

Gesunde Ernährung für Kinder

Einzelarbeit



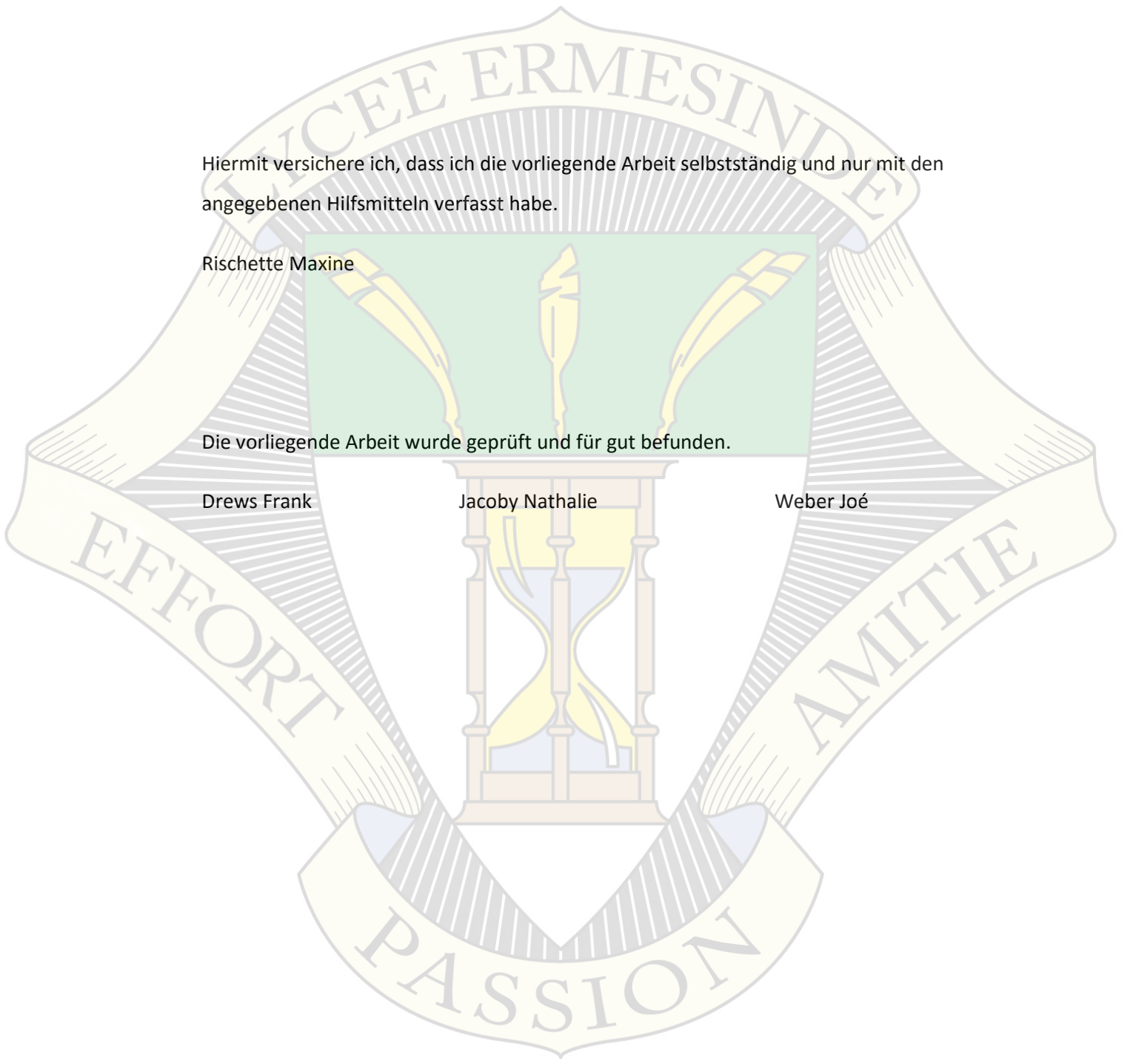
Verfasser: Maxine Rischette

Klasse: 2^e MG

Begleiter: Frank Drews

Mitglieder der Jury: Jacoby Nathalie, Weber Joé, Drews Frank

Mersch, der 07. Oktober 2015



Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur mit den angegebenen Hilfsmitteln verfasst habe.

Rischette Maxine

Die vorliegende Arbeit wurde geprüft und für gut befunden.

Drews Frank

Jacoby Nathalie

Weber Joé

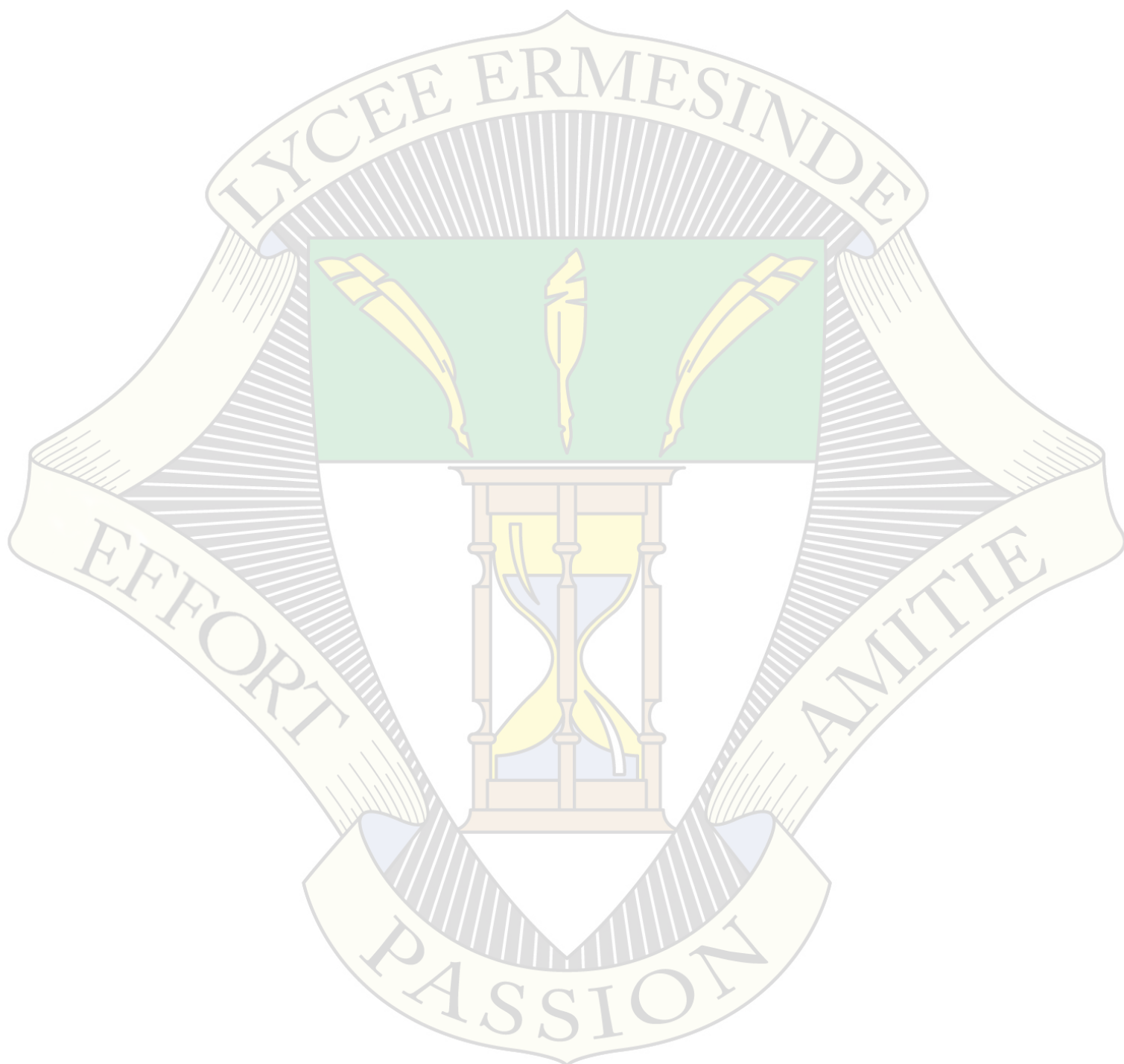
In dieser Arbeit geht es um gesunde Ernährung. Es wird erklärt, was gesunde und ungesunde Nahrung ist und wie man gesund essen sollte. Dies wird anhand von einer Ernährungspyramide erläutert und die verschiedenen Nährstoffe die in Lebensmitteln vorhanden sind, werden vorgestellt und erklärt. In dem praktischen Teil wird mit Kindern gekocht, um herauszufinden, wie man Kindern gesundes Essen schmackhaft zubereiten kann. Danach werden diesen Kindern auch ein paar Fragen gestellt, zum Beispiel ob ihnen diese Aktivität gefallen hat oder ob ihnen das Essen geschmeckt hat. Hinzufügend, wird noch ein Kartenspiel für Kinder entworfen, aufbauend auf einer Ernährungspyramide und den darin erläuterten Lebensmitteln. Außerdem wird noch eine Statistik aufgestellt, bei der Kinder gefragt werden, welche Lebensmittel ihnen bekannt vorkommen. Anschließend werden diese Resultate beobachtet und analysiert.



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
Einleitung	5
Fragestellung: Wie kann man Kindern gesunde Ernährung schmackhaft machen?	5
Theoretischer Teil	7
Gesundes und ungesundes Essen	7
Ernährungspyramide.....	8
Nährstoffe	11
Fette:.....	11
Kohlenhydrate:.....	12
Eiweiß:.....	13
Vitamine:.....	13
Mineralstoffe:	15
Ernährung im jungen Alter.....	17
Praktischer Teil.....	18
Mit Kindern kochen.....	18
Regeln:	26
Statistik	28
Schlussfolgerung	31
Bibliographie	34
Bücher:.....	34
Internet:.....	34
Bilderquellen	36
Anhang 1	38
Nährstofftabelle	38
Anhang 2	48
Statistik	48
Anhang 3	51
Interviews.....	51

Anhang 4	53
Nahrungsmittelallergien	53
Intoleranzen	55



Einleitung

Fragestellung: Wie kann man Kindern gesunde Ernährung schmackhaft machen?

Kleinen Kindern wird immer eingeprägt, sie sollten nicht zu viel naschen und der Teller müsse leer gegessen werden, damit sie groß und stark werden. Hier stellt sich die Frage: „Was ist denn eigentlich eine gesunde Ernährung für Kinder?“.

In den letzten Jahren wird immer ungesünder gegessen und keiner passt mehr richtig auf seine Nahrung auf. Das liegt sehr viel an all den verschiedenen tiefgekühlten Gerichten, die es gibt und an den vielen Fast Food¹ Ketten, die überall aufmachen und sich immer weiter verbreiten. Zudem gibt es immer weniger Eltern, die Zuhause bleiben, um sich um die Kinder zu kümmern, da beide Elternteile meist arbeiten. Deswegen haben sie keine Zeit, den Kindern noch eine perfekte und gesunde Mahlzeit zu kochen, sondern entscheiden sich für das aufgewärmte Fertiggericht. Außerdem gibt es Familien, die nicht genug Geld aufbringen können, um sich gesunde Nahrung zu kaufen; Fertiggerichte sind immer noch billiger. Für die meisten Familien sind Fertiggerichte also geld- und zeitsparend, dies spricht jedoch gegen gesunde Ernährung für Kinder.

In meiner Jahresarbeit schreibe ich über gesunde und ungesunde Ernährung bei Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren. Ich interessiere mich dafür, welche Nährstoffe im Essen enthalten sind und wie man diese Nährstoffe in der alltäglichen Nahrung verteilen kann, so dass man von jedem Nährstoff genug konsumiert.

Im praktischen Teil meiner Arbeit werde ich mit Kindern aus der Grundschule kochen. Ich werde versuchen, ihnen gesundes Essen schmackhaft zu machen, indem ich mit ihnen ein paar unterschiedliche Gerichte koche. Diese Aktivität passt zu meinem späteren Berufswunsch, da ich Grundschullehrerin werden will und mit Kindern arbeiten werde. Es wird hilfreich sein zu wissen, wie Kinder sich gesund ernähren sollten, da ich während meiner späteren Arbeit ein paar Aktivitäten organisieren könnte, in denen ich mit den Kindern koche. Außerdem werde ich eine kleine Umfrage bei Grundschulkindern durchführen, in der die Kinder bei fünfzig unterschiedlichen Lebensmitteln und Gerichten angeben sollen, ob sie ihnen bekannt sind

¹ „Unter Fast Food versteht man Gerichte, die zum schnellen Verzehr hergestellt werden, z.B. Pommes frites, Bratwurst, Hamburger, Pizza, Döner, usw. Diese Gerichte verfügen in der Regel über eine geringe Nährstoffdichte, enthalten aber viel Fett.“ Das große Ernährungsbuch, Für Kita und Kindergarten, Deutschland: Herder, 2002

oder nicht. Anschließend werde ich noch ein Kartenspiel entwerfen, das auf einer Ernährungspyramide aufgebaut ist und auch kleinere Kinder ansprechen soll.



Abbildung 1: Unterschiedliche Lebensmittel



Theoretischer Teil

Gesundes und ungesundes Essen

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“ (Hippokrates, griechischer Arzt).

Es wird oft gesagt, dass gesundes Essen wichtig für unsere Lebensqualität und unseren Körper ist. Aber was ist gesunde Ernährung? Eine genaue Definition dazu gibt es nicht, aber es gibt ein paar ‚Grundregeln‘, die man beachten sollte, wie zum Beispiel, dass man nicht zu viel Salz und auch nicht zu viel Zucker zu sich nehmen sollte.

Vor allem aber besteht gesunde Nahrung aus drei großen Mahlzeiten und eventuell zwei kleineren, die man zu sich nimmt, denn es ist wichtig für die Gesundheit des menschlichen Körpers regelmäßig etwas zu essen. Die großen Mahlzeiten bestehen aus Frühstück, Mittagessen und Abendbrot und die Mahlzeiten zwischendurch können kleine Snacks sein, die man nach seinen individuellen Bedürfnissen richten sollte. Außerdem wird des öfteren behauptet, dass die richtige Kombination von Nahrungsmitteln und die richtige Konsummenge gesunde Nahrung ausmacht. Dies stimmt auch, denn je vielfältiger und abwechslungsreicher die Mahlzeiten sind, desto mehr verschiedene Nährstoffe nimmt man zu sich. Nährstoffe sind sehr wichtig für den Körper, denn alle diese Nährstoffe haben besondere Funktionen, die helfen, den Körper des Menschen gesund zu halten, weil sie zum Beispiel dem Körper Energie geben.

In dieser Arbeit erkläre ich, was man bei seiner Ernährung beachten sollte und was es zu verstehen gibt, zum Beispiel, was die einzelnen Nährstoffe sind.

Ernährungspyramide

Was gesunde Ernährung ist kann man gut anhand einer Ernährungspyramide verstehen, da diese die Nahrung vereinfacht und bildlich darstellt.

Mithilfe einer Ernährungspyramide sieht man am einfachsten, wie viel und wie wenig man von bestimmten Produkten konsumieren sollte. Die höchste Stufe ist die Stufe, die zeigt, dass man so wenig wie möglich von diesen Produkten konsumieren sollte, da diese Stufe am kleinsten ist. Die niedrigste Stufe stellt das Gegenteil dar, sie zeigt, dass man diese Produkte am meisten konsumieren sollte.

Es gibt sehr viele verschiedene Ernährungspyramiden, die sich an

unterschiedliche Zielgruppen wenden, wie zum Beispiel an Altersgruppen, an Gruppen, die je nach dem Gewicht der Menschen bestimmt werden oder an Gruppen, die verschiedene Krankheiten haben. Ich habe mich besonders mit der Ernährungspyramide für Kinder beschäftigt. Hier sind die Mengen- und Portionenangaben an Kinder angepasst, denn Kinder haben einen anderen Energie- und Nährstoffbedarf als Erwachsene.

Abbildung 2: Ernährungspyramide

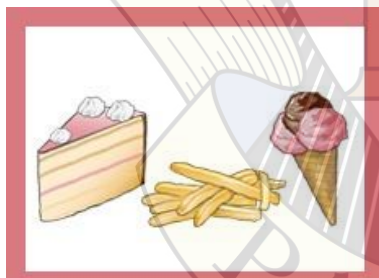


Abbildung 3: Süßes, Salziges und Fettiges

Die oberste Stufe zeigt die Nahrung, die am ungesündesten wird, wenn man davon zu viel konsumiert. Hierzu gehören zum Beispiel alle stark gezuckerten Lebensmittel. Wenig empfehlenswert sind auch Mehlspeisen, fettreiche Fast Food Produkte wie Pommes Frites, kleine Knabbereien wie Chips oder gesalzene Nüsse und Limonaden, weil zu viel Fett nicht gut für den Körper ist. Man sollte jedoch auch nicht komplett auf Fett verzichten, man muss die goldene Mitte finden.

Welche bestimmte Fette man zu sich nehmen sollte wird im Kapitel *Nährstoffe* erklärt. Es gilt auch, das Salz so viel wie möglich zu vermeiden und durch andere Gewürze oder Kräuter zu ersetzen; da Salz in den meisten Lebensmitteln schon vorhanden ist, sollte man seine Gerichte nicht noch zusätzlich salzen. Man sollte versuchen, diese Produkte so wenig wie möglich zu

konsumieren, da sie sonst nicht das Beste für die Gesundheit des Körpers sind, denn eine hohe Zufuhr an Zucker und Fetten kann zu Fettleibigkeit führen.

Die zweite Stufe sind Fette und Öle, die auch nicht zur Entwicklung des Körpers der Kinder beitragen. Die Produkte dieser Stufe, die reduziert konsumiert werden sollten, sind zum Beispiel fettreiche Milchprodukte wie Sauerrahm, Butter, Margarine und Schlagsahne. Pflanzliche Öle, wie zum Beispiel Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl und Kürbiskernöl hingegen sollen in moderaten Mengen konsumiert werden, diese enthalten nämlich wertvolle Fettsäuren und sind nicht schädlich für die Gesundheit des Körpers. Nüsse und Samen gehören auch zur zweiten Stufe wegen des hohen Fettanteils.



Abbildung 4: Fette und Öle

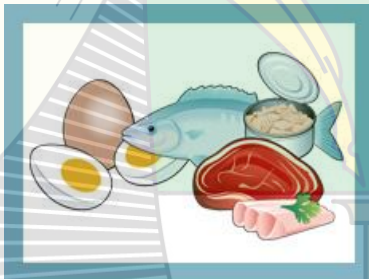


Abbildung 5: Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Die dritte Stufe beinhaltet Fisch, Fleisch, Wurst und Eier. Fisch sollte zwei Mal pro Woche konsumiert werden und Fleisch sollte man höchstens drei mal pro Woche essen, um eine vielfältige Ernährung zu erhalten. Außerdem sollten Eier auch nicht zu oft konsumiert werden, zwei pro Woche reichen für den Körper eines Kindes aus.



Abbildung 6: Milch und Milchprodukte

Die nächste Stufe sind Milch und Milchprodukte, wie zum Beispiel Joghurt, Käse, Buttermilch und Quark. Diese Lebensmittel können täglich konsumiert werden, da sie wertvolle Nährstoffe für den Körper und dessen Gesundheit enthalten (siehe Kapitel Nährstoffe). Jedoch sollte man fettarme Produkte bevorzugen, weil man sonst das Risiko eingeht, zu viele Fette zu sich zu nehmen, was schädlich für die Gesundheit des jungen Körpers sein kann.

Die fünfte Stufe beinhaltet Getreide und Brot, die am meisten konsumiert werden sollten. Täglich sollte die Kinder drei Portionen Getreide, Nudeln, Reis oder Brot essen. Eine solche Portion beinhaltet zwischen 50 und 100 Gramm, variierend zur Körpergröße. Eine solche Portion entspricht zum Beispiel einem Stück Brot, einer Schüssel Müsli oder Getreideflocken. Eine Portion



Abbildung 7: Brot und Getreide

Teigwaren, Reis oder Getreide und Kartoffeln entsprechen wiederum 50 bis 100 Gramm.



Abbildung 8: Obst und Gemüse

Die folgende Stufe beinhaltet Obst und Gemüse. Kinder sollten täglich sehr viel Obst und Gemüse zu sich nehmen, da diese viele Vitamine enthalten und das Wachstum von Kindern unterstützen. Am gesündesten für den Körper ist es, wenn man mehr Gemüse konsumiert als Obst, da Obst sehr viel Fruchtzucker enthält. Man kann viele Gemüsearten auch roh verspeisen. Bei der Auswahl an Obst und Gemüse sollte man jedoch am besten das regionale und saisonale Angebot beachten, um auch auf die Umwelt zu achten.

Die letzte und gesündeste Stufe sind Getränke wie Mineralwasser oder Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee und stark verdünnte Säfte. Zuckerreiche Getränke wie Limonaden und



Abbildung 9: Getränke

Colagetränke gehören nicht zu dieser Stufe, da sie keine guten Durstlöcher sind und zu viel Zucker enthalten. Kaffee und schwarze Tee können Erwachsene in geringen Mengen täglich konsumieren, sollte Kindern jedoch nicht verabreicht werden, da Koffein nicht gut für den kindlichen Körper ist. Kinder sollten täglich ungefähr zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, da der menschliche Körper im Laufe des Tages sehr viel Flüssigkeit ausscheidet.

Nährstoffe

Nährstoffe sind ,ganz allgemein erklärt, Stoffe, die für den Stoffwechsel und somit die Produktion von Energie zuständig sind und im Alltag vom Menschen durch Nahrung aufgenommen werden.




Nährstoffe werden in zwei Kategorien eingeteilt: Makro- und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen gehören Fett, Proteine und Kohlenhydrate. Wenn man über die Zufuhr von Makronährstoffen Bescheid weiß, kann man sehr gut auf seine Ernährung achten und diese so ausgleichen, dass man nicht zu viele Fettsäuren zu sich nimmt. So führt man eine gesundheitsbewusste Ernährung und man vermindert das Krankheitsrisiko, wie zum Beispiel Arteriosklerose, Herz-Kreislaufstörungen oder sogar Herzinfarkt.

Zu den Mikronährstoffen gehören die Vitamine und Mineralstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind. Wenn man genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nimmt, wirkt sich dies positiv auf die Gesundheit aus, weil man zum Beispiel, weniger schnell krank wird.

Im Anhang befindet sich noch eine Tabelle, in der man genaue Details nachschauen kann, wie zum Beispiel wieviel Gramm Eiweiß oder Fett in unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten sind.

Fette:

„Der Begriff Lipide bezeichnet die Gesamtheit der Fette und fettähnlichen Substanzen. Lipide sind chemisch heterogene Substanzen, die sich schlecht in Wasser, gut dagegen in unpolaren Lösungsmitteln lösen.“² Fette oder Lipide bestehen aus Glycerin³ und Fettsäuren. Es gibt drei verschiedene Arten von

FETTSÄURETYPEN (nach Anzahl Doppelbindungen)	
	Gesättigt (keine Doppelbindung)
	Einfach ungesättigt (eine Doppelbindung)
	Mehrfach ungesättigt (mehr als eine Doppelbindung)

Fettsäuren: gesättigte Fettsäuren, die sich [1http://www.eufic.org/upl/1/default/img/fatty%20acids%20DE.JPG](http://www.eufic.org/upl/1/default/img/fatty%20acids%20DE.JPG) am meisten in tierischen Lebensmitteln wiederfinden, wie zum Beispiel Fleisch, Schmalz, Wurst, Butter und Käse. Diese gilt es am meisten von den drei Fettsäuren zu vermeiden, da sie

² <http://flexikon.doccheck.com/de/Lipid>

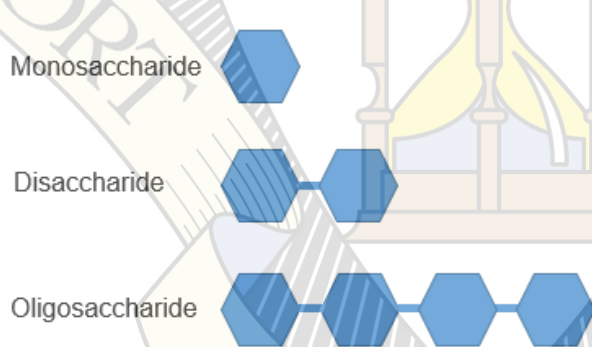
³ „dreiwertiger, farbloser, sirupartiger Alkohol, der in allen natürlichen Fetten enthalten ist und z. B. zur Herstellung von Sprengstoff, von Cremes und Salben, von Farbstoffen u.a. verwendet wird“
<http://www.duden.de/rechtschreibung/Glycerin>

sehr schwer von dem Körper aufgenommen werden können. Einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die meistens aus Pflanzen und fettreichen Fischarten stammen, zum Beispiel Avocado, Nüsse, Pflanzenölen, sowie Hering und Lachs. Fleischprodukte enthalten sowohl gesättigte als auch ungesättigte Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind natürliche Bestandteile von Fetten und Ölen und werden einfacher vom Körper aufgenommen, da sie eine oder mehrere Doppelbindungen enthalten.

Diese Fette helfen dem Körper bei der Aufnahme anderer wichtiger Nährstoffe und liefern dem Körper Energie. Die überschüssige Energie, zum Beispiel aus Alkohol, was man jedoch Kindern nicht verabreichen sollte, wird in der Leber wieder zu Fett umgebaut, was auch Depotfett genannt wird. Dieses Depotfett dient dazu, die inneren Organe des menschlichen Körpers zu schützen. Menschen mit einem hohen Energiebedarf können mehr Fette zu sich nehmen, jedoch müssen sie auch auf die versteckten Fette achten, die zum Beispiel in Milchprodukten, Nüssen und Süßwaren stecken. Eine zu hohe Menge an Depotfett kann zu einer Belastung für das Herz und den Kreislauf werden und führt dann zu Übergewicht.

Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate, chemisch auch Zucker genannt, machen im Vergleich zu den anderen Nährstoffen den Hauptanteil der Nahrungsbestandteile aus. Zusammen mit den Fetten sind die Kohlenhydrate auch für die Sättigung verantwortlich. „Kohlenhydrate sind die verschiedenen Formen von Zucker und Stoffen, die während des Verdauungsprozesses in Zucker gewandelt werden. Hier zu gehört also jede Form von Zucker und Stärke“⁴. Die Kohlenhydrate



<http://www.figurbetont.com/wp-content/uploads/2013/12/zuckerarten.png>

werden auch als Saccharide bezeichnet, die drei Unterteilungen haben: Monosaccharide, Disaccharide und Oligosaccharide. Mono- und Disaccharide sind der allbekannte Begriffe Zucker. Dieser Zucker ist der süße Zucker, den Kinder sehr gerne mögen und er lässt sich sehr schnell abbauen, was auch erklärt warum Kinder so schnell aktiv werden,

⁴ <http://www.essenohnekohlenhydrate.org/was-sind-kohlenhydrate/>

wenn sie zuckerreiche Lebensmittel konsumieren. Oligosaccharide werden auch als Stärke bezeichnet, die zum Beispiel in Kartoffeln enthalten sind. Diese werden weniger schnell abgebaut, was dazu führt dass die Energie auch langsamer abgebaut wird.

Außerdem sorgen sie bei Kinder dazu, dass sie den ganzen Tag genug Energie haben, um zum Beispiel Sport zu treiben oder sich in der Schule zu konzentrieren. Dies erklärt auch, warum Kinder, die viel Süßwaren konsumieren, den ganzen Tag aktiv sein können.

Eiweiß:

Eiweiße sind aus Aminosäuren⁵ aufgebaut und acht dieser Aminosäuren sind lebenswichtig für unseren Körper. Es gibt aber auch verschiedene Aminosäuren, die nicht unbedingt wichtig für den Körper sind, nur unter verschiedenen Umständen, können sie wichtig werden, wie zum Beispiel in der Kindheit. Sie helfen zum Beispiel, dem jungen Körper beim Wachstum, beim Muskelaufbau und beim Energieabbau. Eiweiße sind wichtig für unseren Körper, da unsere Zellen zum Großteil aus Proteinen bestehen und einem ständigen Auf- und Abbau unterliegen. Deshalb müssen unserem Körper regelmäßig Aminosäuren zugeführt werden.

Proteine kommen in tierischen, aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor und sind verantwortlich für den Zellerhalt und den Zellaufbau. Jedoch ist das tierische Protein reichhaltiger für den menschlichen Körper, da es dem Aufbau des Eiweißes des menschlichen Körpers sehr ähnlich ist. Die tägliche Nahrung sollte aus einer tierischen und aus einer pflanzlichen Proteinzusammensetzung bestehen, was nicht schwer einzuhalten ist, da Fleisch, Fisch, Milch, Sojaprodukte, Hülsenprodukte und Getreideprodukte Eiweiß liefern. Eiweiß ist vor allem wichtig für Kinder, da es das Wachstum unterstützt, es baut die Muskeln auf und hilft dem jungen Körper zu wachsen und richtig zu arbeiten.

Vitamine:

„Vitamine sind Stoffe unterschiedlicher Struktur, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, da sie nicht vom Körper selbst hergestellt werden können.“⁶ Vitamine sind sehr wichtig für den Körper, da diese auch viele verschiedene Funktionen haben. Vitamin A ist zuständig für das Wachstum und die Entwicklung, sowie die Verdauung, die Haut, die Augen und die Schleimhäute.

⁵ „Aminosäuren sind die kleinsten Bausteine der Eiweiße. [...] Aminosäuren verbinden sich kettenartig zu Eiweißen. [...] Sämtliche in der Natur vorkommenden Proteine werden aus dem Bausatz von nur 20 verschiedenen Aminosäuren gebildet.“ <http://www.eden.de/eden/service/Lexikon/A/Aminosaeuren>

⁶ <http://flexikon.doccheck.com/de/Vitamin>

Vitamin	Anwendungsbereich	Mangel
Vitamin A	Wachstum und Entwicklung, Verdauung, Haut, Augen und Schleimhäute	Wachstumsstillstand und Nachtblindheit
Vitamin B1	Herz, Muskeln und Nervensystem	Schwere Muskel- und Nervenstörungen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Herzschwäche, Krämpfe und Lähmungen
Vitamin B2	Sauerstoffversorgung, Energiegewinnung und Entgiftung	Spröde Fingernägel, Blutarmut und Hornhauttrübung
Vitamin B3	Nerven, Muskeln, Ausdauer, Konzentration und Regeneration der Haut	Haut- und Schleimhautentzündungen, Kopfschmerzen, Zittern, Schlafstörungen, Schwindel und Depressionen
Vitamin B5	Abwehrsystem, Vitalität, Stimmung und Haut	Nervenfunktionsstörungen, schlechte Wundheilung und geschwächtes Immunsystem
Vitamin B6	Immunabwehr, Nervensystem und geistige Leistungsfähigkeit	Schlechte Haut, Müdigkeit und spröde Mundwinkel
Vitamin B7	Haut, Haare, Nägel und Blutzuckerspiegel	Erschöpfungszustände, Hautentzündungen, Muskelschmerzen, Haarausfall und Übelkeit
Vitamin B9	Zellwachstum- und Entwicklung, Schwangerschaft und Regeneration	Blutarmut, Verdauungsstörungen, Störungen des Haar-, Knochen- und Knorpelwachstums
Vitamin B12	Herz, Kreislauf, Nervensystem und Blutbildung	Blutarmut, Nervenstörungen, Veränderung an der Lunge und am Rückenmark

Vitamin C	Leistungsfähigkeit und Immunabwehr bei Belastung	Zahnfleischbluten, Müdigkeit, Gelenk- und Kopfschmerzen, schlechte Wundheilung, Appetitmangel und Leistungsschwäche
Vitamin D	Knochen, Zähne, Darm, Prostata und Zellwachstum- und Entwicklung	Knochenverkrümmung- und Erweichung und Muskelschwäche
Vitamin E	Herz- und Blutkreislauf, Gehirn, Haut und Haare	Müdigkeit, Muskelschwund, Unlust und Fortpflanzungsschwierigkeiten
Vitamin K	Blutgerinnung, feste Knochen und Bindegewebe	Hohe Dosen von Vitamin A und E wirken Vitamin K entgegen

<http://www.vitamine.com/>
<https://jumk.de/bmi/vitamintabelle.php>

Zudem helfen die Vitamine dem menschlichen Körper beim Wachsen und sind gut für die Gesundheit der Kinder. Somit sind die Vitamine sehr wichtige Nährstoffe, die nicht fehlen dürfen. Vitamine werden in zwei verschiedene Gruppen unterteilt, die wasserlöslichen und die fettlöslichen Vitamine. Fettlösliche Vitamine kann der Körper nur mithilfe von Fett verarbeiten, doch diese Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin A, D, E und K können im Körper gespeichert werden. Deshalb sind diese Vitamine lange im Körper vorhanden, und man kann sie nur mit einem Rezept kaufen, weil man das Risiko eingehen kann, eine Überdosis davon zu sich zu nehmen. Wasserlösliche Vitamine, wie Vitamin C und alle B Vitamine, werden hingegen schnell vom Körper wieder ausgeschieden. Und deswegen sind diese Vitamine auch frei erhältlich.

Mineralstoffe:

„Unter Mineralstoffen versteht man anorganische⁷ Nährstoffe, die mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden sollten.“⁸ Die Mineralstoffe sind genauso lebensnotwendig für den

⁷ „Die Bezeichnung **anorganisch** beschreibt Stoffe, die nicht in der belebten Natur vorkommen und auch nicht von dieser abstammen“ (<http://flexikon.doccheck.com/de/Anorganisch>)

⁸ <http://flexikon.doccheck.com/de/Mineralstoff>

Körper wie die Vitamine, da sie viele verschiedene Aufgaben für die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit haben. So sind manche Mineralstoffe wichtig, um den Stoffwechselprozess zu regeln. Phosphor ist ein Mineralstoff, der sich zum Beispiel am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt, und der daher auch sehr wichtig für Kinder im Wachstum ist. Wenn man zuviel von einigen Mineralstoffen zu sich nimmt, kann es zu Vergiftungen kommen. Mengenelemente sind Mineralstoffe, von denen der Mensch täglich 50 Milligramm pro Kilogramm vom eigenen Körpergewicht benötigt. Diese Mengenelemente sind zum Beispiel Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor. Im Gegensatz zu diesen gibt es die Spurenelemente, die in sehr geringen Mengen im menschlichen Körper vorkommen, wie zum Beispiel Eisen, Jod, Kupfer, Nickel und Zink.



<http://www.lifeplus.com/images/headers/DE/Vitamins%20+%20Minerals-DE.jpg>

Ernährung im jungen Alter

Für Eltern ist es nicht immer so einfach, den Kindern das richtige Essen zu kochen. Kindern ist das Essen manchmal zu viel gewürzt ist oder es gefällt ihnen optisch nicht. Genauso schwierig kann es werden beim Verhalten und Benehmen am Tisch. Kinder neigen des öfteren dazu am Tisch nicht alles aufzuessen oder gar nichts zu essen, weil sie keine Lust haben und dann sich nicht zu etwas anderem überreden lassen. Zudem kann es auch sein, dass Kinder anfangen mit dem Essen herumzuspielen und herumzustochern. Dies muss jedoch nicht unbedingt eine negative Verhaltensweise am Tisch sein, es kann auch beweisen, dass die Kinder ihr Essen zuerst erkunden, es dann ausprobieren und es auch akzeptieren. Kinder müssen das Essen manchmal mit allen Sinnen erkunden, um auf den Geschmack zu kommen. Meistens jedoch kommt das gesunde Essen, wie zum Beispiel Gemüse, bei ihnen nicht gut an, doch wenn es Gemüse sein muss, dann mögen Kinder meistens rohes Gemüse am liebsten, wie man es auch in dem Kapitel ‚Mit Kindern kochen‘ beobachten kann. Trotzdem gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, den Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen. Zunächst muss man die Kinder von Kleinem an daran gewöhnen, dass sie Obst und Gemüse essen sollen. Das heißt dass, wenn man den Kindern diese Lebensmittel oft genug zubereitet, sie anfangen, es immer öfter zu probieren und sich irgendwann an den Geschmack gewöhnt haben und dann auch mehr Obst und Gemüse essen. Zudem sollte man den Kindern verschiedene Speisen zubereiten, damit sie eine größere Auswahl haben und auch gesunde Speisen entdecken, die ihnen schmecken. Was bei Kindern auch eine große Rolle spielt, ist der Wunsch, sich den Eltern oder den Geschwistern anzupassen. Das heißt, dass das Essverhalten der Eltern die Kinder beeinflussen kann. Sehen die Kinder, dass es ihren Eltern und Geschwistern gut schmeckt, so versuchen sie es auch selbst. Außerdem gibt es eine sehr einfache Methode, den Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen, wenn man ihnen die Mahlzeiten farbig und schön präsentiert. Man könnte zum Beispiel aus rohem Gemüse ein Gesicht zaubern, das die Kinder anlacht, denn wie immer so schön gesagt wird: „Das Auge isst mit“.

Abbildung 12: Viele Kinder essen nicht gerne Gemüse



Praktischer Teil

Mit Kindern kochen

In meinem praktischen Teil werde ich mit Kindern arbeiten und versuchen, mit ihnen gesunde Gerichte nachzukochen. Anschließend werde ich den Kindern ein paar Fragen stellen, ob ihnen zum Beispiel das Kochen gefallen hat oder ob ihnen das Essen geschmeckt hat. Ich habe mir diese Aktivität herausgesucht, um ein bisschen herauszufinden, wie gesundes Essen den Kindern schmeckt und ob sie motiviert sind, selbst zu kochen. Ich finde, dass dies ein wichtiger Bestandteil des späteren Lebens ist, sich selbst gesundes Essen zubereiten zu können und sich nicht nur sein Essen aufzuwärmen oder gar zu bestellen.

Ich erwarte mir von dieser Aktivität, dass die Kinder gut mitarbeiten, etwas aus meiner Aktivität dazulernen und natürlich Spaß haben. Ich bin gespannt, wie die Kinder sich anstellen, ob sie schon Erfahrungen beim kochen haben und ich freue mich natürlich auf ein gutes Mittagessen.

1. Bauernsalat mit Kartoffeln und Omelett:

Das erste Gericht habe ich zusammen mit einem elfjährigen Jungen gekocht, der die Grundschule besucht. Zuerst habe ich ihn gefragt, was er gerne isst, damit ich ein bisschen herausfinden konnte, was ich später einkaufen musste. Dies war allerdings nicht so einfach, da er sehr auf Fleisch bestanden hat und ich wollte deshalb versuchen ein Gericht mit ihm zu kochen, das kein Fleisch beinhaltet damit er einmal ein bisschen Abwechslung in seiner Ernährung hat. Jedoch hat er mir hier ungewollt wieder ein paar Steine in den Weg gelegt, da er nur rohes Gemüse isst, dazu auch nicht jedes Gemüse. Dann bin ich aber auf die Idee gekommen, ein Salat mit ihm vorzubereiten. Da hatten wir leider wieder ein kleines Problem, da er kein Dressing auf seinem Salat mag, so habe ich dann entschieden nur mir ein kleines Dressing separat zu preparieren.

Zutaten:

- Salat
- Kartoffeln
- Pilze
- Eier
- Möhren

- Kohlrabi
- Salatgurke
- Sahne

Dressing:

- Zwei Löffel Olivenöl
- Ein Löffel Traubenbalsamico
- Schnittlauch
- Honig
- Pfeffer und Salz
- Knoblauch
- Ein kleiner Löffel Mayonnaise

Zubereitung:

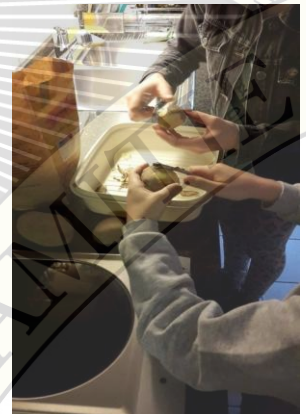
Zuerst haben wir die Kartoffeln geschält und in kleine Würfel geschnitten, damit wir sie nachher in warmen Wasser mit einer Prise Salz kochen konnten. Danach wurde das Gemüse zubereitet. Wir haben damit angefangen, das ganze Gemüse zu waschen. Dann haben wir die Pilze, die Salatgurke und die Möhren in Scheiben, den Kohlrabi in Streifen und den Salat in kleinere Stücke geschnitten. Danach wurden die Eier in eine Schüssel gegeben und aufgeschlagen,



damit wir ein Omelett

zubereiten konnten. Zunächst haben wir das Ganze aber noch mit Pfeffer und Salz gewürzt und ein wenig Sahne hinzugefügt, jedoch nicht zu viel, da Sahne sehr fettig und

ungesund ist. Als nächstes haben wir unseren Salat schön auf den Teller verteilt und ich habe mir noch schnell ein Dressing zubereitet. In mein Dressing habe ich Olivenöl, Traubenbalsamico, Salz und Pfeffer, ein bisschen Knoblauch und Schnittlauch, Honig und ein Löffel Mayonnaise getan und dies dann gut verrührt. Mein Dressing



habe ich mir dann noch auf meinen Salat geträpfelt. Dann haben wir die Kartoffeln in einem Sieb abgeschüttet. Anschließend haben wir das Omelett in der Pfanne zubereitet und dann alles auf den Tellern serviert.



2. Veggieschnitzel mit Gemüse und Dip:

Zutaten:

- Salatgurke
- Kohlrabi
- Kleine Tomaten
- Kartoffel
- Möhren
- Vegetarische Schnitzel

Dip:

- Frischkäse
- Weißer Joghurt
- Schnittlauch
- Knoblauch
- Pfeffer und Salz



Zubereitung:

Diese Mahlzeit habe ich mit einem elfjährigen Mädchen zubereitet. Zunächst haben wir damit angefangen, das gesamte



Gemüse zu waschen und danach haben wir die Möhren, die Salatgurke, die Kartoffeln und den Kohlrabi geschält. Die Kartoffeln haben wir in Würfel geschnitten, um sie nachher anzubraten. Wir haben dann auch schon sofort die Kartoffeln im Wasser mit einer Prise Salz gekocht. Danach haben wir das ganze Gemüse in Streifen geschnitten, damit es sich besser zum Dippen eignet. Für den Dip haben wir Frischkäse mit Joghurt zusammengemischt, Knoblauch kleingeschnitten und hinzugefügt. Danach haben wir den Schnittlauch kleingeschnitten und das Ganze noch mit Salz und Pfeffer gewürzt. Anschließend haben wir die Schnitzel und die Kartoffeln in der Pfanne mit ein wenig Öl angebraten.



3. Nudelaufbau mit Gemüse:

Zutaten:

- Salatgurke
- Macaroni Nudeln
- 2 dl Milch
- 2 dl Sahne
- 2 Eier
- Tomaten
- Gurken
- Pfeffer und Salz
- Muskatnuss
- Geriebener Käse
- Butter zum Einfetten



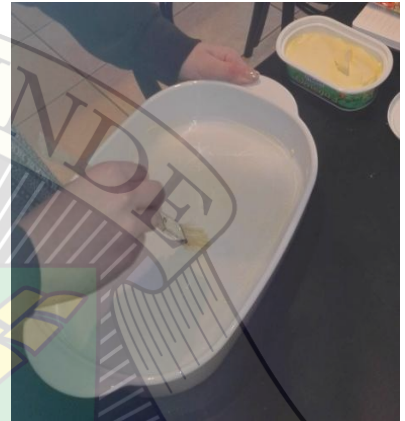
Dressing:

- Traubenbalsamico

- Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- Ein wenig Mayonnaise

Zubereitung:

Dieses Gericht habe ich zusammen mit einem siebenjährigen Mädchen gekocht. Wir haben damit angefangen, die Nudeln in heißem Wasser zu kochen, in das wir ein wenig Öl und ein bisschen Salz hinzugefügt haben, damit die Nudeln nicht aneinanderkleben. Danach haben wir das Gemüse gewaschen und in kleine Würfel geschnitten.



Währenddessen haben wir den Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 200 Grad vorgeheizt. Anschließend haben wir für den Guss die Sahne, die Milch, Pfeffer und Salz zusammengemischt und noch ein bisschen Muskatnuss dazu gerieben. Als die Nudeln fertig gekocht und abgeschüttet waren und der Backofen aufgeheizt war, wurde die Schüssel mit Butter eingefettet. Danach haben wir zuerst eine Schicht Nudeln, die Hälfte des Gemüses und ein wenig Käse in die Schüssel getan. Das haben wir dann noch einmal wiederholt und als die Schüssel gefüllt war, wurde das Ganze mit Käse abgedeckt. Zum Schluss wurde der Guss noch darüber geschüttet und das Ganze für zwanzig Minuten in den Backofen gestellt. Während der Auflauf im Backofen war, haben wir uns um den Salat gekümmert. Zuerst haben wir die Salatgurke gewaschen und danach ein wenig geschält, weil die Schale der Salatgurke schwer zu verdauen ist und dann haben wir sie in dünne Scheiben geschnitten. Für das Dressing haben wir Olivenöl, Traubenbalsamico, Salz und Pfeffer und ein wenig Mayonnaise zusammengemischt und das Dressing über die Scheiben gegeben.



Auswertung:

Ich habe noch mit jedem Kind ein kleines Interview geführt, das man im Anhang finden kann, um auch ein bisschen zu erfahren, was für die Kinder gesunde Nahrung bedeutet und was sie sich von meiner Aktivität erwarten. Ich habe herausgefunden, dass die Kinder sehr viel Spaß hatten und auch meistens die Gerichte wieder zu Hause nachkochen werden. Ich habe auch nachgefragt was für die Kinder gesunde Nahrung bedeutet und da kam als Antwort sehr oft, dass für sie Obst und Gemüse gesund sein sollte und fettige Gerichte eher ungesund sind, womit sie auch nicht falsch liegen. Ich finde es sehr gut, dass sie als junge Kinder schon wissen in welche Richtung sie überlegen müssen, um herauszufinden was gesunde Nahrung sein könnte. Außerdem gibt es bei den meisten auch zu Hause gesundes Essen und zwei von drei Kindern haben Wasser als Lieblingsgetränk, was ich mir nicht erwartet hätte. Jedoch ist das Lieblingsessen von den Kindern nicht immer das gesündeste was man sich vorstellen könnte, wenn sie es aber nicht zu oft konsumieren, ist es in Ordnung.

Zudem ist mir aufgefallen, dass sie sehr viel Spaß daran hatten, sich selbst ein Gericht zuzubereiten, das sie nachher selber essen konnten. Außerdem hat es ihnen immer geschmeckt. Es war sehr einfach, mit ihnen zusammen zu kochen, da wir uns gut verstanden haben und auch nichts schief gelaufen ist. Ich hatte mir erwartet, es würde komplizierter werden, da es auch gefährlich sein kann, wenn man Kindern ein Messer in die Hand gibt, jedoch haben meine Erwartungen sich zum Positiven gewendet, weil meine Aktivität sehr gut verlaufen ist. Ich denke, dies war auch eine sehr gute Vorbereitung auf meinen späteren Berufswunsch, da ich dort auch mit Kindern arbeiten werde. Außerdem hätte ich mir nicht erwartet, dass Kinder so gerne kochen. Ich denke dies könnte ihnen in der Zukunft sehr hilfreich sein, wenn die Kinder ihre Begeisterung fürs Kochen beibehalten, denn dann müssen sie es nicht noch lernen, wenn sie schon erwachsen sind.

Quartett und Supertrumpf

Während des ganzen Schuljahres gibt es ein Thema, das dieses begleitet, in diesem Jahr ist es das Kartenspiel. In einem ersten Schritt haben wir uns in einer Gruppe zusammengesetzt und uns überlegt ein Kartenspiel zu entwerfen. In der Woche, in der wir an unserem Projekt arbeiten konnten, haben wir dann ein Kartenspiel für Kinder entworfen. In diesem Kartenspiel geht es um gesunde Ernährung und dies wird dargestellt anhand von einer Ernährungspyramide mit acht Stufen. Diese Ernährungspyramide hat acht Stufen, weil wir Obst und Gemüse getrennt haben, damit das Kartenspiel besser aufgeht. Außerdem haben wir versucht, das Kartenspiel so farbig wie möglich zu gestalten, damit es den Kindern auch optisch gut gefällt. Zudem haben wir uns zu jedem Lebensmittel ein Bild ausgesucht, damit die Kinder auch eine bildliche Vorstellung von den Nahrungsmitteln haben, falls sie es nicht kennen. Zu jedem Lebensmittel haben wir dann die Kilokalorien, die Kohlenhydrate, den Eiweißgehalt und den Fettgehalt recherchiert. Die vorliegenden Angaben sind jeweils auf 100 Gramm des angegebenen Lebensmittels ausgerechnet:

Stufe 1: Getränke	Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Wasser	0	0	0	0
Orangensaft	45	0,7	10	0,2
Schwarzer Tee	1	0	0,3	0
Kaffee	0	0,1	0	0

Stufe 2: Getreideprodukte	Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Weißbrot	236	9	49	3,2
Croissants	406	8	46	21
Nudeln	138	4,5	25	2,1
Haferflocken	379	13	60	7

Stufe 3: Gemüse	Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Möhren	41	0,9	10	0,2
Eisbergsalat	13	1	1,5	0,2
Brokkoli	34	2,8	7	0,4

Lauch	61	1,5	14	0,3
-------	----	-----	----	-----

Stufe 4: Obst	Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Äpfel	55	0,2	11	0,5
Kirschen	63	0,9	13,3	0,3
Bananen	89	1,1	23	0,3
Orangen	47	1	9,1	0,2

Stufe 5: Milchprodukte	Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Milch	42	3,4	5	1
Friskkäse	137	11	3	9
Joghurt	59	10	3,6	0,4
Emmentalerkäse	382	28,7	0	29,7

Stufe 6: Fisch und Eier	Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Eier	155	13	1,1	11
Salzhering	164	12,7	0	12,6
Thunfisch	144	23	0	5
Lachs	142	19,8	0	6,3

Stufe 7: Fleisch	Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Hühnerbrust	165	31	0	3,6
Kalbfleisch	172	24	0	8
Rindfleisch	250	26	0	15
Schweinefleisch	242	27	0	14

Stufe 8: Süßes und Salziges	Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Chips	536	7	53	35

Pizza	266	11	33	10
Speiseeis	207	3,5	24	11
Marmorkuchen	388	6	43,5	21,1

Auf diese Weise können die Kinder spielerisch lernen, was in den unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten ist und daraus lernen sie auch, was gesunde Ernährung ist. Unser Ziel ist es, dass die Kinder auf eine spielerische Art und Weise lernen, was gesunde Ernährung ist und was man am besten vermeiden soll. Da wir später auch alle mit Kindern arbeiten wollen, hat sich diese Idee perfekt angeboten, damit wir auch schon ein bisschen lernen können, wie wir Kindern das Lernen beibringen können, indem sie Spaß an der Sache haben und es mit Freude auch lernen wollen.



Regeln:

Quartett:

Das Ziel des ersten Spiels ist es, vier Karten der gleichen Stufe, also Quartette zu sammeln. Jeder Spieler bekommt sieben Karten ausgeteilt und der Rest wird verdeckt auf einen Stapel in die Mitte des Tisches gelegt. Der erste Spieler fängt an, eine beliebige Person nach einer seiner fehlenden Karten zu fragen. Er darf aber nur nach einer Karte fragen, bei der er bereits eine vorhandene Karte dieser Stufe besitzt. Wenn die gefragte Person die passende Karte besitzt, muss er sie dem ersten Spieler geben und dieser darf noch einmal fragen, jedoch muss er einen anderen Mitspieler fragen. Wenn nicht, muss der erste Spieler eine Karte ziehen und die nächste Person ist dran. Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Hat man vier Karten einer Stufe gesammelt, legt man sie aufgedeckt vor sich auf den Tisch. Gewonnen hat die Person, die die meisten Quartette gesammelt hat.

Supertrumpf:

Die vorhandenen Karten werden vollständig auf die Spieler aufgeteilt; man kann diese Spiel mit bis zu acht Personen spielen. Jeder Spieler hält seine Karten verdeckt auf einem Stapel in der Hand. Nun dreht jeder seiner erste Karte um, so dass nur der Spieler selbst seine Karte sieht. Dann fängt die erste Person an und sucht sich die stärkste Angabe auf ihrer Karte aus und fragt den Spieler zu ihrer rechten, ob bei ihm diese Angabe höher ist. Derjenige, der die höchste Angabe hat, bekommt die Karte des anderen Spielers, das heißt, derjenige, der das ungesündere Lebensmittel auf seiner Karte hat, bekommt meistens die Karte. Dies folgt dann Runde um Runde, bis die Spieler immer weniger Karten haben. Ziel des Spiels ist es, keine Karten mehr zu besitzen.

Wir haben uns dieses Projekt ausgesucht, um den Kindern Spaß am Lernen zu vermitteln. Unser Ziel ist es, den Kinder gesunde Ernährung auf spielerische Art und Weise beizubringen. So ist zum Beispiel der Spieler verloren, der alle Karten bekommt und er bekommt diese Karten nur, weil seine eigenen Karten die ungesunden Lebensmittel beschreiben. Das heißt, dass der Spieler, der die Karten mit der gesunden Nahrung besitzt, das Spiel gewinnt.

Statistik

Bei diesem Teil meiner praktischen Arbeit habe ich eine kleine Umfrage durchgeführt, indem ich in drei verschiedenen Klassen Handouts (siehe Anhang) ausgeteilt haben, auf denen die Kinder ankreuzen mussten, welche von den angegebenen Lebensmitteln und Gerichten sie kennen. Damit wollte ich herausfinden, welche Obst- und Gemüsesorten und welche Kräuter sie kennen.

Im zweiten Schuljahr wurden zu jedem Wort Bilder gezeigt, weil die Schüler hier noch nicht richtig lesen konnten. Im vierten Schuljahr wurden auch noch zu verschiedenen Begriffen ein paar Bilder gezeigt und in jeder Klasse mussten die Begriffe auf Französisch übersetzt werden, damit die Kinder es besser verstehen.

Zuerst musste ich allerdings bei einer der Klassen (einem zweiten Schuljahr) verschiedene Auswertungsbögen aussortieren, da sie beide Seiten vollständig angekreuzt hatten oder die Hälfte ausgelassen und nichts angekreuzt hatten.

Auswertung:

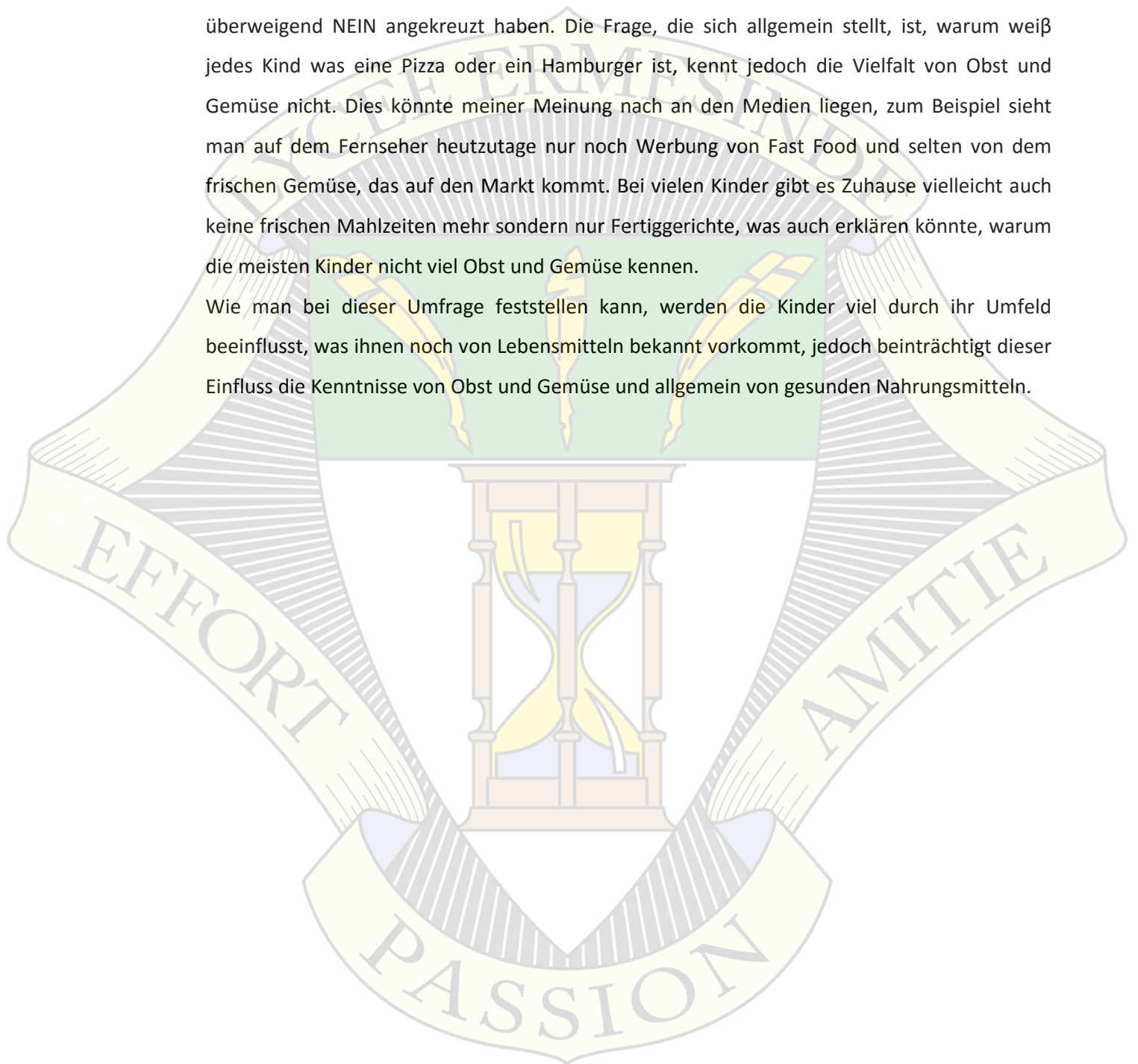
	2. Schouljoer (10)		4. Schouljoer (9)		6. Schouljoer (14)	
	JA	NEIN	JA	NEIN	JA	NEIN
Pizza	10	0	8	1	14	0
Hamburger	10	0	8	1	14	0
Artischocke	4	6	1	8	9	5
Zellerie	7	3	5	4	12	2
Möhre	10	0	8	1	14	0
Schnitzel	10	0	6	3	12	2
Spaghetti	10	0	9	0	14	0
Lauch	8	2	7	2	13	1
Aubergine	4	6	7	2	11	3
Pfirsich	10	0	9	0	13	1
Mango	9	1	8	1	14	0
Fenchel	5	5	7	2	7	7
Tomate	10	0	9	0	14	0
Passions Frucht	5	5	7	2	6	8
Gurke	10	0	9	0	14	0
Avocado	3	7	4	5	13	1
Polenta	2	8	4	5	5	9
Tofu	2	8	0	9	12	2
Zitrone	10	0	9	0	14	0

Quinoa	2	8	1	8	6	8
Drachen Frucht	4	6	1	8	5	9
Gnocci	4	6	6	3	12	2
Rumpsteak	8	2	8	1	11	3
Roquefort	3	7	2	7	5	9
Schokolade	10	0	9	0	14	0
Himbeere	10	0	9	0	14	0
Erdbeere	10	0	9	0	14	0
Blaubeere	8	2	9	0	14	0
Brombeere	10	0	9	0	14	0
Kiwi	9	1	9	0	14	0
Banane	10	0	9	0	14	0
Pommes Frites	10	0	9	0	14	0
Spargel	3	7	6	3	13	1
Marshmallows	9	1	9	0	14	0
Coca Cola	10	0	8	1	14	0
Kapuziner Kresse	3	7	1	8	5	9
Muskat Nuss	7	3	4	5	10	4
Khaki	9	1	7	2	11	3
Egg Nog	6	4	1	8	10	4
Dim Sum	3	7	1	8	6	8
Pilze	8	2	8	1	14	0
Cornflakes	10	0	8	1	14	0
Petersilie	8	2	8	1	13	1
Basilikum	6	4	7	2	13	1
Rosmarin	4	6	5	4	11	3
Knoblauch	7	3	8	1	14	0
Stollen	5	5	4	5	10	4
Mangold	5	5	1	8	7	7
Buchweizen	3	7	0	9	4	10
Pumpernickel	4	6	7	2	6	8

Bei meiner Umfrage habe ich sehr interessante Resultate erzielt. Es gibt große Unterschiede zwischen den verschiedenen Schulklassen, da die Kinder aus dem zweiten Schuljahr noch fast keine Kräuter kennen und auch das Gemüse ihnen nicht bekannt vorkommt. Zum Beispiel wussten nur drei Kinder von zehn aus dem zweiten Schuljahr, was eine Avocado ist; im

sechsten Schuljahr hingegen wussten bereits dreizehn von vierzehn Schüler etwas mit diesem Lebensmittel anzufangen. Was auch noch interessant zu beobachten ist, ist, dass die Kinder nicht wussten, was Roquefort ist, es könnte aber daran liegen, weil es sich hierbei um eine speziellere Käsesorte handelt. Festgestellt habe ich bei meiner Beobachtung dieser Umfrage, dass die meisten Schüler nicht mehr viele Begriffe von Lebensmitteln kennen, da sie überwiegend NEIN angekreuzt haben. Die Frage, die sich allgemein stellt, ist, warum weiß jedes Kind was eine Pizza oder ein Hamburger ist, kennt jedoch die Vielfalt von Obst und Gemüse nicht. Dies könnte meiner Meinung nach an den Medien liegen, zum Beispiel sieht man auf dem Fernseher heutzutage nur noch Werbung von Fast Food und selten von dem frischen Gemüse, das auf den Markt kommt. Bei vielen Kinder gibt es Zuhause vielleicht auch keine frischen Mahlzeiten mehr sondern nur Fertiggerichte, was auch erklären könnte, warum die meisten Kinder nicht viel Obst und Gemüse kennen.

Wie man bei dieser Umfrage feststellen kann, werden die Kinder viel durch ihr Umfeld beeinflusst, was ihnen noch von Lebensmitteln bekannt vorkommt, jedoch beeinträchtigt dieser Einfluss die Kenntnisse von Obst und Gemüse und allgemein von gesunden Nahrungsmitteln.



Schlussfolgerung

In meiner Arbeit wurde erwähnt was gesunde Ernährung ist und anhand einer Ernährungspyramide, die sich auf Kinder bezieht, illustriert. Danach habe ich erklärt was die unterschiedlichen Nährstoffe sind, die in Lebensmitteln vorkommen. Anschließend habe ich erwähnt, wie man versuchen kann, Kinder dazu zu bringen sich gesund zu ernähren und was die auftauchenden Probleme sein können, wie zum Beispiel, wenn Kinder keine Lust haben, ihr Gemüse aufzuessen. Was mich an meinen Recherchen ein bisschen gestört hat, ist dass es keine genaue Definition gibt, was gesunde Ernährung ist, sondern musste ich anhand von vielen Büchern und Dokumenten zusammenfassen was am wichtigsten schien. Zudem habe ich einen kleinen Teil über Allergien und Intoleranzen zusammengefasst, weil ich mich auch in diesem Bereich informieren wollte und etwas dazu lernen wollte. Jedoch hat es nicht richtig in meine Arbeit gepasst und deshalb, kann man es im Anhang wiederfinden und es durchlesen, wenn man interessiert ist.

Im praktischen Teil meiner Arbeit habe ich zu allererst mit drei Kinder unterschiedliche Mahlzeiten gekocht, um herauszufinden, ob Kinder noch Spaß am Kochen haben und wie sie damit umgehen, sich selbst ihr Mittagessen zuzubereiten. Zudem habe ich versucht jedes mal ein gesundes Gericht herauszusuchen, zum Beispiel mit viel Gemüse, um zu erfahren, ob es ihnen schmeckt. Dabei ist mir aufgefallen, wenn man die Mahlzeit so farbig wie möglich den Kindern präsentiert, umso lieber mögen sie es. Danach habe ich noch mithilfe von einer Schülerin, ein Kartenspiel entworfen, das sich auch auf die Ernährungspyramide basiert. Dieses Kartenspiel haben wir für Kinder entworfen, um ihnen gesunde Nahrung auf spielerische Art und Weise beizubringen. Anschließend habe ich noch eine Umfrage in unterschiedlichen Klassen gestartet, bei der ich herausfinden wollte, welche Lebensmittel Kinder heutzutage noch kennen. Beim ersten Blick fällt einem vor allem auf, dass Kinder, die Fast Food Gerichte alle kennen, wiederum exotischere Früchte oder unbekanntes Gemüse meistens nicht kennen. Ich hatte mir jedoch erhofft, dass die Kinder mehr von den Begriffen gekannt hätten und ich hatte mir auch nicht erwartet, dass es so schwierig sein würde, diese Umfrage durchzuführen. Im zweiten Schuljahr zum Beispiel, musste ich zu jedem Lebensmittel ein Bild vorzeigen, da sie noch nicht richtig lesen konnten. Trotzdem fand ich die Ergebnisse der Umfrage sehr interessant und ich konnte auch ein paar Schlüsse daraus ziehen, wie zum Beispiel, haben die Kinder die regionalen und bekannten Lebensmittel gekannt: Bananen, Kiwi, Erdbeeren und Fast Food Gerichte, sowie Pizza und Hamburger.

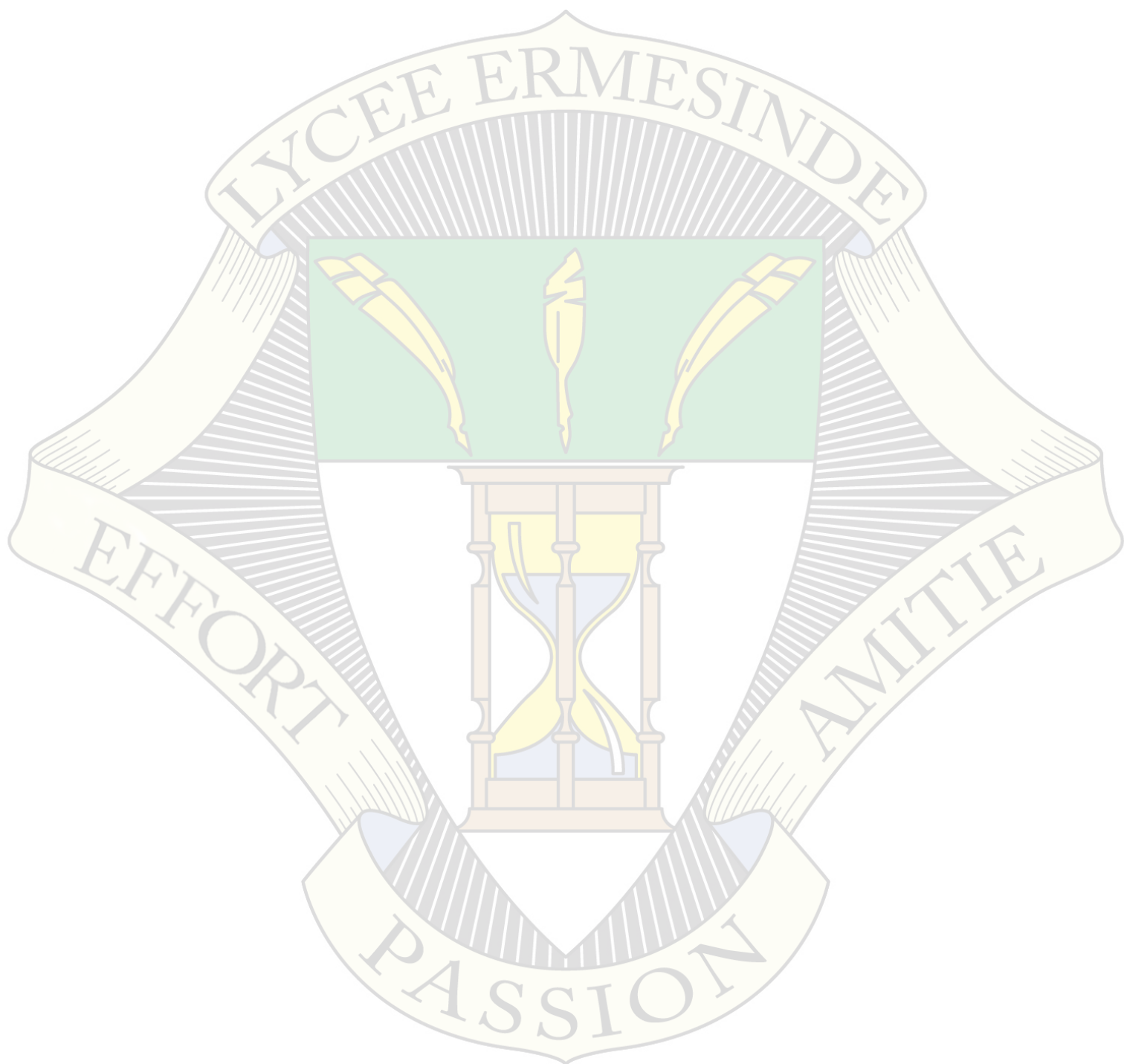
In meiner Arbeit, habe ich vor allem auch für mich selbst herausgefunden, was gesunde Nahrung ist, wie man mit seinem Konsum umgehen sollte und welche Lebensmittel man vermeiden sollte. Ich habe sogar aufgrund von meiner Arbeit, meine Ernährung leicht geändert

und achte nun mehr darauf mich gesünder zu ernähren. Zudem hilft meine Arbeit nicht nur Kindern sich gesund zu ernähren, denn ich denke dass sich Erwachsene auch an meiner Arbeit inspirieren können, um einerseits zu erkennen wie falsch sie vielleicht ihre Kinder ernähren, andererseits können sie in meinem praktischen Teil lernen, wie sie Kindern spielerisch gesunde Nahrung näher bringen. Zudem können auch die Eltern sich in meiner Arbeit informieren auf was sie bei der Ernährung ihrer Kinder beachten sollten. Aufgrund meiner Arbeit, denke ich dass es jedoch vielen Eltern heutzutage schwer fällt, den Kindern gesunde Nahrung zuzubereiten, da bei den meisten oft die Zeit fehlt, um sich noch eine Stunde in die Küche zu stellen und ein gesundes Mittagessen zu kochen. Manchmal kommt es auch vor, dass den Eltern das Geld fehlt, um zehn verschiedene Produkte zu kaufen und ein Mittagessen daraus zuzubereiten, dann ist es doch einfacher und billiger, sich etwas aus dem Tiefkühlregal mitzunehmen. Zudem wollte ich mit meiner Arbeit herausfinden, ob ich Kindern gesunde Ernährung näher bringen kann, damit sie lernen Spaß am kochen zu haben und im späteren Leben gelernt haben, sich selbst ein gutes Gericht zu kochen. Ich dachte am Anfang meiner Arbeit, dass Kinder heutzutage, gar nicht kochen können und es auch nicht lernen wollen, jedoch habe ich mich getäuscht, da ich herausfand, dass viele Kinder noch gerne kochen, vor allem die drei Kinder mit denen ich zusammen gekocht habe, hatten sehr Spaß daran.

Was man neben meiner Arbeit über gesunde Ernährung noch beachten muss, ist dass es am ungesündesten ist, wenn man nichts zu essen hat, wie zum Beispiel in ärmeren Ländern. Wir hier in Westeuropa sind ziemlich gut versorgt mit Lebensmitteln, jedoch muss man auch bedenken, dass es immer mehr Personen gibt die zu Fettleibigkeit neigen, weil die meisten Menschen sich viel Nahrung leisten können, also muss man die goldene Mitte finden, indem man sich informiert was gesunde Ernährung eigentlich ist.



<http://media02.stockfood.com/wmreviews/MTQ1MTA1OTYx/11161997.jpg>



Bibliographie

Bücher:

Hark, Lisa; Deen, Darwin: Gesunde Ernährung. London: Dorling Kindersley, 2005

Gutjahr, Ilse, Iss, mein Kind!. Vollwertkost für Kinder – vom Stillen bis zum Pausenbrot. Lahnstein: emu – Verlag, 2014

Hart, Alice, Gemüse satt!. 140 vegetarische Lieblingsgerichte. Paris: Dorling Kindersley, 2010

Vom Wege, Brigitte; Wessel, Mechthild, Das grosse Ernährungsbuch. Für Kita und Kindergarten. Berlin: Herder, 2002

Kast-Zahn, Annette; Morgenroth, Hartmut, Jedes Kind kann richtig essen. Vom Baby bis zum Schulkind: Wie Eltern dafür sorgen können, dass der Esstisch nicht zum Stresstisch wird. Deutschland: Oberstebrink Verlag, 1999

Hanrieder, Dietlind; Beck, Joachim; Löbbert, Reinhard; Berges, Ulrike, Lebensmittel. Waren, Qualitäten, Trends. Haan-Gruiten: Verlag Europa-Lehrmittel, 2001

Von Cramm, Dagmar; Was Kinder gerne essen. Gesund ernährt vom Frühstück bis zum Abendessen. Tolle Rezepte für zu Hause, die Schule und unterwegs. Sonderteil zu wichtigen Fragen der Kinderernährung von A bis Z. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 1991

Woodford, Kevin; Shooter, Howard, Planet Cook. Das total verrückte Kochbuch. London: Dorling Kindersley, 2006

Rittinger, Eva, Vegetarisch kochen. Köstlich wie noch nie. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 1994

Doeser, Linda, Gerichte aus einem Topf. Die 100 besten Rezepte. Malaysia: Parragon, 2004

Coy, Johannes F., Das Anti-Krebs Kochbuch. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2010

Béliveau, Richard; Gingras, Denis, Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch, Schmackhafte Rezepte fürs Immunsystem. München: Kösel Verlag, 2008

Lehner, Christine, Studenten Kochbuch. einfach, schnell und preiswert. Deutschland: EDITION XXL GmbH, 2005

Libeau, Catherine, Kinderkochbuch. München: Egmont Pestalozzi Verlag, 2002

Internet:

<http://www.chefkoch.de/magazin/artikel/40,0/Chefkoch/Gesunde-Ernaehrung-Was-ist-das.html> (10.11.2015)

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-ernaehrung.html> (10.11.2015)

http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die_Ern%C3%A4hrungspyramide_im_Detail_-_7_Stufen_zur_Gesundheit (10.11.2015)

https://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide_was_esse_ich.php (10.11.2015)

<http://gesund.co.at/faustregeln-gesunde-ernaehrung-12637/> (24.11.2015)

<http://gesund.co.at/ernaehrungspyramide-11116/> (24.11.2015)

https://www.hohemark.de/uploads/tx_gbevents/SuppenkasparTag2.jpg (24.11.2015)

<http://www.essen-und-trinken.de/topthemen/gesunde-ernaehrung/gesund-essen/was-ist-gesunde-ernaehrung.html?eid=1004490#> (24.11.2015)

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/ernaehrungswissen/grundbausteine-der-gesunden-ernaehrung> (24.11.2015)

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrung-und-vorsorge/gesundheitsvorsorge-durch-richtiges-essen/ausgewaehlte-zitate-zum-thema-ernaehrung> (08.01.16)

https://vebu.de/attachments/Vegane_Naehrwerttabelle.pdf (09.01.2016)

<http://www.bug-nrw.de/cms/upload/pdf/inhaltsstoffe.pdf> (09.01.2016)

<http://www.dak-safarikids.de/pdf/dak-naehrwerttabelle.pdf> (09.01.2016)

<http://www.hdbi.de/download/Dzoeliakie001.pdf> (09.01.2016)

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8Xjf9aToww8J:www.db-thueringen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-19638/Erna%2520Dokumente%2520T1/T8/Gesunde%2520Ern%25C3%25A4hrung/Ernaehrung.doc+&cd=9&hl=de&ct=clnk&gl=de> (09.01.2016)

<http://www.cartamundi.com/de/page/spielregeln-kinderspiele> (30.01.2016)

<http://www.peta2.de/naehrwerttabelle> (20.02.2016)

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/naehrwert.php> (21.02.2016)

<http://www.netdoktor.at/krankheit/lebensmittelallergie-7607> (11.03.2016)

<https://www.was-wir-essen.de/allergie.php> (11.03.2016)

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=32423> (11.03.2016)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nahrungsmittelallergie> (11.03.2016)

<http://www.onmeda.de/krankheiten/lebensmittelallergie.html> (11.03.2016)

<https://www.allergiecheck.de/allergie/nahrungsmittelallergie.html> (11.03.2016)

<http://www.mein-allergie-portal.com/huehnereiallergie/195-allergie-gegen-huehnerei-allergene-meidung-ersatz.html?showall=&start=2> (12.03.2016)

<https://www.yazio.com/de/lexikon/nussallergie.html> (12.03.2016)

<http://www.experto.de/gesundheit/ernaehrung/nussallergie-sechs-gesunde-alternativen-zu-nuessen.html> (12.03.2016)

<http://www.onmeda.de/naehrstoffe/vitamine-wasserloesliche-und-fettloesliche-vitamine-2248-2.html> (12.03.2016)

<http://www.vitamine.com/> (29.03.2016)

http://www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine_infos/ernaehr13.php (29.03.2016)

<http://www.nutri-facts.org/ger/essenzielle-fettsaeuren/essenzielle-fettsaeuren/einleitung/> (29.03.2016)

<http://www.onmeda.de/naehrstoffe/mineralstoffe.html> (04.04.2016)

<https://www.infomedizin.de/krankheiten/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/> (05.04.2016)

<http://www.elternwissen.com/ernaehrung-kinder/essprobleme/art/tipp/so-isst-ihr-kind-auch-gemuese.html> (06.04.2016)

<http://flexikon.doccheck.com/de/N%C3%A4hrstoff> (20.07.2016)

<http://www.tuim-arteria.de/cholesterin/fett-boese-oder-doch-gut/> (05.08.2016)

<https://jumk.de/bmi/vitamintabelle.php> (05.08.2016)

<http://www.ellviva.de/Gesundheit/Vitaminmangel-Symptome.html> (05.08.2016)

<http://www.essenohnekohlenhydrate.org/was-sind-kohlenhydrate/> (05.08.2016)

<http://www.got-big.de/Blog/was-ist-protein/> (05.08.2016)

(05.08.2016)

(05.08.2016)

Bilderquellen

Abbildung 1: Unterschiedliche Lebensmittel <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-ernaehrung.html> 6

Abbildung 2: Ernährungspyramide..... 8

Abbildung 3: Süßes, Salziges und Fettiges 8

Abbildung 4: Fette und Öle 8

Abbildung 5: Fisch , Fleisch, Wurst und Eier 9

Abbildung 6: Milch und Milchprodukte 9

Abbildung 7: Brot und Getreide 9

Abbildung 8: Obst und Gemüse..... 10

Abbildung 9: Getränke

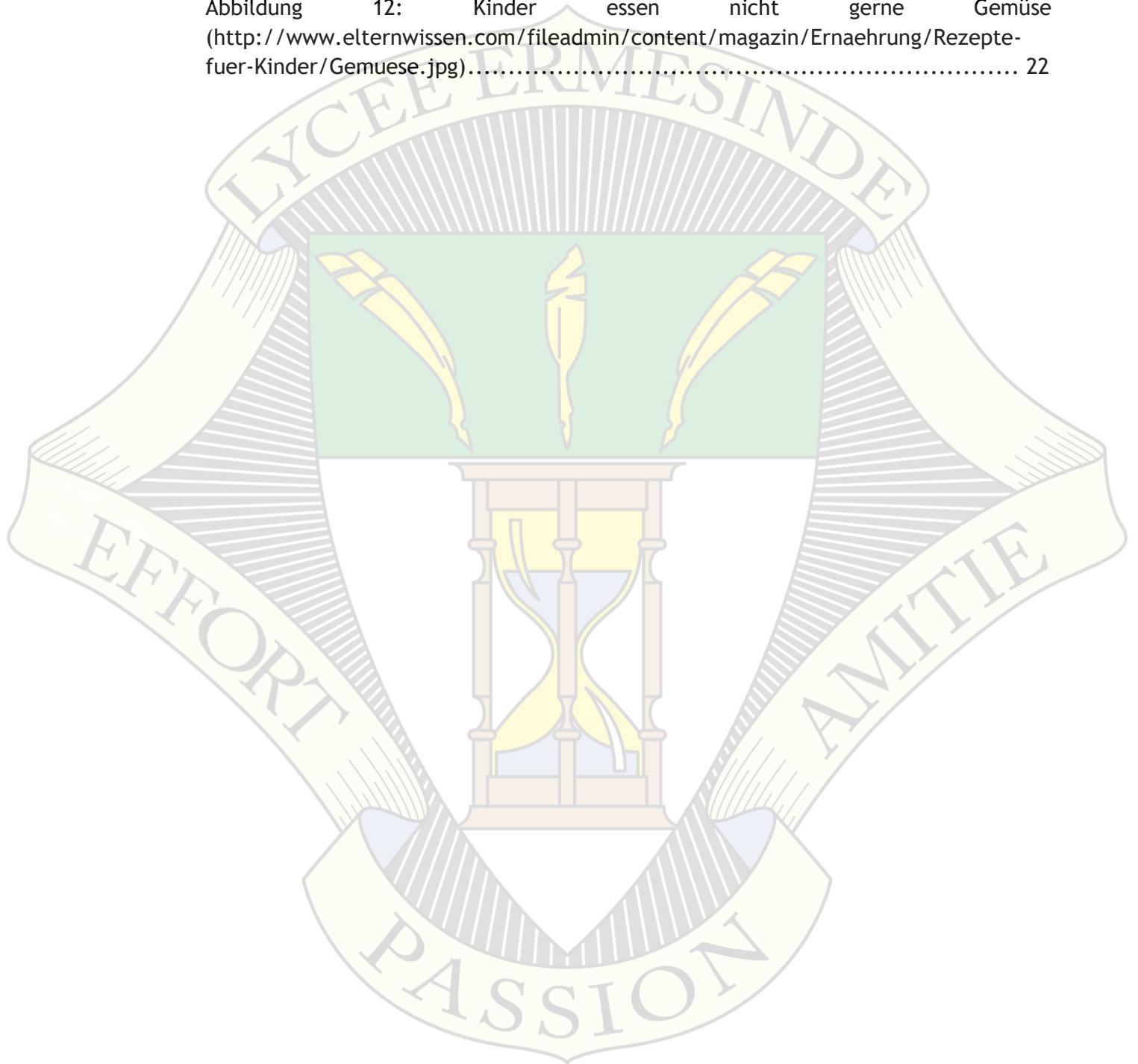
Abbildung 2-9:

(http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die_Ern%C3%A4hrungspyramide_im_Detail_-_7_Stufen_zur_Gesundheit) 10

Abbildung 11: Lebensmittelallergie

(https://www.kommunalnet.at/fileadmin/media/Bilder/Themen/Gesundheit/Lebensmittelallergie_BR__c__Africa_Studio_-_Fotolia.com_.jpg) 19

Abbildung 12: Kinder essen nicht gerne Gemüse
(<http://www.elternwissen.com/fileadmin/content/magazin/Ernaehrung/Rezepte-fuer-Kinder/Gemuese.jpg>) 22



Anhang 1

Nährstofftabelle

Fleisch- und Wurstwaren

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß(g)	Kohlenhydrate (g)
Bratwurst	290	24,0	17,5	0,3
Geflügelbratwurst	228	18,2	13,5	0,5
Salami	340	27,3	20,6	0
Geflügelsalami	398	32,0	22,0	0,5
Leberwurst	326	28,8	14,1	2,2
Kalbsleberwurst	316	27,3	K.A.	K.A.
Kochschiknen	126	4,7	21	0
Mettwurst	271	21,2	18,6	0
Rinderschinken	128	2,5	22,0	3,0
Frühstückspeck	621	65,0	9,1	0
Teewurst	403	38,0	15,0	0,2
Wiener Würstchen	292	26,4	12,5	0,2
Geflügelwiener	203	14,8	17,3	1,0
Fleischkäse	268	23,2	13,9	0,3
Frikadelle	182	9,8	17,9	5,5

Vom Schwein

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Speck, durchwaschen	697	65	4,9	0
Schweinefilet	103	2,0	K.A.	K.A.
Kassler	253	8	K.A.	K.A.
Kotelett, paniert	250	14,0	24,0	7,0
Schnitzel, paniert, gebraten	255	15,0	27,5	8,0
Eisbein / Haxe	209	14,8	K.A.	K.A.
Hackfleisch	260	20	20	0

(gemischt)				
Gulasch	117	7,0	9,0	3,5
Rumpsteak	245	15,5	26,5	0,0
Sauerbraten	104	2,5	7,5	12,0

Vom Rind				
(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Rindersteak mit Kräuterbutter	285	20,8	24	1
Braten	187	12,0	17,0	1,0
Roastbeef	140	4,5	22,4	0
Tartar	115	3,0	K.A.	K.A.
Suppenfleisch	200	14	K.A.	K.A.
Gulasch	95	4,0	3,1	11,0

Vom Geflügel				
(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Brathähnchen, gegrillt	228	14,0	25,5	0
Hähnchenbrust	103	1	23	0,5
Ente gebraten mit Soße	171	12,7	10,8	3,5
Gänsebraten mit Soße	325	29,5	15	0,68
Putenschnitzel, paniert	175	8,2	6,7	18,5

Vom Lamm				
(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Filet, gebraten	186	8,5	27,3	0
Keule	239	18	18	0
Kotelett	263	18,3	24,9	0

Fisch und Meeresfrüchte

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Lachs	141	5,5	21,43	0
Forelle, gegart	150	5,82	22,92	0
Aal, geräuchert	328	28,5	17,9	0
Hering, eingelgt	262	18	14,19	9,64
Makrele, gegart	262	17,81	23,85	0
Karpfen	127	5,6	17,83	0
Scholle, paniert	271	19,5	14,4	9,5
Fischstäbchen, paniert	179	8	12	16
Thunfisch in Öl	291	20	24	0
Ölsardine, Konserve	306	25	21	0
Auster	63	1	K.A.	K.A.
Krabben	96	1	K.A.	K.A.
Hummer	86	2	K.A.	K.A.
Tintenfisch, paniert	198	10,5	16,4	8,3

Brot und Gebäck

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Baguette	248	1,4	7,8	51,0
Brötchen	272	1,9	8,3	55,5
Croissant	508	26,4	K.A.	K.A.
Bauernbrot	223	1,0	5,0	47,0
Laugenbretzel	246	1,8	7,1	50,3
Pumpernickel	181	0,9	6,8	36,5
Vollkornbrot	221	5,0	7	37
Amerikaner	315	4,8	K.A.	K.A.
Apfelkuchen (Rührteig)	214	9,2	K.A.	K.A.
Apfelkuchen (Hefeteig)	144	3,3	K.A.	K.A.

Apfelstrudel	203	9,0	2,5	28,0
Baiser	368	0,1	5,5	84,0
Berliner	324	11,8	K.A.	K.A.
Bienenstich	301	18,7	K.A.	K.A.
Biskuitrolle mit Sahnefüllung	391	17,1	K.A.	K.A.
Christstollen	456	23,0	6,0	53,0
Donauwelle	312	16,5	K.A.	K.A.
Erdbeerkuchen (ohne Sahne)	176	3,8	4,1	30,0
Frankfurter Kranz	363	25,0	K.A.	K.A.
Rèhrkuchen / Marmorkuchen	391	18,0	K.A.	K.A.
Hefezopf	303	9,0	K.A.	K.A.
Käsekuchen	276	16,5	K.A.	K.A.
Kokosmakronen	439	26,5	K.A.	K.A.
Quarkbällchen	363	20,0	8,0	35,0
Sachertorte	349	14,5	6,0	46,0
Schwarzwälder Kirschtorte	251	13,7	3,1	28,8
Schokoladenmuffin	456	26,0	5,0	47,0
Haselnuss-Waffeln	504	26,1	5,7	60,3
Windbeutel	463	28,0	K.A.	K.A.
Russischer Zupfkuchen	334	17,0	7,0	35,7

Obst und Gemüse

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Apfel	545	0,58	0,34	11,4
Ananas	58	0,15	0,46	12,4
Bananen	88	0,18	1,15	20
Erdbeeren	29,3	0,4	0,82	5,51
Kiwi	55,5	0,63	1	9,12
Sauerkirsche	53	0,5	0,9	9,88

Sanddornbeere	82,1	7,1	1,42	3,29
Zitrone	21	0,6	0,7	3,16
Artischoke	22,0	0,12	2,4	2,63
Avocado	220,7	23,5	1,9	0,4
Blumenkohl	33,4	0,28	2,46	2,34
Brokkoli	26	0,2	3,3	2,5
Feldsalat	13,5	0,36	1,84	0,81
Gurke	11,5	0,2	0,6	1,81
Karotte	25,2	0,2	0,98	4,8
Kartoffel	69,4	0,11	2,04	14,8
Olive, mariniert	136,2	13,9	1,38	1,76

Fast Food und Fertiggerichte

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Hamburger	266	17,06	14,47	13,74
Cheeseburger	270	12,9	13,49	25,46
Pizza (Salami)	303	14,1	15,29	28,64
Curry Wurst	300	29,1	11,3	4,9
Kartoffelsalat	120	5	K.A.	K.A.
Erbseneintopf	125	2,23	6,54	20,18
Gulaschsuppe	129	4,42	5,88	16,97
Spaghetti Bolognese (Trockenprodukt)	350	16	10	41
Ravioli mit Tomatensoße	88	3	K.A.	K.A.
Chili con carne (Trockenprodukt)	263	31	31	31

Beilagen

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Pommes frites (Friteuse)	272	13	K.A.	K.A.
Bratkartoffeln	161	8	K.A.	K.A.

Kartoffelpüree	75	2	2	12
Kartoffelpuffer	292	19	K.A.	K.A.
Kartoffelklöße	327	1,2	7,1	70,2
Reis, gekocht	111	0,2	2,4	24,5
Nudel (mit Ei), gegart	138	2,07	4,54	25,16
Kroketten	268	18	K.A.	K.A.
Kartoffelgratin (Trockenprodukt)	469	39	8	22
Kartoffel, gekocht	93	0,13	2,5	21,15

Brottaufstrich

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Nuss-Nougat-Creme	559	36,6	6,4	50,9
Honig	306	0	K.A.	K.A.
Konfitüre	278	0,07	0,37	68,86
Erdnussbutter	573	50	17	17

Speisefette, Öle, Saucen

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Butter	741	83,2	0,5	0,6
Margarine	720	80,5	0,5	0,5
Distelöl	899	99,9	0	0
Maiskeimöl	900	100	0	0
Olivenöl	930	100	0	0
Sonnenblumenöl	884	100	0	0
Kokosfett	900	100	0	0
Mayonnaise	725	76,9	1,2	7
Remoulade	632	70	0	0
Pesto	332	32	4	7
Jogurth Salat Soße	204	17,7	1,8	3,5
Italien Dressing	75	6,38	0,47	4,57

French Dressing	222	11,52	0,58	31,22
Sauce hollandaise	375	39,5	1,3	3,5
Sauce bernaïse	46	4	K.A.	K.A.
Ketchup	110	0,3	2,1	24
Senf	190	7,31	2,6	29,08
Gänseschmalz	900	100	0	0

Süßwaren, Snacks

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Vollmilchschokolade	535	30	K.A.	K.A.
Weißer Schokolade	271	30,1	K.A.	K.A.
Edel Bitterschokolade (85% Kakao)	566	49,3	9,2	21,4
Praline	555	36	8	50
Schaumkuss	310	10	4	60
Gummibärchen	375	0,05	0	93,55
Lakritz	260	0	K.A.	K.A.
Marzipan	486	17,9	6,2	67,9
Joghurt Schokolade	555	34	K.A.	K.A.
Mousse au Chocolat	158	6	4,8	21,2
Götterspeise mit Vanillesoße	85	0	K.A.	K.A.
Rote Grütze	104	0,2	0,5	24,3
Grießpudding	145	3	K.A.	K.A.
Milchreis	120	6	K.A.	K.A.
Buttertoffe (mit Nüssen)	461	18,93	4,38	67,93
Vanille Pudding mit Milch	114	2,9	2,7	19,7
Kartoffel-Chips	549	45	1	10
Erdnuss Flips	481	25	14	50
Salzstangen	352	4,4	9,7	76
Popkorn	373	4,5	7,3	75,9

Nüsse

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Cashewnuss	574	46,35	15,31	32,69
Erdnuss	567	49,24	25,8	16,13
Mandel	575	49,42	21,22	21,67
Haselnuss	628	60,75	14,95	16,7
Walnuss	667	63	14	11
Macadamianuss	716	76,08	7,79	12,83

Milch, Milchprodukte und Käse

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Vollmilch 3,5% Fett	68	4	K.A.	K.A.
Mager-Milch 1,5% Fett	49	1,5	K.A.	K.A.
Kaffeesahne 10% Fett	118	10	K.A.	K.A.
Kondensmilch 4% Fett	114	4	K.A.	K.A.
Buttermilch	39	0,5	K.A.	K.A.
Frucht-Jogurth 3,5% Fett	99	3,2	2,9	14
Saure Sahne 30% Fett	288	30	2,5	2,4
Schlagsahne 30% Fett	288,8	30	2,5	3,2
Eiscreme	207	12	4	21
Milchspeiseeis	85	2,5	0	17
Fruchteis	131	1	1	30
Jogurtheis	119	7,1	1	11,6
Sahne Quark 40% Fett	165	11	K.A.	K.A.
Kefir 3,5% Fett	49,8	1,5	3,4	4,1
Kräuterquark	117,5	4,8	5,4	12,7
Schafskäse 40% Fett	219	16	K.A.	K.A.

Gouda 45% Fett	329	26	K.A.	K.A.
Brie 50% Fett	334	27,68	20,75	0,45
Rahm-Frischkäse 50% Fett	285	24	14	1
Camembert 45% Fett	300	24,26	19,8	0,46
Mascarpone 80% Fett	420	42	4	4
Mozzarella	280	17,1	27,5	3,1
Emmentaler 45% Fett	383	30	28,7	0
Roquefort 45% Fett	362	31	21	0
Harzer Käse <10% Fett	127	0	27	4
Schmelzkäse 20% Fett	190	9	25	1
Ziegenkäse	220	12,5	25,2	1,7
Parmesan 35% Fett	456	29,99	41,6	3,7

Getränke

(pro 100g)	kcal	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
Cappuccino mit Milch	60	4	K.A.	K.A.
Orangensaft, ungezuckert	45	0,2	0,9	8,8
Wein (Weißwein, trocken)	75	0	K.A.	K.A.
Bier	43	0	0,46	3,55
Sekt	84	0	K.A.	K.A.
Heiße Schokolade	158	7	K.A.	K.A.
Kaffee, ungesüßt	2	0	0,2	0,3
Tee, ungesüßt	1	0	0	0,2
Cola	41	0	0	10,58
Eistee	36	0	0	9,09
Espresso	0	0,18	0	0

K.A.= Keine Angaben

Man bemerkt bei dieser Tabelle, dass Getränke, wie zum Beispiel, Wasser oder stark verdünnte Säfte, am wenigsten Kilokalorien enthalten, was bestätigt, dass diese Lebensmittel am wenigsten Zucker enthalten und so am besten für die Gesundheit des menschlichen Körpers sind. An zweiter Stelle steht das Getreide und an dritter das Obst und das Gemüse. Als allerletztes kommen die Süßwaren und die fettigen Gerichte, sowie Fast Food und Schnellgerichte, da diese am meisten Kilokalorien enthalten, davon auch meistens sehr viel Zucker. Milchprodukte enthalten meistens viel Fett, doch auch viel Eiweiß, was sehr wichtig für das Wachstum des Körpers ist, vor allem für Kinder.

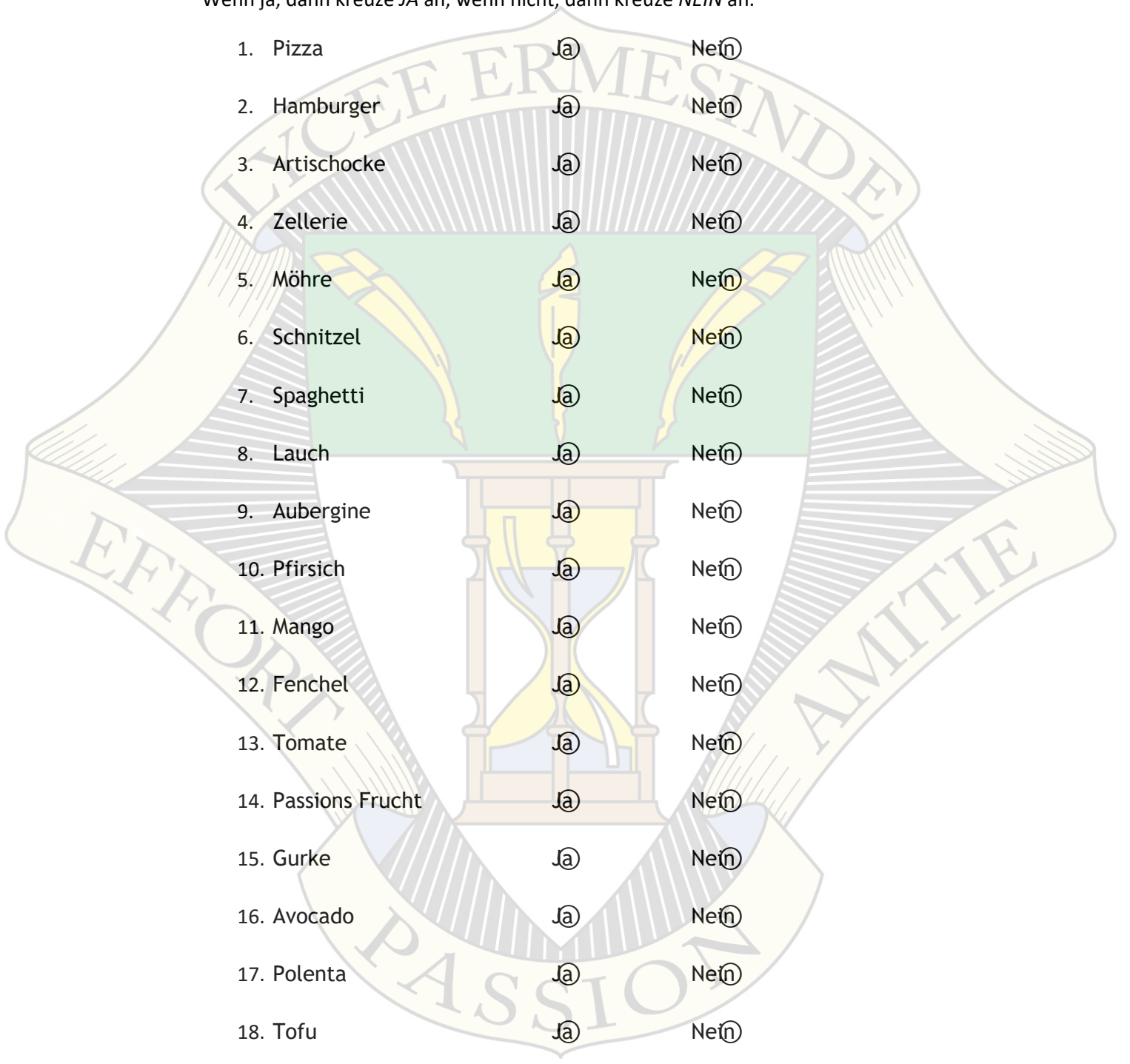


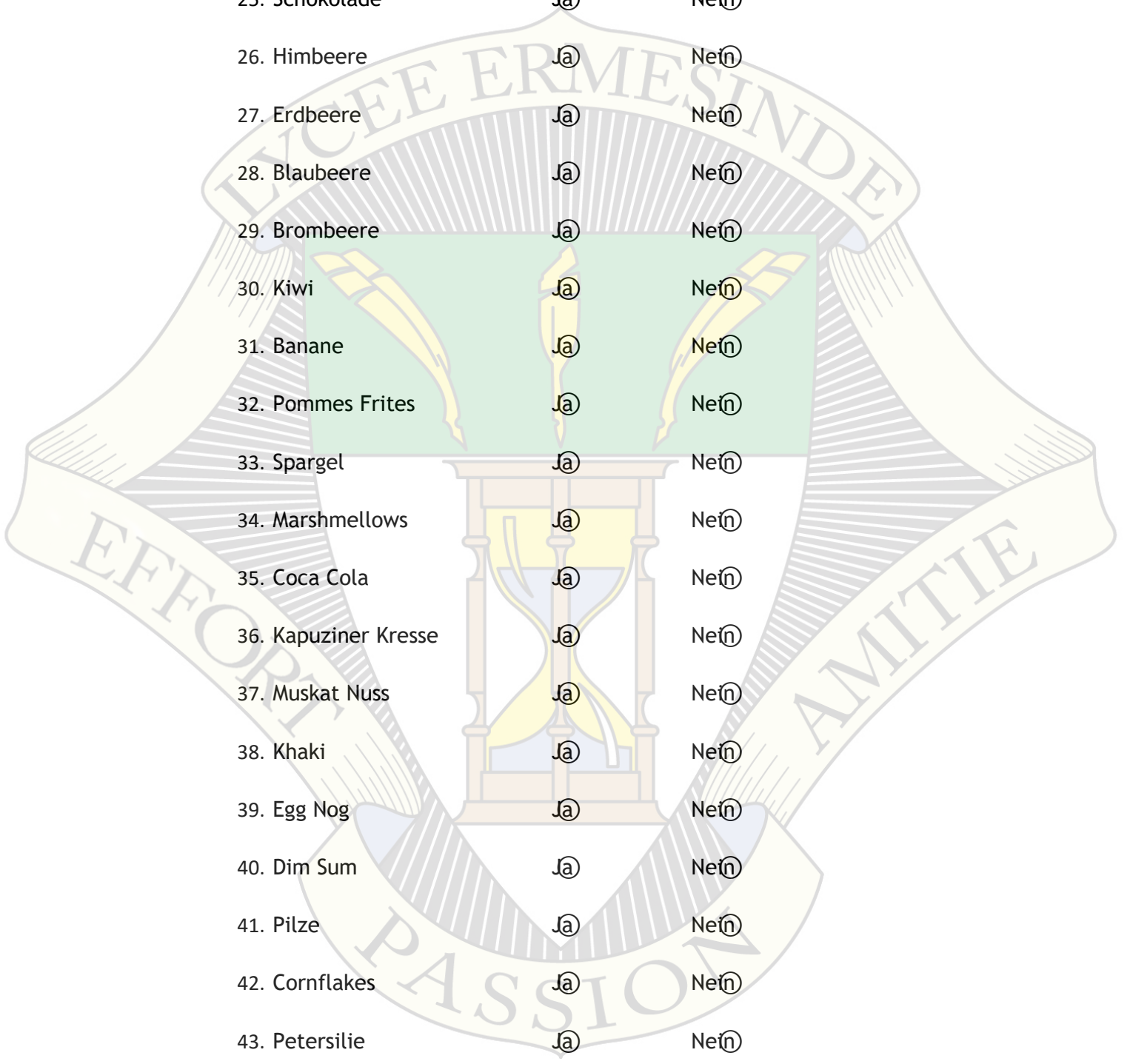
Anhang 2

Statistik

Kennst du diese Lebensmittel?

Wenn ja, dann kreuze JA an, wenn nicht, dann kreuze NEIN an.

- 
- | | | |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Pizza | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 2. Hamburger | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 3. Artischocke | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 4. Zellerie | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 5. Möhre | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 6. Schnitzel | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 7. Spaghetti | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 8. Lauch | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 9. Aubergine | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 10. Pfirsich | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 11. Mango | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 12. Fenchel | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 13. Tomate | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 14. Passions Frucht | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 15. Gurke | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 16. Avocado | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 17. Polenta | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 18. Tofu | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 19. Zitrone | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 20. Quinoa | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 21. Drachen Frucht | <input checked="" type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |



22. Gnocci	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
23. Rumpsteak	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
24. Roquefort	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
25. Schokolade	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
26. Himbeere	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
27. Erdbeere	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
28. Blaubeere	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
29. Brombeere	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
30. Kiwi	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
31. Banane	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
32. Pommes Frites	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
33. Spargel	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
34. Marshmallows	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
35. Coca Cola	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
36. Kapuziner Kresse	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
37. Muskat Nuss	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
38. Khaki	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
39. Egg Nog	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
40. Dim Sum	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
41. Pilze	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
42. Cornflakes	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
43. Petersilie	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
44. Basilikum	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
45. Rosmarin	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
46. Knoblauch	<input checked="" type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein

47. Stollen

Ja

Nein

48. Mangold

Ja

Nein

49. Buchweizen

Ja

Nein

50. Pumpernickel

Ja

Nein

Vielen Dank für deine Mitarbeit! 😊



Anhang 3

Interviews

1. Interview:

Kochst du gerne?

Ja.

Hat dir die Aktivität gefallen?

Ja.

Hat dir das Essen geschmeckt? Warum?

Ja, weil ich rohes Gemüse mag.

Würdest du das Gericht zu Hause noch einmal mit deinen Eltern nachkochen?

Nein, würde ich nicht, da ich Fleisch lieber mag und in meinem Essen Fleisch enthalten sein sollte.

Was ist dein Lieblingsessen und dein Lieblingsgetränk?

Mein Lieblingsessen ist ein Steak, noch blutig und mein Lieblingsgetränk ist Coca Cola.

Was ist deiner Meinung nach gesunde Nahrung?

Obst und Gemüse ist für mich gesunde Ernährung.

Gibt es bei dir zu Hause gesundes Essen?

Ja, da wir sehr viel in den Supermarkt ‚Naturata‘ einkaufen gehen.

2. Interview:

Kochst du gerne?

Ja, sehr gerne.

Hat dir die Aktivität gefallen?

Ja.

Hat dir das Essen geschmeckt? Warum?

Ja, außer das Schnitzel hat mir nicht so gut geschmeckt.

Würdest du das Gericht zu Hause noch einmal mit deinen Eltern nachkochen?

Ja, würde ich, doch ich würde den Schnitzel weglassen.

Was ist dein Lieblingsessen und dein Lieblingsgetränk?

Mein Lieblingsessen ist Spaghetti Bolognese und mein Lieblingsgetränk ist Wasser.

Was ist deiner Meinung nach gesunde Nahrung?

Ich denke Obst und Gemüse ist gesunde Ernährung.

Gibt es bei dir zu Hause gesundes Essen?

Ja, es gibt bei uns zu Hause viel Obst und Gemüse.

3.Interview:

Kochst du gerne?

Ja.

Hat dir die Aktivität gefallen?

Ja, es war sehr lustig.

Hat dir das Essen geschmeckt? Warum?

Ja, weil es einmal etwas anderes als gewöhnlich war.

Würdest du das Gericht zu Hause noch einmal mit deinen Eltern nachkochen?

Ja würde ich.

Was ist dein Lieblingsessen und dein Lieblingsgetränk?

Mein Lieblingsessen sind Fischstäbchen und mein Lieblingsgetränk ist Wasser.

Was ist deiner Meinung nach gesunde Nahrung?

Gesunde Nahrung ist, wenn das Essen nicht zu fettig ist.

Gibt es bei dir zu Hause gesundes Essen?

Ja, weil meine Mutter versucht nicht zu fettig zu kochen.

Anhang 4

Nahrungsmittelallergien

Die Ernährung beinhaltet auch noch viele andere Themen als nur Nährstoffe und unterschiedliche Ernährungspyramiden, zum Beispiel kann man unterschiedliche Allergien auf verschiedene Lebensmittel haben. *„Eine Lebensmittelallergie oder Nahrungsmittelallergie ist eine vom Immunsystem ausgehende Unverträglichkeitsreaktion auf manche Nahrungsmittel: Die Überempfindlichkeit ist die Folge einer gesteigerten Reaktion des Immunsystems auf bestimmte Inhaltsstoffe – sogenannte Allergene“*⁹.¹⁰ Die häufigsten Auslöser von einer Nahrungsmittelallergie sind Milchprodukte, Eier, Nüsse und Fische, da diese viel Eiweiß enthalten. Für Kinder und Säuglinge gilt es, dass die Lebensmittelallergien im Laufe der Jahre sich reduzieren können oder gar verschwinden können innerhalb der fünf ersten Lebensjahren. Bei Jugendlichen und Erwachsenen kann es sich des öfteren um eine Kreuzallergie handeln. *„Eine Kreuzallergie liegt vor, wenn ein Mensch nicht nur auf eine Substanz überempfindlich reagiert, sondern auf mehrere. Meist sind sich diese Substanzen chemisch oder biologisch ähnlich. Typisch ist zum Beispiel die Kreuzallergie gegen Kuhmilch und Rindfleisch.“*¹¹ Ein anderes Beispiel ist auch noch eine Allergie auf Baumpollen und die kreuzreagierende Nahrungsmittelallergene können Haselnüsse, Äpfel, Karotten, Kartoffeln, Kiwis, Nektarinen und Pfirsiche sein. Warum diese Allergien bei uns Menschen auftreten, ist bis heute noch nicht richtig bekannt, jedoch wird oft vermutet, dass es an der steigenden Hygiene im frühen Kindesalter ist, die das Immunsystem des Körpers unterfordert. Andererseits kann es auch genetisch bedingt sein, zum Beispiel, wenn einer der Eltern ein Allergiker ist, kann es sein dass das Kind es auch wird.

Nun fragt man sich, wie erkennt einer, dass er eine Allergie hat und was sind die Symptome von Allergikern? Die häufigsten und bekanntesten Symptome einer Allergie können Erbrechen, Durchfall und Hautausschlag, respektiv Juckreiz sein. Zudem kann es auch vorkommen, dass die Schleimhaut im Mund und die Zunge anschwillt, sowie Anschwellungen im Nasen-Rachen Bereich. Verschiedene Allergene können auch zu Vernengungen im Bronchialbereich führen und dies leitet zu allergischem Asthma. In Extremfällen können allergische Reaktionen zu

⁹ Allergene sind harmlose Stoffe aus unserer Umwelt, auf die unser Immunsystem reagieren kann als wären es Krankheitserreger.

¹⁰ <http://www.onmeda.de/krankheiten/lebensmittelallergie-definition-6071-2.html>

¹¹ <http://www.onmeda.de/medikamente/glossar/K/Kreuzallergie.html>

Arthritis¹², Atemnot oder sogar zu Kreislaufversagen führen. Eine Allergie wird meistens durch Hauttests, Blut- und Urinproben diagnostiziert und manchmal fragt der Arzt, dass man ein Allergie Tagebuch führen soll. In dem werden dann Angaben zur Ernährung und zu den unterschiedlichen Beschwerden notiert, damit der Arzt herausfinden kann, ob man Allergiker ist oder nicht. Diese Allergien werden meistens mit Medikamenten behandelt, jedoch bei den Extremfällen, wie Kreislaufversagen ist eine Adrenalininjektion erforderlich. Die sicherste Methode gegen Allergien jedoch ist, bestimmte Lebensmittel so gut wie möglich zu vermeiden und aus seinem Ernährungsplan zu streichen.



Abbildung 2: Lebensmittelallergie

Was kocht man sich dann, um diese Lebensmittel in den alltäglichen Mahlzeiten zu vermeiden? Zwei Lebensmittelallergien die am häufigsten auftreten und am bekanntesten sind, sind Allergien gegen Nüsse und Hühnereier. Eine Allergie auf Hühnereier kommt meistens bei kleinen Kindern vor, diese kann sich im Laufe der Jahre auch auflösen, jedoch wenn sie noch besteht kann sie sehr schwere allergische Reaktionen auslösen. Am besten gilt es Hühnereier in jeglicher Form zu vermeiden, wie zum Beispiel rohes Ei, gekochtes Ei, verarbeitet in Kuchen und in Teigwaren. Als Ersatz für das Hühnerei kann man zum Beispiel bei Muffins oder Pfannkuchen einfach ein paar Esslöffel Speisestärke hinzufügen. Zudem gibt es noch viele Teige, die ohne Ei herstellbar sind, sowie zum Beispiel Hefeteig oder Mürbeteig. Bei Hauptspeisen kann man zum Beispiel zur Lockerung von Hackfleisch Quark oder Kartoffel benutzen. Bei einer Hühnereiallergie ist es zudem auch so, dass keine Nährstoffe fehlen, da Eiweiß auch in vielen anderen Produkten vorhanden ist, wie zum Beispiel im Fisch.

Die Nussallergie beinhaltet, zum Beispiel, die Allergie auf Walnuss und Haselnuss und ist einer der schwersten Allergien, da diese bei sehr vielen Menschen vorkommt. Bestandteile von Nüssen kommen in sehr vielen Lebensmitteln vor, unter anderem Brot, Wurstwaren,

¹² „Die Entzündung eines Gelenks bezeichnet man als Arthritis. Der Wortteil Arth- stammt aus dem Griechischen und bedeutet Gelenk oder Glied, -itis ist die Wortendung für Entzündungen.“
<http://www.onmeda.de/krankheiten/arthritis-definition-6084-2.html>

Schokolade und Cremespeisen. Als Ersatz für Nüsse kann man Trockenfrüchte essen oder Sojaprodukte konsumieren, da diese auch sehr viel Eiweiß enthalten. Zudem kann man sehr viele Samen und Kerne zum Speiseplan hinzufügen, sowie auch Oliven, die ein guter Ersatz für die natürlichen Fette sind.

Unter anderem gibt es auch noch Gluten- und Laktosenintoleranzen. Was genau ist das und was tut man dagegen?

Intoleranzen

Der Unterschied zur Nahrungsmittelallergie, die eine Reaktion des Immunsystems ist, ist dass bei einer Nahrungsmittelintoleranz verschiedene Bestandteile von Lebensmitteln im Körper nicht abgebaut werden können. Wenn man nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln, einige Beschwerden bekommt, sowie zum Beispiel Durchfall, Bauchschmerzen oder Übelkeit, könnte es möglich sein dass man an einer Nahrungsmittelintoleranz leidet. Wenn man an dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet, bedeutet es dass unser Organismus verschiedene Bestandteile von Nahrungsmitteln nicht verarbeiten kann. So reagiert der Stoffwechsel bei der Aufnahme dieser Bestandteile mit verschiedenen Symptomen. Diese können sehr verschieden und unterschiedlich sein, denn es hängt von den Bestandteilen der Nahrungsmittel ab, die konsumiert werden. Die Beschwerden der Symptome können sehr vielfältig sein, wie zum Beispiel Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Schluckstörungen. Zudem kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit zu Verstopfungen und Abgeschlagenheit führen. Die Diagnose einer Nahrungsmittelintoleranz erfolgt durch medizinische Tests, einem Ernährungstagebuch oder unterschiedliche Untersuchungen. Die möglichen Tests, die man durchführen kann, sind zum Beispiel, Atmungstests, Gentests und verschiedene Bluttests. Das Ernährungstagebuch besteht aus einer Liste mit allen Lebensmitteln, die man in einem definierten Zeitraum zu sich nimmt. Zudem sollte man auch notieren, welche Medikamente nebenbei eingenommen werden und die Symptome die auftreten, beim Verzehr von verschiedenen Lebensmitteln. Dies ist dann eine Grundlage des diagnostischen Prozesses für den Arzt, um herauszufinden, ob man an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet.

Es gibt viele unterschiedliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie zum Beispiel, die Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit und Alkoholintoleranz. Immer mehr Menschen sind von der Laktoseintoleranz betroffen und es eine der bekanntesten

Unverträglichkeiten, die man kennt. Laktose¹³ ist Milchzucker, das in der Milch von Säugetieren vorkommt. Somit ist im Bereich der Nahrungsmittel Laktose in Milch und in allen aus Milch verarbeiteten Milchprodukten, wie zum Beispiel Käse. Die bekanntesten Symptome bei einer Laktoseintoleranz sind Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen, doch auch manchmal Schwindel und Übelkeit. Diese Beschwerden entstehen durch ein Mangel von Laktase. Laktase ist ein körpereigenes Enzym¹⁴, das dafür zuständig ist, den in der Laktose vorkommenden Traubenzucker und Schleimzucker voneinander zu trennen. Wenn es jedoch einen Mangel an Laktase gibt, gelangt die Laktose ohne Spaltung in den Dickdarm, der die Bakterien der Laktose abbaut. Hierbei bilden sich dann Gase, die zu den beschriebenen Symptomen führen. Eine Laktoseintoleranz ist normalerweise nicht angeboren, da ein Säugling sonst keine Milch mehr von seiner Mutter bekommen könnte. Diese Unverträglichkeit baut sich im Laufe der Entwicklung auf, das heißt, dass die meisten Menschen erst im Jugendalter eine Laktoseintoleranz entwickeln. Um dies zu diagnostizieren, kann man einen Bluttests, Gentests oder Wasserstoff-Atmungstest durchführen. Das Problem bei einer Laktoseunverträglichkeit ist, dass es in sehr vielen Lebensmitteln vorhanden ist, wie zum Beispiel, Milch und in zahlreichen verarbeiteten Milchprodukten, sowie Milchpulver, Milchreis, Kondensmilch, Milchspeiseeis, Käse, Sahne und Schokolade.

¹³ Lat.: lactis = Milch; ose = Zucker

¹⁴ „Ein **Enzym** ist ein Stoff, der biochemische Reaktionen katalysieren, also anheizen, kann. So gut wie alle Enzyme sind Proteine.“ <http://www.freiereferate.de/biologie/enzyme-und-enzymhemmung>