

Modul 2: Zusatzinformationen

Lebensmittel und Altersgruppen

Um eine optimale Gesundheit zu gewährleisten, gibt es Vorgaben, die eine darauf aufbauende Ernährung beschreiben. Je nach Alter und Verfassung kann sich die ideale individuelle Ernährung jedoch ändern. Dabei geht es zum einen um die Nährstoffaufnahme, zum anderen um Aspekte wie die Portionsgröße, die Bissfestigkeit und die Zusammenstellung verschiedener Komponenten. Es gibt verschiedene Studien zur optimalen Ernährung für die verschiedenen Altersgruppen, die als Richtlinie dienen. Jedoch sollten Pädagogen/innen oder Personen, die in der Hauswirtschaft tätig sind, auch selbst ein Grundwissen zu dem Thema haben.

Eine gesunde Ernährung legt den Grundstein für eine gesunde Entwicklung eines Kindes. Die benötigte Energie für einen Menschen im Wachstum kann mithilfe einer Vielzahl an Lebensmitteln aufgenommen werden. Einen wichtigen Anteil am Lebensmittelkonsum eines Kindes haben dabei der Kindergarten, die Schule und die Universität. Die Essensauswahl in diesen Einrichtungen ist vor allem wichtig, wenn die Kinder zuhause keine nährstoffreiche Nahrung bekommen. Außerdem werden die Kinder in dieser Zeit am stärksten für Essensvorlieben und Essgewohnheiten im späteren Leben geprägt. Die folgenden Seiten zeigen verschiedene Herausforderungen bei der Kinderernährung und Aktionen, die die Kinder und Jugendlichen ansprechen sollen.

Herausforderung: Kinder und Jugendliche sind sehr sensibel was den Geschmack und das Aussehen des Essens angeht. Deswegen mögen sie auch "neutrale" Produkte wie Brot, Nudeln oder Pommes Frites sehr gerne.

Aktion: Nehmen Sie immer etwas gesündere Alternativen, wie zum Beispiel Vollkornbrot oder Vollkornnudeln. Dazu können eine große Auswahl an neuen Gerichten mit verschiedenem Geschmäckern, Texturen und Farben angeboten werden, damit die Kinder und Jugendlichen sie probieren können und damit vertraut gemacht werden. Die ausgewogene Ernährung soll den Kindern hier nähergebracht werden. Auf Fast Food sollte möglichst ganz verzichtet werden, denn wenn schon im Kindergarten Fast Food gegessen wird, dann wird dieser Ernährungsstil für den Rest des Lebens beibehalten.

Herausforderung: Beinahe jedes fünfte Kind in Europa ist übergewichtig. Wenn Eltern und Köche dem nicht entgegenwirken, dann wird die Anzahl der fettleibigen Kinder weiter ansteigen.

Aktion: So wenig verarbeitete Lebensmittel wie möglich benutzen und möglichst viel selbst kochen, um die Mengen an Zucker, Fett und Salz zu verringern. Die Größe der Portionen sollte altersentsprechend sein, um den Kindern nicht mehr Kalorien zu geben, als sie benötigen. Außerdem ist so die Chance höher, dass alles auf dem Teller gegessen wird, auch das Gemüse, und damit alle benötigten Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung aufgenommen werden. Zuckerhaltige Getränke sollten nicht verwendet werden. Stattdessen kann Wasser oder ungesüßter Tee angeboten werden.

Herausforderung: Viele Kinder essen nicht die empfohlene Menge an Obst und Gemüse: 5 Portionen am Tag.

Aktion: Implementieren Sie Obst und Gemüse bei jedem Essen: Frühstück, Snack und Mittagessen. Jedoch ist zu beachten, dass es oft die Textur, Farbe und das Unbekannte bei Obst und Gemüse ist, was die Kinder vom Probieren abschreckt. Wenn das Gemüse und Obst als solches erkannt wird, kann es also sein, dass es nicht gegessen wird. Viele Körner und Linsen haben viele Vitamine und Mineralien und können so als Alternative genutzt werden, beispielsweise in einer Nudelsoße.

Allergien und Intoleranzen

Die meisten Menschen können viele Lebensmittel essen ohne dass sie auffällige Reaktionen zeigen. Eine immer steigende Zahl an Menschen leidet jedoch unter Lebensmittelallergien oder Lebensmittelintoleranzen. Eine Lebensmittelallergie verursacht eine abwehrende Immunreaktion zu Proteinen in verschiedenen Zutaten. Diese können zu Symptomen wie Atmungsproblemen, Engegefühl im Hals, Husten, Erbrechen, Bauchschmerzen, Ausschlag, Schwellungen oder Veränderungen des Blutdrucks führen. Während die meisten Lebensmittel relative milde Symptome hervorrufen, können andere lebensgefährlich sein. Lebensmittelallergien betreffen über 17 Millionen Menschen in Europa, wobei bei Kinder und Jugendlichen die Zahl der Betroffenen am schnellsten ansteigt. Lebensmittelintoleranzen meinen, dass die Person das Lebensmittel nicht gut verdauen kann. Symptome eine Lebensmittelintoleranz sind Übelkeit, Blähungen, Krämpfe, Bauchschmerzen, Durchfall und Kopfschmerzen.

Mit der industriellen Lebensmittelverarbeitung wird es immer schwieriger potenzielle allergische Lebensmittel zu identifizieren, da viele Hilfszutaten oft in winzigen Mengen benutzt werden und deshalb nicht immer extra angegeben werden müssen, wie zum Beispiel Lacto-Protein oder Ei. Aber auch geringe Mengen dieser Zutaten können allergische Reaktionen auslösen. Um nicht in eine solche Falle zu tappen, hilft es, sich die Zutatenlisten auf den Verpackungen sehr genau durchzulesen und viel selbst zu kochen ohne verarbeitete Produkte zu benutzen.

Umgang mit den häufigsten Allergien und Intoleranzen

Die Inhaltsstoffe, die am häufigsten zu allergischen Reaktionen bzw. Intoleranzen führen, sind Gluten, Laktose und Casein, Eier und Erdnüsse / Nüsse. Im Folgenden werden Alternativen genannt, um diese Allergene zu vermeiden.

Gluten

Gluten ist ein Strukturprotein in Weizen, Gerste, Roggen und Hafer. Verarbeitete Produkte aus diesen Getreidearten, wie Brot und Nudeln oder auch Müsli und andere Cerealien, werden nicht vertragen. Gängige Körner wie Reis und Mais dienen als Alternative, genauso wie das weniger bekannte Amaranth und Quinoa. Außerdem steigt die Anzahl an glutenfreien Produkten stetig an.

Laktose und Casein

Laktose ist das Haupt-Kohlenhydrat in Milch und Milchprodukten. Milchprodukte mit geringem Laktosegehalt, wie Hartkäse oder Schlagobers, können bei einer Laktoseintoleranz oft trotzdem gegessen werden. Es ist also nicht immer nötig, alle täglichen Produkte aus den Gerichten zu streichen. Wenn der Verzicht nicht nötig ist, dann sollte eher laktosehaltige Milch verwendet werden, um einem Calcium-Mangel vorzubeugen. Laktosefreie Produkte gibt es in immer mehr Märkten.

Casein ist ein Protein, das häufig in Milch von Säugetieren vorkommt und in hohen Konzentrationen in Kuhmilch und verwandten Milchprodukten wie Butter, Käse und Joghurt vorkommt. Einige verarbeitete Produkte können auch Spuren von Casein enthalten. Milch von anderen Tieren wie Schafen und Ziegen kann oft toleriert werden.

Eier

Produkte, die sowohl Eiweiß als auch Eigelb enthalten, sollten vermieden werden. Das gilt nicht nur für Hühnereier, sondern für alle Arten von Eiern. Eier zu vermeiden kann schwierig sein, weil es in vielen vorgefertigten Produkten enthalten ist, wie zum Beispiel Nudeln oder Mayonnaise.

Nüsse

Nuss-Allergien können sehr gefährliche allergische Reaktionen auslösen. Umso wichtiger ist es deshalb, Gerichte anzubieten, die keine Elemente von Nüssen enthalten und alle Gerichte zu kennzeichnen, die eventuell Nüsse enthalten könnten. Das beinhaltet nicht nur Nussöl oder Marzipan, sondern auch Produkte, die Spuren von Nüssen enthalten können, wie zum Beispiel Salat-Dressing oder Soßen.