

Ernährungskompetenz spielerisch erlernen

mit der aid-Ernährungspyramide für Kinder

Die Weichen für einen gesunden Lebensstil werden in der Kindheit gestellt. Essgewohnheiten, die im Kindesalter erworben werden, prägen das Ernährungsverhalten oft ein Leben lang.

Wie können wir Kinder an eine gesunde Ernährung heranführen?

Von der Ernährungserziehung vergangener Jahre haben wir gelernt, dass kognitiv ausgerichtete Konzepte wenig erfolgsversprechend sind. Die reine Wissensvermittlung von „gesunden“ und „ungesunden“ Lebensmitteln kommt bei Kindern nicht an. Denn Kinder wählen sich Nahrungsmittel nicht aus, weil sie gesund sind, sondern weil sie ihnen schmecken.

Kinder sind neugierig, experimentierfreudig und sie spielen gerne. Diese Eigenschaften sollten bei der Ernährungsbildung berücksichtigt werden. Kinder brauchen also erlebnisorientierte Angebote wie Geschmackstests, Sinnesübungen, gemeinsames Kochen und Essen, Bewegungs- und Entspannungsspiele. Dabei stehen Spaß und Freude und nicht der erhobene Zeigefinger im Vordergrund. Doch über ein Basiswissen einer sinnvoll zusammengesetzten Ernährung sollten Kinder auch verfügen. Die aid-Ernährungspyramide für Kinder vermittelt Kindgerecht die wichtigsten Informationen.

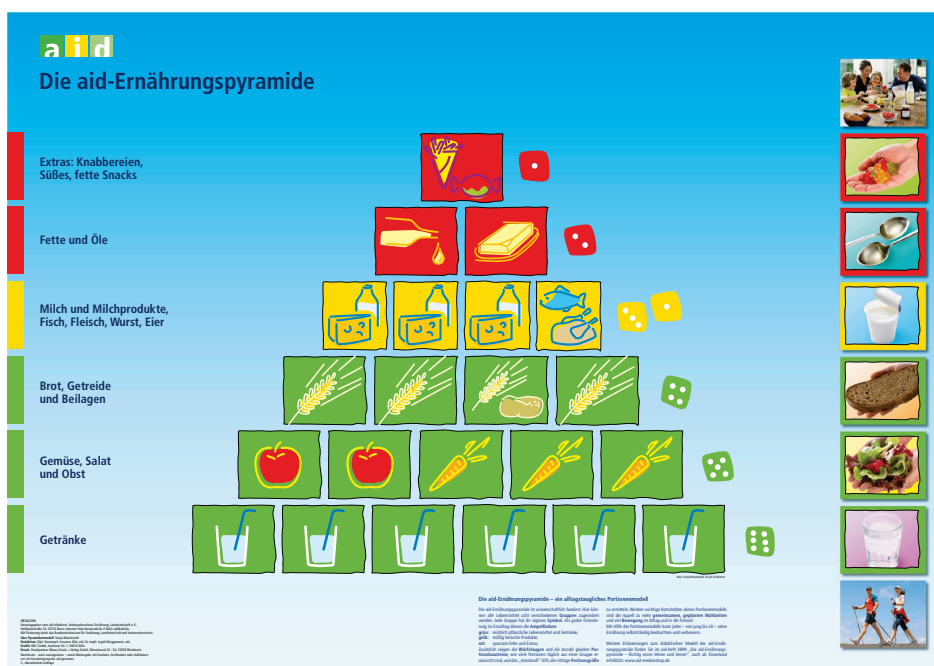
Die aid-Ernährungspyramide – ein erprobtes Praxismodell

Die aid-Ernährungspyramide für Kinder ist für die Ernährungsbildung in Kita und Schule besonders geeignet. Anhand leicht verständlicher Bausteine und den Ampelfarben erfahren Kinder was und wie viel sie essen und trinken sollen. Dazu gibt es viele Ideen und Spiele, damit Kinder Spaß dabei haben.

Die aid-Ernährungspyramide bezieht sich auf die gesamte Tagesernährung.

Die aid-Kinderpyramide

Idee: S. Mannhardt, Copyright: aid infodienst



Die **Ampelfarben** vermitteln eine klare Botschaft und erleichtern besonders den Kindern eine Bewertung.

Rot: sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßigkeiten

Gelb: mäßig tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier)

Grün: reichlich pflanzliche Lebensmittel (Getreide, -produkte, Kartoffeln, Gemüse und Obst) und Getränke

Die Lebensmittelgruppen pro Tag

Jede Lebensmittelgruppe ist durch ein Symbol (Glas, Möhre, Apfel u.a.) gekennzeichnet und hat einen lustigen Namen, das hilft den Kindern bei der Zuordnung.

Die Würfelaugen am Ende jeder Pyramidenebene geben die Anzahl der Portionen pro Tag an. Das Maß ist eine (Kinder-)Hand voll, bei Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln, bei Müsli und bei kleinstückigem Obst sind es beide Hände, zur Schale geformt. Bei Getränken ist das Maß 1 Glas, bei Fetten und Ölen 1,5 – 2 Esslöffel.

- **6** Portionen Getränke (Familie Durstig)
Die Getränke bilden die Basis der Pyramide. Dazu zählen kalorienarme Getränke wie Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, stark verdünnte Säfte. Aufgrund ihres hohen Nährwertes zählt Milch nicht zu den Getränken.
- **5** Portionen Gemüse, Salat (Familie Frisch) und Obst (Familie Fruchtig)
Hier werden die Empfehlungen der Kampagne „5 am Tag“ der DGE umgesetzt.
- **4** Portionen Brot, Getreide, Kartoffeln, Nudeln und Reis (Familie Müller), dabei auf Vollkornprodukte achten.
- **3** Portionen Milch und Milchprodukte (außer Butter und Sahne) (Mili Milch).
+ **1** Portion Fleisch **oder** Fisch **oder** Ei **oder** Wurst, dabei fettarme Sorten bei Fleisch und Wurst bevorzugen (Willi Wurstig)
- **2** kleine Portionen Öle und Fette, auf hochwertige Öle achten (Olivia Öl)
- **1** Portion Extras (Frau Schleck)
Dazu zählen Süßigkeiten, süße Getränke, Kuchen, fettreiches Kleingebäck und salzige Knabberereien, aber auch Kindermilchprodukte und gezuckerte Müslimischungen. Dabei handelt es sich um „geduldete“ Lebensmittel, das heißt, sie sind nicht verboten, werden aber auch nicht empfohlen.

Worauf beziehen sich die Empfehlungen?

Die aid-Kinderpyramide ist wissenschaftlich fundiert. Sie setzt die Empfehlungen des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (FKE) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kindgemäß und anschaulich um. Sie orientiert sich an der Esspraxis und kann wegen ihres leicht verständlichen Aufbaus auch von Personen vermittelt werden, die keine Ernährungsausbildung haben. Zudem wird sie seit Jahren erfolgreich in der Ernährungserziehung von Kindern und Jugendlichen eingesetzt.

Lernziele:

- Kinder lernen die Vielfalt unserer Lebensmittel kennen
- Sie lernen verschiedene Lebensmittelgruppen kennen
- Sie erfahren, wie viel Portionen sie täglich aus jeder Gruppe essen können.
- Sie können Nahrungsmittel in die Pyramide einsortieren
- Sie lernen die empfohlenen Portionsgrößen mit der Hand als Maß zu bestimmen
- Spielerisch üben sie, wie sie die täglichen Mahlzeiten Frühstück, Pause, Mittag- und Abendessen zusammenstellen können.
- Mit diesen Kenntnissen können Kinder ihr aktuelles Essverhalten beobachten, ihr Essen selbst bewerten und gegebenenfalls Verbesserungen vornehmen. Für Kinder ist es wichtig, sich mit der eigenen Ernährung auseinander zu setzen. Was esse und trinke ich? Was mag ich besonders gerne und was mag ich gar nicht?
- Mithilfe der Ernährungspyramide lernen die Kinder ihr eigenes Ernährungsverhalten quantitativ und qualitativ zu überprüfen.

Vorschul- und Schulkinder sollten **die Ernährungspyramide und ihre Einteilung kennen** und einfache Fragen zur Ernährungszusammenstellung beantworten können.

Ergänzend zu der Pyramide gibt es zahlreiche Spiele, Unterrichtsmaterialien, Poster und Lebensmittel-Fotokarten, mit denen die Kinder angeregt werden, sich mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen (siehe Literaturhinweise).

Einige Anregungen dazu finden Sie zum Downloaden rund um die aid-Kinderpyramide.

Literaturhinweise:

- aid infodienst, Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen
- aid infodienst, Die aid-Ernährungspyramide für Grund-, Sonder- und Förderschulen – Spiele, Übungen, Kopiervorlagen
- aid infodienst, Clever essen und trinken mit der aid-Kinderpyramide – Baustein für erlebnisorientiertes Lernen in der Grundschule
- aid infodienst, Die aid-Ernährungspyramide im Kindergarten, Spiele, Übungen, Kopiervorlagen

Link

www.aid.de

aid infodienst, bietet große Auswahl an Materialien rund um die Themen Ernährung und Warenkunde und speziell zum Thema Ernährungserziehung