

Praktischer Leitfaden Ernährung und Bewegung für Kinder von 0 bis 4 Jahren



Vorwort

Übergewicht und Adipositas treffen unsere Gesellschaft mit voller Wucht. Ausdruck eines Ungleichgewichts, eines Unbehagens, einer krankhaften Entwicklung? Die Folge eines aggressiven Umfelds? Die vielen unbekanntenen und komplexen Faktoren erschweren heute den effizienten Kampf gegen Adipositas erheblich. Deshalb ist es von grösster Bedeutung, den Risiken eines übermässigen Körpergewichts bereits in frühen Jahren entgegenzutreten. Kinder und ihr Umfeld sollen möglichst früh dazu ermuntert werden, Gewohnheiten zu entwickeln, die Genuss, gesunde Ernährung und tägliche körperliche Betätigung verbinden.

Der vorliegende praktische Leitfaden bietet dem Leser einen natürlichen Zugang zum Thema gesundes Körpergewicht. Er umschreibt im ersten Kapitel den allgemeinen theoretischen Rahmen nach heutigem wissenschaftlichen Forschungsstand. Das zweite Kapitel bietet einen roten Faden, anhand dessen jedes Thema auf spielerische und effiziente Weise vermittelt wird. Die beiden nachfolgenden Kapitel beschreiben konkrete Beispiele von Verhaltensweisen, die im Alltag zu einer Veränderung persönlicher Einstellungen beitragen und einschlägige Risikoaktivitäten vermindern helfen. Abschliessend bietet er dem Erwachsenen Gelegenheit, sich seiner eigenen Erfahrungen und Emotionen zur Frage Ernährung und Bewegung bewusst zu werden.

Manu Praz

President des Referenzgruppe
des Zentrums «Ernährung und Bewegung»

Jean-Bernard Moix

Direktor der Gesundheitsförderung Wallis

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1	
Ernährung im Alltag	6
Bewegung im Alltag	6
Kapitel 2	
Auf zur Entdeckung der Welt – mit allen fünf Sinnen	8
Kapitel 3	
Essen – mit Augen, Fingern und Mund	10
Kapitel 4	
Sich bewegen – mit Händen, Füßen, Mund, dem ganzen Körper	12
Kapitel 5	
Als Erwachsene sind wir unseren Kindern Vorbilder, deshalb ...	14



Gute neue Gewohnheiten verankern sich Schritt für Schritt ...

Eine aktive Lebensweise

Ein erster Schritt besteht für den Erwachsenen darin, dass er sich bewusst Zeit nimmt, um im Alltag bestimmte Tätigkeiten mit dem Kind zu teilen (zusammen spielen, eine Treppe hochsteigen, zu Fuss zur Kinderkrippe gehen usw.). Ein aktives Familienleben mit Spielen und abwechslungsreichen Aktivitäten (zuhause, in einem Park, in der Natur usw.) weckt die Neugier des Kindes und festigt die Beziehung zu ihm. Der Wechsel von Bewegung und Ruhephasen muss von Geburt an betont werden: Er ist wichtig für den Säugling und das Kleinkind. Das Kind braucht Räume, in denen es sich bewegen und mit seiner Umwelt in Berührung kommen kann. Ebenso können die Ruheräume abwechslungsreich und verschieden sein.

Eine vielseitige Ernährung

Das Grundnahrungsmittel des Kindes ist von Geburt an die Milch – wenn möglich die Muttermilch, andernfalls altersgerechte Milchformen. Ab einem Alter von sechs Monaten ist das Kind zunehmend in der Lage, die Vielseitigkeit der Nahrung am Familientisch zu entdecken. Als Getränk ist nun Wasser zu empfehlen. Mit zwei bis drei Jahren treten Kinder in eine «Neophobie*» genannte Phase ein, in der sie Lebensmitteln gegenüber sehr wählerisch sind. Nun ist es an den Eltern oder Erziehern, beharrlich zu bleiben und dem Kind immer wieder (mehr als zehnmals) neue Gerichte anzubieten – ohne es zum Essen zu zwingen –, damit es sie kennen- und lieben lernt.

Tipps und Tricks

Néophobie* ist die Abneigung gegen alles Neue. Das Kind verweigert den Genuss einer grossen Anzahl neuer oder sogar bekannter Nahrungsmittel. Ein Gericht kann vom Kind aufgrund kleiner, vom Erwachsenen nicht wahrgenommener Unterschiede als neu empfunden werden. Es handelt sich dabei um eine für die Entwicklung des Kindes normale Phase. Um damit zu leben, muss man viel Geduld und Beharrlichkeit aufbringen, darf das Kind jedoch nie zu etwas zwingen. Sein wählerisches Verhalten wird ab dem Alter von 5-7 Jahren wieder abnehmen.



Ernährung im Alltag

Indem es isst, baut das Kind seinen Körper auf, erhält die Energie, die es für seine Alltagsaktivitäten braucht und entdeckt den Genuss einer abwechslungsreichen Ernährung.

Das Kind spürt, wenn es Hunger bekommt, und beginnt die Mahlzeit zu erwarten. Der Hunger macht sich durch Signale wie Magenknurren und Leergefühl bemerkbar. Das bedeutet, dass der Körper Energie tanken muss: Es ist Zeit, etwas zu essen. Das Kind wird sich seiner Sinneswahrnehmungen bewusst und beginnt zu verstehen, dass das Essen ein sinnliches und ein soziales Genusserlebnis ist. Es erfährt, dass Essen beruhigt und befriedigt. Es öffnet sich der äusserst reichhaltigen Welt des Geschmacks*, der Beschaffenheit und der Farben. In der Geborgenheit des Familientischs beginnt es, die Gerichte, die es ausprobiert, in komplexeren Begriffen zu beschreiben als

durch ein schlichtes «Mag ich – mag ich nicht». Es lernt mehr über die Herkunft der Nahrungsmittel und über ihre Geschichte. Wenn das Hungergefühl verschwindet, fühlt sich das Kind zufrieden, erfüllt, gesättigt.

Auf diese Weise ermöglicht die Bewegung dem Kind ...

- seinen Hunger und seinen Durst zu stillen,
- seinen Körper mit den Elementen zu versorgen, die es für ein gesundes Wachstum benötigt,
- die sensorische Vielfalt der kulinarischen Welt zu entdecken,

... und dabei Spass zu haben.

Bewegung im Alltag

Das Kind entdeckt die Welt, lernt und wächst, indem es sich bewegt, Räume erkundet und Gegenstände in den Mund nimmt. In diesem Alter kann es noch nicht sprechen, deshalb lernt es durch Bewegung – wobei es auch Zeit braucht, um sich auszuruhen.

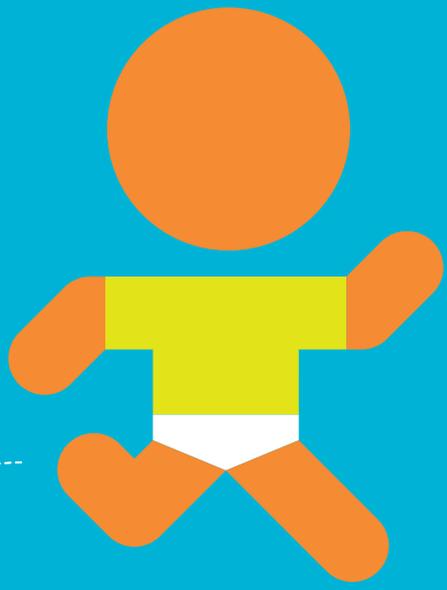
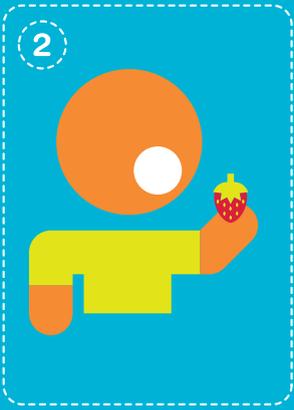
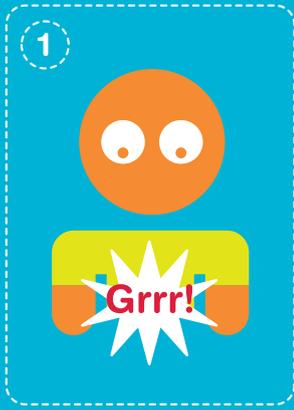
Das Kind wird sich seiner selbst bewusst, erlebt seine Position in Zeit und Raum, aber auch seine Bedürfnisse wie Schlaf, Ruhe oder Nichtstun. Es ist gemeinsam mit anderen aktiv und entdeckt durch Nachahmung neue Handlungsweisen. Es entwickelt Routine bei alltäglichen Handlungen und gewinnt so durch jede erfolgreiche Erfahrung Selbstvertrauen.

Auf diese Weise ermöglicht die Bewegung dem Kind ...

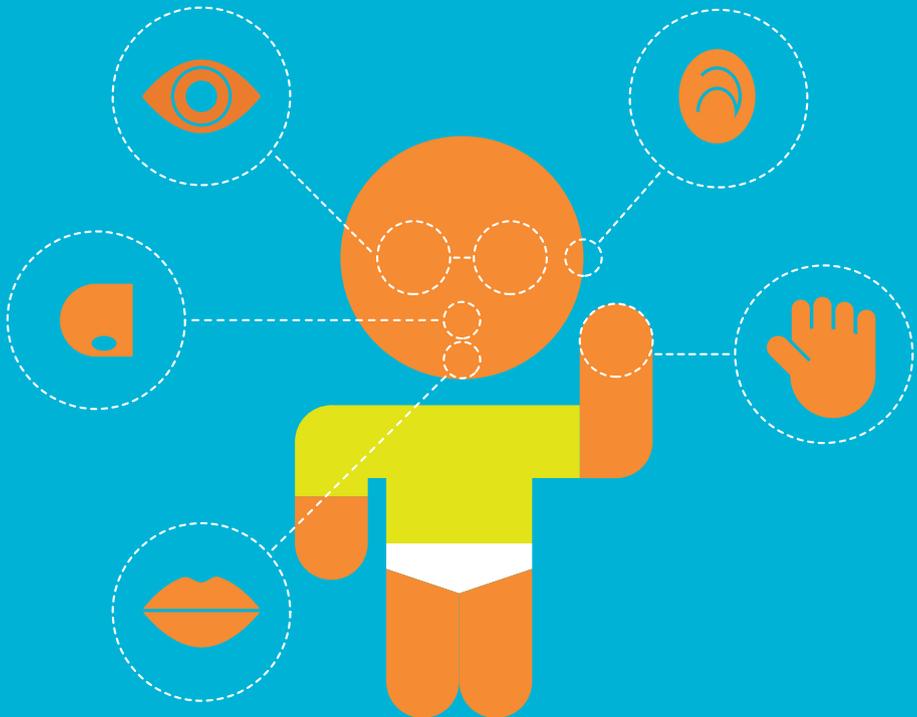
- die Anforderungen seiner körperlichen und neurologischen Entwicklung zu erfüllen (einschliesslich der Eigenwahrnehmung),
- die Entwicklung seines Bewegungsapparates über mehrere Etappen zum Abschluss zu bringen,
- mit der Umwelt zu interagieren,

... und dabei Spass zu haben.

*Kinder brauchen Zeit, um sich an geschmacksintensive Speisen zu gewöhnen. Die Bitterkeit von Chicorée mag Erwachsenen gefallen, kann das Kind jedoch abstossen. Zudem kann die Geschmackswahrnehmung von Person zu Person stark variieren. Manche Kinder empfinden gewisse Geschmäcker, zum Beispiel Bitterkeit, sehr stark. Deshalb haben sie entsprechend mehr Mühe und brauchen mehr Zeit, um sich mit geschmacksintensiven Gerichten anzufreunden



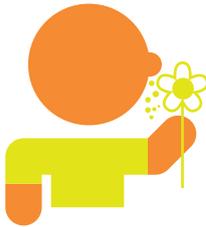
Auf zur Entdeckung der Welt – mit allen 5 Sinnen



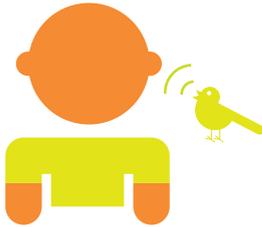
Die fünf Sinne aktivieren

Damit das Kind sich gegenüber der Welt öffnen kann, braucht es Aktivitäten, die seine Sinneswahrnehmung stimulieren. Dadurch baut es sein Selbstbild auf und sammelt Erfahrungen im Umgang mit anderen und der Umwelt. Es wird ermuntert neugierig zu sein, sich Fragen zu stellen und seine Objektivität zu pflegen. Auf diese Weise tragen solche Aktivitäten zur Entwicklung der Intelligenz bei.

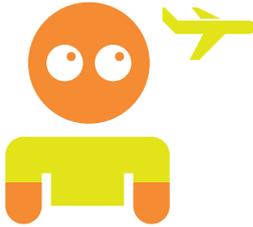
1



2



3



4



5



1. Riechen

Der beruhigende Duft des geliebten Plüschtiers, der Platzregen auf dem Asphalt der Strasse, der Duft von Blumen, Erde, Kräutern, Früchten oder Gemüse.

2. Hören

Die Verdauungsgeräusche des eigenen Körpers beim Essen, Gegenstände, die man anfässt, auf die man einschlägt, die man wirft, mit denen man beim Gehen, Springen, Laufen oder beim Sich-auf-dem-Boden-Rollen in Berührung kommt. Zuhören, wie der Vogel singt, wie der Wind in den Ohren pfeift.

3. Sehen

Ein Bild betrachten oder die Farben des Himmels, der Bäume, der Kleider, der Speisen auf dem Teller wahrnehmen.

4. Berühren

Den Boden spüren, auf dem das Kind sich hinlegt, herumrollt, kriecht, geht, klettert oder springt. Die Beschaffenheit von Nahrungsmitteln im Mund oder mit den Fingern erkunden.

5. Geschmack

Speisen und Gegenstände in den Mund nehmen, um sie besser kennenzulernen und um seine Umwelt besser zu begreifen.

Essen – mit Augen, Fingern und Mund

Auf dem Weg zum erwachsenen Essenden durchläuft das Kind verschiedene Phasen. Die Phase der Diversifikation erlaubt es ihm, seine künftigen Ernährungsvorlieben zu formen. Die wählerische Phase (Neophobie, siehe S. 5) ist für seine Entwicklung ebenfalls nötig: Das Kind entwickelt die Fähigkeiten, die es braucht, um sich in der Welt der Nahrungsmittel zurechtzufinden. Es experimentiert mit der Angst und der Lust, die mit einer vielfältigen Speisepalette verbunden sein können.

Einige Grundsätze:

- Essen Sie genussvoll, wenn Sie Hunger haben, hören Sie genussvoll auf, wenn der Hunger gestillt ist.
- Essen Sie im Alltag so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich.
- Betrachten Sie das Essen als eine Tätigkeit für sich.

Und jetzt sind Sie an der Reihe!

Unterscheiden Sie zwischen «Hungersignalen» und Botschaften, denen andere Bedürfnisse (nach Zuneigung, Aufmerksamkeit, Schlaf) zugrunde liegen – genau wie bei kindlichen «Wehwehchen»! Halten Sie Ihr Kind dazu an, auf seinen Hunger zu achten, und lassen Sie es mit Essen aufhören, wenn es keinen Hunger mehr hat. Ein Kind kann nicht immer einschätzen, welche Menge es braucht, um seinen

Hunger zu stillen. Erlauben Sie ihm, seinen Teller nicht leerzuessen. Setzen Sie die Ernährung nicht als Belohnung oder Strafe ein. Geben Sie dem Kinde kleine Portionen und schöpfen Sie ihm nur dann nach, wenn es darum bittet. Die Gesamtmenge der Nahrung, die ihr Kind zu sich nimmt, verteilt sich über mehrere Mahlzeiten. Lassen Sie es ruhig einmal etwas mehr und einmal etwas weniger essen.

Nehmen Sie sich zum Essen genug Zeit. Nehmen Sie die Mahlzeiten in der Familie oder gemeinsam mit Spielgefährten am Tisch ein.

Lassen Sie während der Mahlzeiten weder Fernseher noch Radio laufen. Das Essen ist eine Tätigkeit für sich. Geben Sie dem Kind nur dann einen Imbiss, wenn es wirklich Hunger hat. Auch die während des Tages zwischendurch eingenommenen Speisen zählen bezüglich Qualität und Menge zur Gesamternährung des Kindes. Ausser im Säuglingsalter braucht ein gesundes Kind nachts nicht zu essen.

Fördern Sie die Entdeckung vieler verschiedener Speisen. Spielen Sie mit Farben, Düften, Geschmack und Beschaffenheit der Speisen. Wagen Sie es, in der Familie über das, was auf dem Teller liegt, zu diskutieren, und sagen Sie Ihre Meinung über das, was Sie essen. Bereiten Sie jedoch nur ein Menü für die ganze Familie zu. Wenn die Speisen jeden Tag wechseln, wird jeder sein Lieblingsmenü finden.

Achtung!

Zuckergesüsste Getränke sollten Sie verbieten! Sobald das Kind Neues akzeptiert, nutzen Sie es aus, um die Speisen, die Zubereitungsart oder die Rezepte möglichst stark zu variieren. Bringen Sie auch in der wählerischen Phase (Neophobie) ohne Weiteres und regelmässig ein neues Gericht auf den Tisch (über zehnmal), jedoch ohne Zwang auszuüben.



Tipps und Tricks

Um Ihrem Kind zu helfen, seinen Hunger zu erkennen, fragen Sie es: «Hat dein Bauch noch Hunger?» oder «Hast du wirklich Hunger, oder ist dir einfach etwas langweilig?»

Um einen Fortschritt, den das Kind gemacht hat, anzuerkennen, loben Sie es einfach, aber belohnen Sie es nicht mit einem Bonbon, einem Stück Schokolade oder einer bestimmten Aktivität. Auch ist das Dessert ein fester Bestandteil der Mahlzeit. Den Satz «Wenn du das Gemüse nicht aufisst, kriegst du kein Dessert» sollten Sie vergessen.

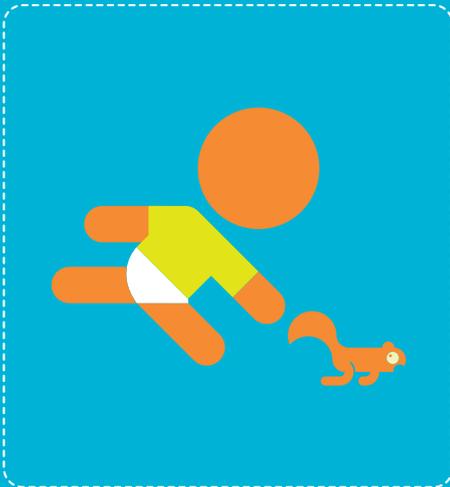
Wenn Sie ein Gericht servieren, rufen Sie dem Kind Erinnerungen oder Geschichten in Erinnerung, die damit zusammenhängen. Beschreiben Sie das Rezept eines originellen Gerichts; bereiten Sie neue Gerichte zu. Nutzen Sie die Ferien, um sich mit dem Kind an neue Speisen zu wagen und neue Geschmacksvarianten zu entdecken.

Spielen Sie mit Farben, Düften, dem Geschmack und der Beschaffenheit von Speisen, indem Sie beispielsweise dieselbe Speise einmal püriert, dann in kleine Stücke geschnitten auftischen. Kombinieren Sie Speisen von unterschiedlicher Farbe in einem Gericht.

Lassen Sie das Kind an Teebeuteln mit Minze, Eisenkraut, Früchtetee, Schwarztee, Kräutertee und Grüntee riechen. Ermuntern Sie das Kind, den Tee ungezuckert zu versuchen.

Bringen Sie in der wählerischen Phase dieselbe Speise ruhig mehrmals auf den Tisch (zehnmals und mehr) und bitten Sie das Kind, sie zu versuchen, ohne es jedoch zum Essen zu zwingen.

Sich bewegen – mit Händen, Füßen, Mund, dem ganzen Körper



Kinder haben einen natürlichen Drang, sich zu bewegen, denn sie lieben es, die Welt zu entdecken. Andererseits zeigen sie auch, wenn sie müde sind und Ruhe brauchen. Die Entwicklung seines Kindes zu fördern, heisst, diesen natürlichen Rhythmus zu unterstützen.

Einige Grundsätze:

- Respektieren Sie das Bedürfnis Ihres Kindes nach Bewegung und Ruhe.
- Fördern Sie seinen Wachstum (Aufbau).
- Ermuntern Sie es, der Welt zu begegnen.

Und jetzt sind Sie an der Reihe!

Wechseln Sie im Tagesablauf ab zwischen Aktiv- und Ruhephasen

Wechseln Sie im Tagesablauf ab zwischen Aktiv- und Ruhephasen. Anstatt Ihr Kind vor dem Fernseher, der Spielkonsole sitzen zu lassen, gehen Sie mit ihm spazieren, auf die Suche nach Abenteuern. Regen Sie es dazu an, mit Gegenständen zu spielen, Dinge zu tun, indem es Sie nachahmt – ohne dabei seinen Ruhebedarf zu vergessen. Respektieren Sie den Rhythmus des Kindes. Geben Sie ihm genug Platz, um sich zu bewegen; binden Sie es nicht über längere Zeit auf seinem Sessel oder im Kinderwagen fest. Lassen Sie es vielmehr auf dem Fussboden kriechen und zeigen Sie ihm, wo es sich festhalten kann, um aufzustehen; oder erregen Sie durch visuelle Reize seine Aufmerksamkeit, damit es Kopf und Arme bewegt. Richten Sie geeignete Ruhezeiten ein, die das Kind als solche erkennen kann.

Begleiten Sie Ihr Kind bei seinen Entdeckungsreisen und Aktivitäten

Ziehen Sie Ihrem Kind passende Kleidung an, in der es sich wohlfühlt und die es auch schmutzig machen darf. Geben Sie ihm nicht zu lang oder zu oft einen Schnuller, wenn es einmal wach ist. Es braucht seinen Mund, um mit der Welt in Kontakt zu treten, die Gegenstände in seiner Umgebung zu erforschen und durch Geräusche oder Gesichtsausdrücke zu kommunizieren.

Tipps und Tricks

Steigen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Treppe hoch. Gehen Sie auf allen viere und lassen Sie das Kind Ihre Bewegungen und Grimassen nachahmen. Spielen Sie Ball oder veranstalten Sie eine Kissenschlacht. Tanzen Sie mit Ihrem Kind zu einer Musik, die Ihnen gefällt. Gehen Sie zu Fuss in die Krippe, in den Park oder in den Wald. Gehen Sie spazieren und mit anderen Kindern spielen. Lassen Sie Ihr Kind die kalte Luft, den warmen Wind spüren. Lassen Sie es kriechen, hüpfen, sich schmutzig machen und sich so an seiner Umwelt reiben – im Sandkasten, im Gras.

Nutzen Sie den Wechsel der Jahreszeiten, um neue Aktivitäten zu organisieren: Ausflüge in den Park, Spaziergänge, Freibad, Türnen zu Hause. Bauen Sie einen Schneemann? Hören Sie mit Ihrem Kind auf das Knirschen des Schnees. In der Nähe wird ein Vogelnest gebaut? Fordern Sie Ihr Kind auf, es zu finden, indem es auf das Pfeifen der Vögel achtet.

Nehmen Sie sich Zeit für sich, indem Sie Ihr Kind einen regelmässigen Mittagsschlaf halten lassen. Bestimmen Sie klar definierte Ruhezeiten.

Lassen Sie Ihr Kind spielen: mit Knetpaste, Erde, Sand, glatten, rauen, weichen Bällen, Kissen, Plüschtieren und anderen Gegenständen, seien sie aus Holz oder Plastik.

Achtung!

Laufsitze sind der Entwicklung des Kindes nicht förderlich und stellen ein Unfallrisiko dar.

Auch wir Erwachsenen ... Schliesslich sind wir die Vorbilder unserer Kinder

Wie setze ich meine fünf Sinne ein?

Macht es mir Spass, mich zu bewegen und zu essen?

Bin ich mir meiner Wahrnehmungen bezüglich Ernährung
(Hunger/Sattheit) bewusst? Achte ich auf sie?

Nehme ich mir die Zeit, den Geschmack und die Beschaffenheit der Speisen,
die ich zu mir nehme, bewusst wahrzunehmen?

Teile ich diese Wahrnehmungen anderen mit?

Gibt es körperliche Aktivitäten, die ich mag?

Bewege ich mich viel?

Habe ich Angst, mein Kind bekomme nicht genug zu essen?

Zwinge ich mich, meinen Teller immer leerzuessen?

Esse ich aus Wut, Stress, Frustration, Angst oder Langeweile?

Bediene ich mich noch einmal, weil ich Hunger habe, oder nur,
weil es so gut schmeckt?

Ist mir bewusst, dass ich die erzieherische Aufgabe habe,
meinem Kind die Lust an Bewegung und Ernährung zu vermitteln?

Nehme ich bewusst die Treppe anstelle des Lifts?

Bringe ich mein Kind zu Fuss zur Schule?

Lege ich kurze Strecken zu Fuss zurück?



Autoren

Anne-Claude Luisier (Sensocreativ),
dipl. Agrar- und Lebensmittelingenieurin

Gilles Crettenand (Zentrum «Ernährung und Bewegung»),
Koordinator Gesundheitsförderung

Redaktionskomitee

Laurence Bridel, dipl. Ernährungsberaterin
Annyse Bruchez, Kinderkrankenschwester
Nathalie Marcoz, Kleinkindererzieherin
Vanessa Brancato, dipl. Ernährungsberaterin
Jo Piller, Psychomotoriker

Wissenschaftliche Beratung

Natalie Rigal, Psychologin
Dr. Guy Délèze, Kinderarzt

Aufsicht

GRAP: Referenzgruppe des Zentrums «Ernährung und Bewegung»
für Kinder im Vorschulalter

Übersetzung

Textissimo

Raster, Grafik und Illustrationen

Alvéole, Sion

Dokumentation

Ein in verschiedene Sprachen übersetzter Flyer sowie Poster sind kostenlos erhältlich.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.ernaehrungsbewegungws.ch



**Zentrum für Ernährung
und Bewegung**

Rue des Condémines 16, 1950 Sitten
T. +41 (0)27 329 04 25
ernaehrungbewegungws@psvalais.ch
www.ernaehrungbewegungws.ch

