und Gewürzen, Obst und Gemüse leuchten in bunten Farben. Vor allem gibt es jede Menge zum Schnippeln und Kneten, zum Schmecken und Ausprobieren!

Bei diesem Rezept können die Kinder richtig mitarbeiten. Zutaten, Zubereitung und Herkunft, Tipps und Anregungen bieten Gesprächsstoff und wichtiges Basiswissen zu unserer Ernährung. Und ganz nebenbei lernen die Kinder vor allem noch eines: Dass gemeinsames Zubereiten ein riesen Vergnügen für alle ist!

„Bei der eigentlichen Speisenzubereitung in Küchen der Gemeinschaftsverpflegung dürfen Kinder aus rechtlichen und hygienischen Gründen nicht mitwirken. Wenn das zubereitete Essen aber nur für die eigene Gruppe bestimmt ist und grundlegende Hygieneregeln vermittelt und eingehalten werden, ist das Einbeziehen der Kinder erlaubt und eine sinnvolle Maßnahme. Denn Kinder lernen Küchenhygiene und den Umgang mit Utensilien und Lebensmitteln wie alles andere auch– durchs Abschauen und wiederholte Selbermachen.“ (Bundeszentrum für Ernährung)
Mehr Infos zu den Hygieneregeln für Kita und Schule finden Sie hier:

Rohkostsalat für drei Kinder

Zutaten:

- 400 g Kohlrabi – das sind ungefähr 2 Knollen
- 2 kleine Äpfel mit roter Schale (je ungefähr 100 g)
- 1 Zitrone
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Salatmayonnaise
- Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander
- 1 Esslöffel Pistazien
- 1 Esslöffel Pinienkerne

Materialien:

Messer, Schneidbrettchen, Zitronenpresse, Schüssel, Löffel, Reibe

Zubereitung:

- Die Kohlrabi schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.
- Die Scheiben auf einen Teller legen.
- Einen Apfel waschen, entkernen und in dünne Spalte schneiden.
- Sofort in Zitronensaft wenden.
- Auf den Kohlrabischeiben verteilen.
- Joghurt, Mayonnaise und den restlichen Zitronensaft verrühren.
- Den zweiten Apfel auf der Reibe direkt in die Marinade reiben.
- Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
- Das Apfeldressing über die Rohkost verteilen.
- Pistazien und Pinienkerne darüber geben.

Besonders beachten:

Junger Kohlrabi eignet sich viel besser als älterer für Rohkost, da er noch zart und saftig ist. Das Fleisch wird zunehmend fester, wenn der Kohlrabi älter ist. Wenn sie keine jungen Knollen bekommen, müssen Sie das Fleisch hauchdünn schneiden. Dann schmeckt es besser!

Besonderer TIPP:

Schneiden Sie den zweiten Apfel zunächst in vier Teile und entfernen Sie das Kerngehäuse. Ansonsten müssen Sie um das Kerngehäuse herum arbeiten. Das ist für Kinder ziemlich schwierig.

Variationen:

Kohlrabi lässt sich mit vielen verschiedenen Sorten von Gemüse zu einem schmackhaften Rohkostsalat verarbeiten.

Hier bekommen Sie noch einige Anregungen dazu:

Möhren und Kohlrabi ganz fein schneiden oder raspeln. Dann übereinander auf den Teller schichten und mit einem Dressing aus Soja- und Kürbiskernöl beträufeln. Darüber kommen noch viel Petersilie und geröstete Kürbiskerne.

Möhren, Äpfel, Birnen, Kohlrabi, Gurke in fingerdicke Streifen schneiden und in einem Dressing aus Essig, Wasser, etwas Öl und viel frischer Kresse zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Rohkost:

Rohkost enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als gekochtes Essen. Da rum gehört rohes Gemüse von Zeit zu Zeit auf den Speiseplan. Die meisten Vitamine befinden sich in oder direkt unter der Schale. Wird das Gemüse geschält, sollte die Schale möglichst dünn abgeschnitten werden. Soll die Schale nicht abgeschnitten werden, dann ist es sehr wichtig, das Gemüse möglichst gut unter fließendem Wasser zu waschen. Dabei werden der Dreck und eventuelle Pflanzenschutzmittel abgewaschen. Kaufen Sie möglichst erzeugernah ein. Auf dem Markt oder einem Bauernhof wird man Ihnen eher etwas über die Herkunft der Lebensmittel und über ihre Behandlung erzählen können. In vielen Supermärkten werden inzwischen Bioprodukte angeboten. Schauen Sie aber darauf, wo das Obst oder Gemüse gewachsen ist. Kurze Wege sprechen nicht unbedingt für Frische! Häufig werden die Früchte und Knollen unreif gepflückt und reifen dann während des Transports nach.

Umgang mit dem Messer:

Die Kinder möchten natürlich möglichst viel allein machen. Dazu gehört das Schneiden und Schälen. Vielleicht bereitet Ihnen das ein wenig Kopfzerbrechen, da Sie Angst um die Finger der Kinder haben. Gehen Sie nicht sorglos, aber

selbstverständlich damit um. Zeigen Sie den Kindern die richtige Haltung des Messers.

Wenn Sie den Kindern nur erklären, wie sie ein Messer am besten halten können, schaffen sie es nicht. Zeigen Sie es den Kindern, indem Sie es ihnen direkt vormachen. Lassen Sie die Kinder dies nachmachen und korrigieren Sie sie, indem Sie ihre Finger von der falschen an die richtige Stelle legen. Der richtige Umgang mit dem Messer ist eine Übung für die Feinmotorik, die Sie unbedingt fördern sollten! Gearbeitet wird durch Druck mit dem Zeigefinger und Bewegung, die aus dem Handgelenk kommt. Das ist für Kinder schwer zu begreifen, wenn sie nur die Worte hören. Darum machen sie sich genau bewusst, wie Sie selbst arbeiten. Zeigen Sie es den Kindern schrittweise. Lassen Sie es nachmachen und unterstützen Sie durch Korrekturen, damit es richtig klappt.

Neben dem Messer können Sie noch andere Schneidegeräte verwenden:

- Kartoffelschäler, um die Schale dünn abzuhobeln
- Zwiebelschneider – eine kleine Dose mit Messern, die durch Drehung bewegt werden
- Knoblauchpresse, aus der der Knoblauch ganz fein herausgepresst wird oder Knoblauchschneider, der den Knoblauch fein zerkleinert
- Kräuterschneider, der die Kräuter durch Darüberrollen klein schneidet
- Käseschneider in verschiedenen Ausführungen
- und diverse weitere, oft elektrische Geräte

Diese Geräte erleichtern oft die Arbeit, sind aber nicht unbedingt notwendig!



Diesen Artikel haben wir aus folgendem Buch entnommen.

Kochen und Backen mit Kindern

Alles, was Kinder gerne essen und über Ernährung wissen sollten

Manon Sander
Oberstebrink
ISBN: 9783934333482
7,95 €

Mehr Infomationen und Bestellmöglichkeiten auf oberstebrink.de