

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz
in familiengerechter Ernährung



Modul 4:

Jedem das Seine

Ernährung für Kinder und Teenies,
in Schwangerschaft und Stillzeit,
in Wechseljahren und im Alter

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz
in familiengerechter Ernährung

Modul 4:

Jedem das Seine

Ernährung für Kinder und Teenies
Ernährung in Schwangerschaft und
Stillzeit

Ernährung in den Wechseljahren
Ernährung im Alter

**GESUNDHEITSPRAXIS
HERBAMIRA**

Pflanzenheilkunde
Ernährungsberatung
Seminare

Andrée Rechsteiner
Breitackerstr. 7
8542 Wiesendangen
052 337 38 50 / 079 501 59 60
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Inhaltsverzeichnis

Übersicht zu den Modulen	7
Einführung und Wegleitung	11
Lernziele und Kompetenzen	13
Kinder	15
Ernährung des Kindes	17
Einführung	17
Kinder und Essgewohnheiten	17
Die Esserziehung	19
Der Familientisch	26
Umgang mit Süßigkeiten	28
Gemüse und Obst schmackhaft machen.....	29
Ernährungsempfehlungen für Kinder	31
Frühstück.....	38
Znüni und Zvieri	38
Kinderlebensmittel	40
Jugendliche	43
Ernährung für Jugendliche	45
Die Jugend-Esskultur.....	45
Fastfood	47
Streetfood - Fingerfood.....	49
Brainfood.....	50
Energydrinks und Alcopops	52
Ernährungsempfehlungen für Jugendliche	55
Der Familientisch	57
Lernzielkontrolle 1	59
Schwangerschaft	61
Ernährung in der Schwangerschaft.....	63
Schwangerschaftsplanung	63
Der Nährstoffbedarf	64
Ernährungsempfehlungen in der Schwangerschaft.....	68
Auswirkungen der Mangelerscheinungen	70
Gewichtszunahme	71
Was dem Ungeborenen schaden kann	72
Beschwerden und Krankheiten.....	75
Stillzeit	79
Ernährung in der Stillzeit	81
Ernährungsempfehlungen in der Stillzeit	81
Muttermilch.....	85
Vorteile des Stillens.....	85
Lernzielkontrolle 2	87
Wechseljahre	89
Ernährung in den Wechseljahren	91
Wechseljahre – Wechselzeiten	91
Ernährungsempfehlungen für die Wechseljahre.....	94
Phytohormone	97
Senioren	99
Ernährung im Alter	101
Veränderungen im Alter	101
Ernährungsempfehlungen für Senioren	103
Allgemeine Empfehlungen	108
Lernzielkontrolle 3	111

Anhang	113
Lösungen der Lernzielkontrollen	115
Lernkontrolle 1	115
Lernkontrolle 2	117
Lernkontrolle 3	118
Glossar	121
Literaturhinweise	129

Übersicht zu den Modulen

Dieses Fernstudium zum Thema Ernährung beinhaltet 6 Module, die in sich abgeschlossen sind. Das Modul 1 sollte als Einstieg in jedem Fall bearbeitet werden, da es die Grundlagen für die weiteren Themen liefert. Ansonsten spielt die Reihenfolge der Bearbeitung keine Rolle.

	Themen	Inhalte
Modul 1 Ernährungslehre	Ernährungslehre	<ul style="list-style-type: none">▪ Bedeutung der Ernährung▪ Energiebedarf▪ Nährstoffe▪ Wasser▪ Ballaststoffe▪ Verdauung
	Ernährungspyramide	<ul style="list-style-type: none">▪ Tägliche Empfehlungen
Modul 2 Die richtige Wahl	Essverhalten	<ul style="list-style-type: none">▪ Entstehung▪ Strategien für das Verändern des Essverhaltens▪ Ernährungspyramide▪ Essprotokoll
	Entscheidungshilfen für den Einkauf	<ul style="list-style-type: none">▪ Einkaufsfallen und Strategien▪ Deklarationen▪ Labels▪ Zusatzstoffe

	Themen	Inhalte
Modul 3 Ernährungsformen	Vollwerternährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundsätze ▪ Vollwerternährung als Prävention ▪ Umsetzung im Alltag ▪ Vollwertig und zackig
	Vegetarische Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gründe für Vegetarismus ▪ Vegetariertypen und gesundheitliche Aspekte ▪ Biologische Wertigkeit der Eiweissquellen ▪ Menuplanung ohne Fleisch ▪ Vegi-Angebote im Test
	Rohkosternährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundsätze ▪ Rohkostformen ▪ Vor- und Nachteile ▪ Umsetzung in der Praxis
Modul 4 Jung oder alt – jedem das Seine	Kinderernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Familientisch und Umgang mit Kindern ▪ Strategien und Machtkämpfe ▪ Frühstück, Znüni
	Ernährung für Teenies	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Jugend-Esskultur ▪ Streetfood, Fastfood ▪ Brainfood ▪ Familientisch und Umgang mit Teenies ▪ Strategien
	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Unterstützung bei verschiedenen Beschwerden
	Ernährung in den Wechseljahren Ernährung im Alter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Essprobleme im Alter

	Themen	Inhalte
Modul 5 Tatort Küche	Küchenpraxis - Tatort Küche	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küchenhygiene ▪ Nährstoffschonende Zubereitung ▪ Zubereitung von Hülsenfrüchten und Sprossen ▪ Zubereitung von Getreide ▪ Tricks für die schnelle Küche
	Ausgewählte Nahrungsmittel unter der Lupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Getränke ▪ Obst und Gemüse ▪ Smoothies ▪ Küchenkräuter ▪ Getreide, Cerealien ▪ Hülsenfrüchte ▪ Milchprodukte ▪ Fette ▪ Nüsse und Kerne ▪ Zucker, Süsstoffe und Alternativen ▪ Salz ▪ Superfood
	Ökologie	Klimafreundliche Nahrungsmittel
Modul 6: Abnehmen mit Erfolg	Abnehmen mit Köpfchen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strategien zur Verhaltensveränderung ▪ Abnehmprogramme und Diäten ▪ BMI ▪ Lightprodukte ▪ Gesund und mit Erfolg abnehmen
	Chronobiologie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der 24-Std. Rhythmus und seine Bedeutung für die Ernährung

Einführung und Wegleitung

Die Themen dieses Ernährungskurses reichen von Ernährungslehre über trendige Nahrungsmittel bis hin zu Strategien, um mit Machtkämpfen mit Kindern und Teenies umzugehen. Sie werden mit Fachwissen aus ganzheitlicher Sicht sowie Inputs für die praktische Umsetzung ausgerüstet. Sie erfahren auch, welche mentalen Voraussetzungen und Änderungen notwendig sind, um eine Umstellung der Ernährung langfristig und erfolgreich zu gestalten. Dieses Selbststudium verschafft Ihnen somit in Kürze eine Grundkompetenz in familiengerechter Ernährung.

In diesem Modul geht es um die Ernährung in verschiedenen Lebensphasen. Das Ziel dieses Teils ist es, Ihnen aufzuzeigen, wie allgemeine Ernährungsempfehlungen diesen Lebensabschnitten angepasst werden können oder müssen. Sie lernen auch Strategien für das Umgehen mit Kindern und Teenies kennen, wenn es um Machtkämpfe bezüglich gesunder Ernährung geht.

Dieses Modul ist einfach zu verstehen. Viele Erkenntnisse aus den vorherigen Modulen können Sie hier repetieren und mit dem Alltag verknüpfen. Haben Sie bestimmte Fachwörter nicht mehr sofort präsent, können Sie sie auch in diesem Anhang nochmals nachlesen.

Sie können die einzelnen Themen in Ihrem eigenen Tempo aufarbeiten. Nehmen Sie sich dazu Zeit und lösen Sie jeweils die Aufträge bzw. Zwischenkontrollfragen. Fahren Sie beim Lernen immer erst mit dem Studium fort, wenn Sie den Lernstoff verstanden haben. Setzen Sie auch die Küchentipps jeweils um, damit Sie Theorie und Praxis verknüpfen und Erfahrungen sammeln können. Die Lernzielkontrollfragen am Ende des Kapitels sollten Sie möglichst ohne Unterlagen sorgfältig und genau bearbeiten. Die Lösungen dazu finden Sie im Anhang.

Vielleicht wird Ihr Interesse auch für das Vertiefen und Weiterlesen in Fachbüchern geweckt. Beachten Sie dazu die Literaturvermerke oder Links. Im Anhang finden Sie dazu eine ausführliche Literaturempfehlung.

Symbol- Erklärungen im Lehrgang



Hinweise zur Gesundheit
Verknüpfung von Theorie und Praxis



Literaturhinweis, Links



Zwischenkontrollfrage oder Auftrag



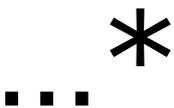
Einkaufstipp



Küchenpraxis



Lernzielkontrolle



Wörter mit * sind im Glossar erklärt

Lernziele und Kompetenzen

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie ...

Fachwissen zur Menuplanung für Menschen in verschiedenen Altersphasen sowie Strategiemöglichkeiten, um Kinder und Jugendliche für gesunde Ernährung zu bewegen.

- Den Ernährungsplan für das erste Lebensjahr umschreiben
- Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide auf Kinder und Jugendliche anpassen und umsetzen
- Die Bedeutung der Ernährungsscheibe für Kinder nach SGE erklären.
- Esserziehungsstile an Beispielen erklären
- Tipps für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen bzgl. Essverhalten nennen und erklären
- Grundsätze für den Familientisch nennen
- Tipps für den Umgang mit Kindern bzgl. Süssigkeiten nennen und erläutern
- Tipps für das Schmackhaftmachen von Gemüse und Obst nennen
- Regeln für den Umgang mit Fastfood nennen
- Die Bedeutung von Fastfood und Streetfood für die Jugendesskultur nennen
- Energydrinks und Alcopops ernährungsphysiologisch bewerten
- Den Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft, Stillzeit und den Wechseljahren nennen und die entsprechenden Nahrungsmittlempfehlungen begründen
- Den Nährstoffbedarf im Alter nennen und die Nahrungsmittlempfehlungen begründen
- Die Bedeutung der Supplemente in der Schwangerschaft, Stillzeit, in den Wechseljahren und im Alter erläutern
- Kalziumreiche Nahrungsmittel nennen.
- Östrogenreiche Nahrungsmittel nennen
- Die Bedeutung der Hygiene für die schwangere Frau erklären
- Tipps für Schwangerschaftsbeschwerden geben: Sodbrennen, Übelkeit, Wadenkrämpfe, Hypotonie, Blähungen
- Erklären, warum Schwangerschaftsdiabetes behandelt werden muss
- Vorteile des Stillens für Mutter und Kind aufzählen
- Veränderungen im Alter nennen, die im Zusammenhang mit einer angepassten Ernährung stehen
- Menuplanungen für Kinder und Jugendliche nach den entsprechenden Empfehlungen und individuellen Vorlieben ausgewogen zusammenstellen
- Menuplanungen für die Frau in der Schwangerschaft, Stillzeit und in den Wechseljahren nach den entsprechenden Empfehlungen ausgewogen zusammenstellen
- Menuplanungen für Senioren nach den Empfehlungen und angepasst an die individuellen altersbedingten Veränderungen ausgewogen zusammenstellen

Kinder

Ernährung des Kindes

Einführung

Das Angebot in unseren Supermärkten ist heute enorm gross. Auch die Regale mit speziellen kunterbunten Kinderprodukten füllen sich immer mehr und das Sortiment wird laufend erweitert. Allerdings ist es für die Eltern nicht immer einfach, das Richtige auszuwählen - speziell für Kinder. Oft verstecken sich in den Nahrungsmitteln unvermutet hohe Anteile an Zucker, schlechten Fetten oder Salz. Wählen Sie bewusst das Gesunde, wie beispielsweise Vollkorn, Obst oder Gemüse, dann ist es auch wieder nicht das, was ihr Kind mag. Das Gemecker: „Das hab ich nicht gerne“ kennen Sie bestimmt auch. Kinder essen zwar gerne, aber leider nicht immer das, was Eltern wollen. Sie bewerten die Speisen nicht nach seinem Inhalt, sondern danach, wie es riecht, aussieht und wie es schmeckt. Das Essen muss bunt, lecker und fröhlich sein! Mit Argumenten wie „das ist gesund“ kommen Sie nicht weiter, da der Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und Krankheit ein Kind noch nicht richtig verstehen kann. Auch Drohungen oder Bestrafungen bringen nichts. Nun, was ist zu tun? In diesem Kapitel werden Sie mit Inputs gerüstet, die Ihnen helfen sollen, die Entwicklung eines vernünftigen Essverhaltens Ihrer Kleinen zu beeinflussen und zu steuern.

Kinder und Essgewohnheiten

Genetische und biologische Vorlieben und Abneigungen

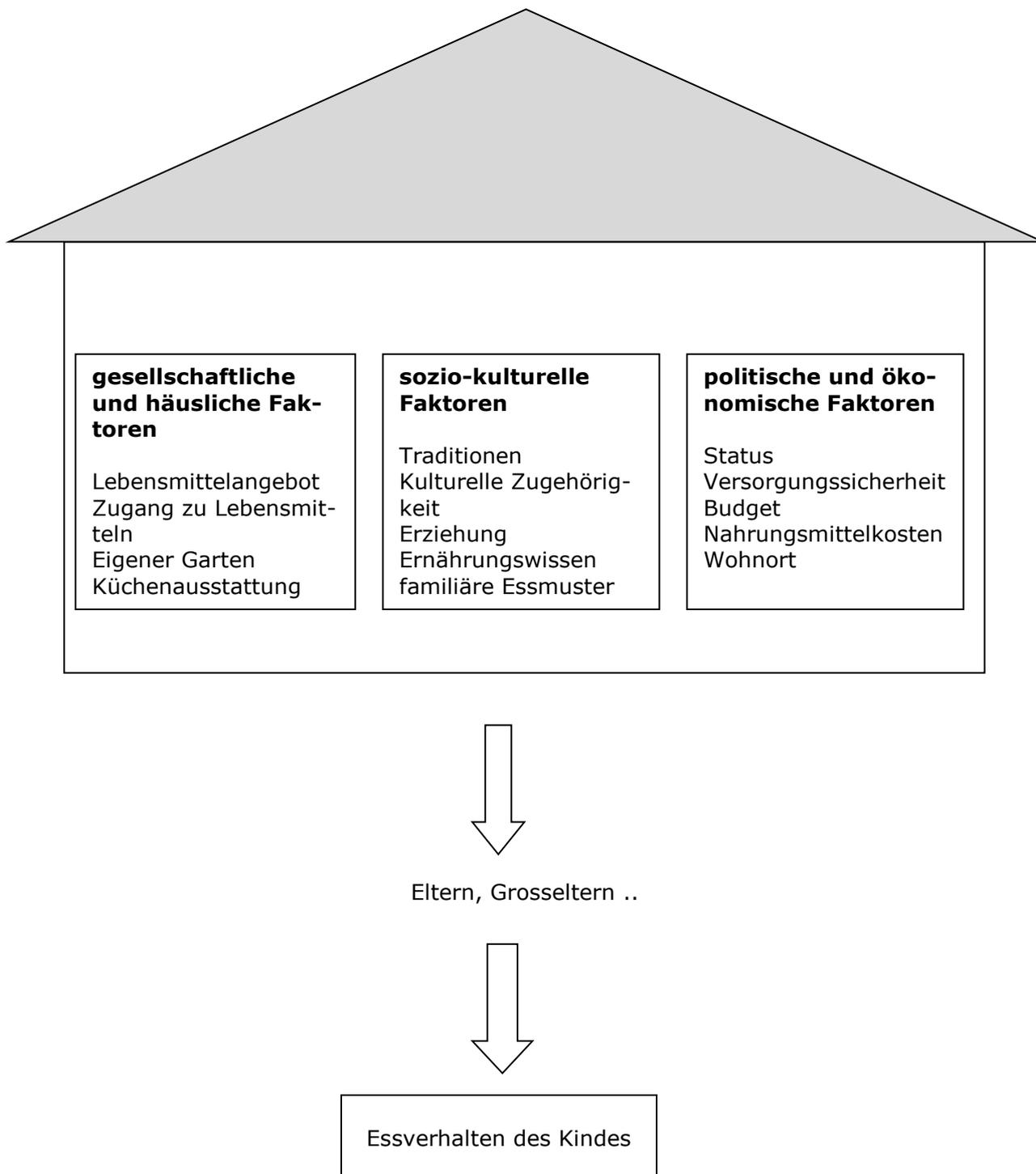
Wie Sie bereits im Modul 2 erfahren haben, erwirbt ein Kind seine Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen bereits im Mutterleib. Einerseits gibt es die angeborene Vorliebe für den süssen Geschmack, die sich evolutionsbedingt entwickelt hat. Zudem schmeckt die Muttermilch aufgrund des Milchzuckers süss. Andererseits gibt es auch die angeborene Abneigung gegen stark saure, bittere und sehr salzige Nahrungsmittel. Bitterstoffe werden auch aufgrund unserer menschlichen Entwicklung abgelehnt, da sie für den Menschen schon immer ein Hinweis auf mögliche Giftstoffe waren.

Heute weiss man, dass bestimmte Geschmacksrichtungen von Neugeborenen auch durch das Essverhalten der Mutter während der Schwangerschaft mitgeprägt werden. So kann eine werdende Mutter mit einem Hang zu fett- oder kohlenhydratreicher Ernährung schon entsprechende Vorlieben beim ungeborenen Kind anbahnen. Man hat auch festgestellt, dass gestillte Kinder mehr Vorlieben für Gemüse und Obst entwickeln, wenn die Mutter in dieser Zeit diese bevorzugt konsumiert hat.

Einflussfaktoren des Kinder-Essverhaltens

Das Essverhalten wird in der Kindheit gelernt. Kinder erwerben Vorlieben und Abneigungen abgesehen von genetischen und biologischen Faktoren vor allem durch die häusliche Essumgebung. Obwohl heute Familien weniger oft zuhause miteinander essen, spielt die gemeinsame Mahlzeit in der Familie vor allem für kleine Kinder eine wichtige Rolle. Die Familie wirkt daher entscheidend auf die Prägung des Essverhaltens eines Kindes.

Zusammenfassend sind hier nochmals die verschiedenen Faktoren für die Prägung des Essverhaltens aufgezeigt:
Siehe auch Modul 2.



Das Essverhalten des Kindes wird stark von den familiären Gegebenheiten geprägt.

Vorbild der Eltern

Ihre Mutter- oder Vaterrolle als Vorbild wird oft unterschätzt, denn im Kindesalter ist das Nachahmungslernen eine der wichtigsten Lernformen. Alles, was Kinder beobachten machen sie nach. Das beginnt bereits bei bestimmten Gesten und Gesichtsausdrücken. Dieses Nachahmungslernen zieht sich in alle Bereiche des Lebens – auch beim Essen wird abgeguckt und imitiert. So ist klar, dass nicht nur Vorlieben, sondern auch schlechte Gewohnheiten der Eltern oder Abneigungen gegen gewisse Nahrungsmittel übernommen werden können. Sind sich die Eltern ihrer Vorbilderrolle einmal bewusst, kann das Nachahmungslernen des Kindes doch auch positiv genutzt werden! Eltern sollten darum immer möglichst gesunde Nahrungsmittel zuhause zur Verfügung haben (zum Beispiel Obstschale auf dem Tisch) und gesunde Mahlzeiten auf-tischen und diese mit Genuss essen. So können Verhaltensweisen und bestimmte Werte auf einfachste Weise weitergegeben werden! Ein klügeres Nachahmungslernen gibt es nicht!



Überlegen Sie sich, inwiefern Sie Ihre Vorbilderrolle gegenüber den Kindern wahrnehmen. Welches Verhalten haben Ihre Kinder von Ihnen übernommen? Haben Sie bereits mit bewusst gutem Beispiel eine Verhaltensänderung der Kinder beobachten können?

Die Esserziehung

Eltern versuchen oft bewusst oder unbewusst auf das Essverhalten ihrer Kinder Einfluss zu nehmen. Das ist in bestimmten Situationen auch wichtig und nötig. Ganz besonders in der Esserziehung werden eigene Regeln und Gewohnheiten unbewusst und unbedacht weitergegeben. Denken wir an unsere eigene Erziehung, wo beispielsweise immer aufgegessen werden musste. Entweder haben Sie automatisch den gleichen Ernährungsstil und machen es in der Erziehung Ihrer Kinder genau gleich wie Ihre Eltern oder Sie tendieren in die entgegengesetzte Richtung, wollen es besser machen und lassen den Kindern freie Wahl. Nun, was ist das Beste? Im folgenden Kapitel schauen wir uns verschiedene Esserziehungsstile an und ihre Wirkungen auf die Kinder und suchen uns dann anschliessend den geeignetsten Weg.

Erziehungsstil-Typologie

Es werden folgende Erziehungsstile unterschieden:

- der kontrollierende/verpflichtende Stil
- der restriktive Stil
- der Belohnungs/Bestrafungs-Stil
- der rationale Argumenten Stil
- der autoritative Stil

Der kontrollierende und verpflichtende Erziehungsstil

Bei diesem Esserziehungsstil neigen die Eltern dazu das Kind zu kontrollieren, was und wie viel es isst, denn sie wollen verständlicherweise sicher sein, dass es ausreichend versorgt ist. Dieses Verhalten ist oft bei verunsicherten Eltern der Fall, die ihren Kindern nicht zutrauen, ihren Nahrungsbedarf selber einschätzen zu können. Sie denken dabei auch oft an das grosse Angebot der vielen ungesunden Lebensmittel. Diese Kontrollversuche seitens der Eltern können verschieden ausfallen: Bestimmte Speisen müssen gegessen oder probiert werden, es wird bezüglich Essmenge oder Speisenwahl verhandelt oder es wird mit Überzeugungskunst versucht, die Kinder zum Essen zu bewegen.

Beispiele:

- Aufforderung: „Dieses Stück Fleisch isst du noch auf“
„Es wird von allem probiert“
- Verhandlung: „Noch vier Gabeln ...“
- Überredung: „Noch ein Löffel für Oma“
„Iss doch das noch, dann ist alles fertig aufgegessen“

Nun, wie wirkt dieser Stil auf die Kinder?

Normalerweise wecken Verpflichtung und Zwang nur Gegenwehr. Und das ist auch beim Essen so. Zwang verdirbt auch die Freude am und den Genuss beim Essen. Das „ein bisschen probieren“ ist zwar einerseits sinnvoll, um die Kinder an neue Nahrungsmittel zu gewöhnen und neue Geschmackspräferenzen zu fördern, doch Kinder, wie übrigens auch Erwachsene, haben bereits vom Ansehen und Riechen einer Speise genau die Vorstellung, ob sie es essen möchten oder nicht. Kinder sind aber misstrauischer als Erwachsene, weil sie beim Essen noch mehr von Gefühlen und weniger vom Verstand gesteuert werden. Verhandlungs- und Überredungsstrategien können oft kontraproduktiv sein. Bestimmte „Probierregeln“ lernen Sie im angewandten Teil kennen.

Zu viel elterliche Kontrolle stört auch die angeborene Hunger-Sättigungsregulation. Beim Säugling sind die inneren Hungersignale und die Selbstregulation der Energieaufnahme noch voll funktionsfähig. Diese Fähigkeit nimmt aber mit zunehmendem Alter und Einflüssen von aussen ab. Kinder haben laut Studien eine bessere Selbstregulation der Energieaufnahme als Erwachsene. Durch die elterliche Kontrolle werden die Kinder dazu angeleitet, die Autorität der Eltern über ihr eigenes inneres Empfinden zu stellen. In der heutigen Zeit, wo der Überfluss die Gesundheit der Menschen eher verschlechtert, ist die Verpflichtung zum Essen sehr fragwürdig und kritisch zu beurteilen.

Kontrollierende oder verpflichtende Vorgehensweisen sind kurzfristig wirksam, können dabei aber die Essatmosphäre verschlechtern und langfristig kontraproduktiv sein.



- Verpflichtung oder Zwang weckt Gegenwehr und verdirbt den Genuss.
- Zu viel Kontrolle stört die angeborene Hunger-Sättigungsregulation.
- Kurzfristig wirksame Strategie aber auf Kosten der Essatmosphäre und langfristig kontraproduktiv.



Überprüfen Sie Ihren Erziehungsstil. Gibt es da auch kontrollierendes und verpflichtendes Verhalten? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Der restriktive Erziehungsstil

Unser heutiges Angebot an Lebensmitteln ist immens. Auch die Auswahl an sogenannten ungesunden Nahrungsmitteln steigt stetig an. Die einzige Strategie, um Kindern vor zu vielen Süssigkeiten und fettreichen Chips zu schützen, sehen darum viele Eltern in einer Restriktion und damit meint man in einer Beschränkung. Dabei werden gesundheitsmindernde Nahrungsmittel in unterschiedlichem Ausmass in Menge und Häufigkeit beschränkt.

Beispiele:

„Bei uns gibt es nur Süsses am Sonntag“
„Es gibt nur 2 Guetzli oder 2 Gummibärchen pro Tag“

Aber alles, was beschränkt, limitiert oder sogar verboten ist wird dadurch doch attraktiver, nicht? Ist es nicht in allen Lebensbereichen so? Umgekehrt gilt, dass Wünsche oder Bedürfnisse, die immer erfüllt und gestillt werden, uninteressant werden. Und das ergibt natürlich ein Dilemma für Eltern! Beschränken Sie zu sehr, verstärken Sie damit das Verlangen der Kinder nach diesen Begehrlichkeiten. Beschränken Sie sie nicht, besteht die Gefahr einer schlechten Ernährung.

Es wurde in Studien beobachtet, dass Kinder bei zu starker Einschränkung „verbotene“ Nahrungsmittel im Verborgenen unkontrolliert in sich hinein stopfen und dabei auch noch Schuldgefühle entwickeln. Dieser Ernährungsstil der Restriktion kann darum eine riskante Vorgehensweise im Hinblick auf eine Entstehung von Essstörungen sein. Und trotzdem ist sie zu einem gewissen Teil unvermeidbar und notwendig. Ein massvoller restriktiver Erziehungsstil ist darum akzeptabel.



- Alles, was beschränkt ist, wirkt besonders attraktiv.
- Je stärker die Einschränkung, umso grösser die Begierde.
- Je stärker die Einschränkung, umso grösser das Risiko für die Entwicklung einer Essstörung.
- Massvolle Limitierung eines Nahrungsmittels kann sinnvoll sein.



Überprüfen Sie Ihren Erziehungsstil. Gibt es da auch restriktive Strategien? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?