



HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

21



... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

ERNÄHRUNG

Unter Ernährung versteht man die Aufnahme von Stoffen, mit deren Hilfe die Körpersubstanz aufgebaut oder erneuert und der für alle Lebensvorgänge notwendige Energiebedarf gedeckt wird.

Doch was ist eine wirklich gesunde Ernährung, die uns nicht nur irgendwie lebendig hält, sondern unseren Körper und Geist fit macht? Hat meine Ernährung eine Auswirkung auf mein geistliches Leben und die Erziehung meiner Kinder? Kann ich jetzt schon einen Grundstein dafür legen, dass meine Kinder auch im Erwachsenenalter ein gesundes Leben führen?

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im.Puls für Groß

„Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.“ - 1. Mose 1, 29

Gott schenkte uns Menschen bei der Erschaffung der Erde eine Fülle an Nahrungsmitteln, um nicht nur unseren Körper zu stärken, sondern auch ein geschmackliches (und optisches) Erlebnis zu ermöglichen, an dem wir immer wieder Freude haben.

Doch heute wurde die Reinheit des Essens vielfach entstellt und statt davon zu profitieren, passiert es, dass uns Nahrungsmittel sogar schaden können.

„Jemand, der im Essen und Trinken unmäßig ist, kann schwerlich Geduld und Selbstbeherrschung üben. Wie wichtig ist es daher, den Kindern, deren Charaktere noch nicht gebildet sind, nur gesunde und reizlose Speisen vorzusetzen. Gott gab aus Liebe die Erkenntnis, wie man gesund leben kann, um uns vor den Leiden, welche die Folgen unbezähmter Begierden sind, zu bewahren.“

- Ellen G. White (1911): *Christliche Mäßigkeit*. Hamburg: Internationale Traktatgesellschaft, S. 171

„Wer unmäßig isst, kann kaum geduldig sein. Zunächst müssten sie ihre Essgewohnheiten verändern und lernen, gesund zu leben. Dann wären sie auch nicht mehr so nervös und hätten mehr Geduld.“

- Ellen G. White (2001): *Intellekt, Charakter und Persönlichkeit*. Band 1. Lüneburg: Advent-Verlag, S. 404f

Als Mama oder auch als Papa braucht man sehr viel Geduld. Wie oft bin ich ungeduldig, obwohl ich mir fest vorgenommen habe ruhig zu bleiben? Wie oft bitte ich Gott im Gebet um Geduld und Sanftmut im Umgang mit meinen Kindern und trotzdem gelingt es wieder nicht? Liegt das Problem etwa in einer anderen Ecke? Muss ich erst lernen mich in anderen Punkten meines Lebens zu beherrschen und dann werde ich auch mehr Kraft und Geduld in weiteren Bereichen haben? Wie wichtig ist also eine gesunde Ernährung für die charakterliche Entwicklung meiner Kinder? Kann ich erwarten, dass sie sich zu reifen und beherrschten Persönlichkeiten entwickeln, wenn ich nachlässig mit dem umgehe, was ich ihnen zu essen gebe? Sollten wir nicht auch in diesem Bereich Vorbild und Lehrer sein?

„Eltern, die sich selbst nicht beherrschen, können auch von ihren Kindern keine Selbstverleugnung verlangen.“

- Ellen G. White (1911): *Christliche Mäßigkeit*. Hamburg: Internationale Traktatgesellschaft, S. 171

„Es ist genauso Sünde, die Gesetze unseres Körpers zu verletzen, wie die Zehn Gebote zu übertreten. In beiden Fällen ist das eine Übertretung der Gesetze Gottes. Wer das Gesetz Gottes in Bezug auf seinen Körper verletzt, wird auch eher dazu tendieren, das vom Sinai gesprochene Gesetz Gottes zu übertreten ...“

- Ellen G. White (2016): *Bewusst essen, Bewusst leben. Ein Ernährungsratgeber mit Rezeptteil*. Rudersberg: MHA, S. 9

„Wenn unser Appetit nicht von einem geheiligten Verstand beherrscht wird, wenn wir im Essen und Trinken unmäßig sind, dann können wir auch nicht in der gesundheitlichen Verfassung sein, die es möglich macht, offen zu sein für das Wort Gottes und zu fragen: Was sagt die Schrift?“

- Ellen G. White (1996): *Ein Tempel des Heiligen Geistes*. Lüneburg: Advent-Verlag, S. 13

Lasst uns darauf Acht geben, was wir wie und in welchen Mengen essen. Es ist einen Versuch wert, das Essen wieder als das zu erleben, wie Gott es für uns vorgesehen hat: als Stärkung für Leib, Seele und Geist!

"Wisst ihr nicht, dass euer Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt, den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euer selbst seid?" - 1. Kor. 6, 19

Unser Körper kann ein Ort sein, an dem Jesus sich wohlfühlt und seinen verändernden Einfluss ausübt. Ganz eng mit ihm verbunden zu sein im Vollbesitz seiner von Gott geschenkten Kräfte – ein herrliches Ziel!

1.2 Gottes Im.Puls für Klein

DANIEL UND SEINE FREUNDE IN BABYLON - DANIEL 1

Daniel und seine Freunde Hananja, Asarja und Mischael wurden von den Babyloniern gefangen genommen. Im neuen Land angekommen, wurden sie ausgewählt, um am Hof des babylonischen Königs zu wohnen, zu essen und unterrichtet zu werden. Doch die

Speisen, welche dort angeboten wurden, wollten Daniel und seine Freunde nicht essen, weil sie sich nicht verunreinigen wollten. Zum einem, weil sie den babylonischen Göttern geweiht waren und weil die Speisen nicht gut für den Körper sind. Deshalb bat Daniel den obersten Speisemeister, ihnen nur Gemüse und Wasser zu geben. Dieser war am Anfang skeptisch, weil er Angst vor dem König hatte; er wollte nicht, dass die vier jungen Männer durch die andere Nahrung krank würden. Doch Daniel bat ihn es wenigstens zehn Tage auszuprobieren und legte alles in Gottes Hände. Nach den zehn Tagen sahen die Vier gesünder aus als alle anderen und deshalb durften sie weiterhin die gewünschte Ernährung beibehalten.

Daniel und seine Freunde ernährten sich gesund, sie vertrauten Gott, blieben ihm treu, aßen Gemüse und tranken Wasser, und dies ließ sie gesünder aussehen und machte sie zehnmal klüger als alle andern.

❖ Lest gemeinsam Daniel 1 oder die Geschichte aus einer Kinderbibel (z. Bsp. *Meine Lieblingsgeschichten aus der Bibel, Band 5, Daniel und seine Freunde*).

❖ Frage:

- Wie, glaubst du, haben sich Daniel und seine Freunde mit der gesunden Nahrung gefühlt?
- Waren sie ausdauernd und gesund oder schwach und müde?
- Wenn andere um dich herum Süßigkeiten essen, möchtest du dann auch welche?

Es ist nicht immer einfach das Richtige zu tun und standhaft zu bleiben, wenn die meisten Menschen um einen herum etwas anderes machen.

- Wie fühlst du dich, wenn du krank bist?

Es ist nicht schön krank zu sein, wenn man nicht genug Kraft hat, um zu spielen, zu springen und zu toben. Deshalb ist es viel besser unseren Körper so zu versorgen, dass er optimal funktioniert und wir uns fit und kraftvoll fühlen.

❖ Lieder:

- Fest und treu wie Daniel war (<http://www.liederdatenbank.de/song/1177>)
- Wie kann man jung sein (Liederbuch: Meine Lieder – Deine Lieder)
- Sei ein lebendiger Fisch (<http://www.songtexte.com/songtext/snubnose/sei-ein-lebendger-fisch-7b47b2a0.html>)

❖ Bastelidee: Gemüseteller

Pappteller nehmen. Aus Prospekten Gemüse ausschneiden und darauf kleben. Den Vers aus Daniel 1,8 aufschreiben: "Daniel aber nahm sich in seinem Herzen vor, sich

nicht mit der feinen Speise des Königs und mit dem Wein, den er trank, zu verunreinigen".

- Der Kindergottesdienst: Daniel in Babylon. URL: <http://www.derkindergottesdienst.de/programmideen/p27danielinbabylon.htm> [Stand: 20.12.2017]

❖ Bildgeschichte:

Bilder ausdrucken und ausschneiden. Danach mischen und zusammen mit deinem Kind in die richtige Reihenfolge bringen. Du findest sie hier: <http://www.freebibleimages.org/illustrations/daniel-food/>

Tipp: Wenn du die Bilder laminierst, halten sie länger und du kannst sie immer wieder benutzen.

Ein Ausmalbild gibt es hier: <http://www.supercoloring.com/pages/daniel-makes-good-choices-and-refuses-kings-food>

DAS VOLK ISRAEL ÜBERISST SICH UND WIRD KRANK

2. Mose 16, 1-5 + 4. Mose 11, 1-33 / Ellen White, Für die Gemeinde geschrieben, 2, S. 422

Israel ist nach seinem Auszug aus Ägypten in der Wüste unterwegs. Sie fangen an zu murren und sich zu beklagen, dass sie es in Ägypten viel besser gehabt hätten. Hier in der Wüste hätten sie nicht genug zu essen. Darauf gibt Gott ihnen sechsmal in der Woche Manna. Als sie nach Fleisch schreien, lässt er sogar einen Schwarm Wachteln vorbeiziehen. Das Volk Israel ist aber so gierig, dass es sich an dem Fleisch der Tiere überisst und darauf viele von ihnen krank werden.

Gott gibt uns alles was wir brauchen. Er hat das Volk Israel in der Wüstenzeit versorgt und er versorgt auch uns mit Obst und Gemüse, das uns hilft gesund zu bleiben.

❖ Lies die Bibeltexte und E. White, dann erzähle deinem Kind die Geschichte.

❖ Erzähle die Geschichte eine Woche lang. Lass es sechs Tage Popcorn als Manna sammeln und am siebten Tag von den Vorräten essen.

❖ Frage:

- Ist alles, was wir gern essen, auch gesund?
- Freut sich Gott, wenn wir dankbar für das Essen sind? Auch, wenn es nicht unser Lieblingsgericht ist?

Gott lässt alles wachsen und gibt uns zu essen, deshalb sollten wir stets dankbar sein, dass wir reichlich haben. Menschen aus anderen Ländern wären froh über eine Karotte oder ein Stück Vollkornbrot.

- Was passiert, wenn wir zu viele Süßigkeiten essen?
- Freut sich Gott, wenn wir unseren Körper gesund erhalten?

- Warum sollten wir unseren Körper gesund erhalten?

Gott hat uns geschaffen, wir gehören ihm und er will in uns wohnen, deshalb sollten wir uns aus Liebe zu ihm gesund erhalten.

❖ Lieder:

- Wie kann man jung sein
- Sei ein lebendiger Fisch
- Ich möchte gern gehorsam sein – 2. Strophe (<https://www.youtube.com/watch?v=MlvOhZBsRWI>)
- Was auf den Tisch kommt, essen wir (Margret Birkenfeld: <https://songselect.ccli.com/Songs/4997441/was-auf-den-tisch-kommt>)

❖ Ein Ausmalbild findest du hier:

<https://www.sermons4kids.com/manna-from-heaven-colorpg.htm>

2. Wissenswertes

2.1 Wie ernähren wir uns als Eltern gesund?

Immer mehr Studien zeigen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung, reich an sekundären Pflanzenstoffen, die gesündeste ist. Das bedeutet, sich von vielen unverarbeiteten Lebensmitteln zu ernähren, denn auch vegane Fertigprodukte wie veganer Käseersatz und Co. sind oft reich an ungesunden Fetten und Zucker. Wer sich gesund pflanzenbasiert ernähren möchte, sollte auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten, die reich an Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist.

Eine vegane Ernährung hat viele gesundheitliche Vorteile. Sie minimiert das Risiko für Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Nierenerkrankungen. Mittlerweile lassen sich sehr viele Informationen dazu im Internet finden. Wer des Englischen mächtig ist, kann viele Fakten auf www.nutritionfacts.org finden. Auf dieser Seite wertet ein Arzt mit seinem Team die Fakten aus sämtlichen ernährungswissenschaftlichen Studien aus.

VITAMIN B12

Dies sollte bei einer pflanzenbasierten Ernährung zugeführt werden, weil die ausreichende Aufnahme sonst nicht sichergestellt ist. Es gibt Hypothesen, dass bei einer streng veganen Ernährung der Körper in der Lage ist Vitamin B12 selbst zu bilden, dies ist wissenschaftlich aber nicht ausreichend belegt. Auch die Aufnahme über Schmutz bzw.

Erdreste ist in unserer heutigen Gesellschaft, in der alles gründlich abgewaschen wird, unsicher.

2.2 Was sollte ich bei einer gesunden Ernährung meines Kindes beachten?

SCHWANGERSCHAFT

Eine gesunde Ernährung deines Kindes fängt nicht erst mit der Beikost an. Bereits im Mutterleib werden Weichen für die Gesundheit gesetzt. In der Epigenetik hat man herausgefunden, dass die Ernährung der Schwangeren nicht nur einen Einfluss auf die momentane Gesundheit des Ungeborenen hat, sondern auch das Risiko für bestimmte Erkrankungen, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter erhöht bzw. senkt.

STILLEN

Gestillt zu werden ist ein weiterer wichtiger Baustein bei der Gesundheit deines Kindes. Es senkt das Risiko für Allergien, Übergewicht, Mittelohrentzündungen und stärkt das Immunsystem. Die WHO empfiehlt bis zu einem Alter von 6 Monaten voll zu stillen und bis zum 2. Lebensjahr weiter zu stillen.

Dabei gilt sogar: Wenn die stillende Mutter sich pflanzenbasiert ernährt, erhöht sich dadurch die Allergieprophylaxe, denn Milchproteine können auch über die Muttermilch an das Kind weitergegeben werden. Auch schädliche Stoffe, die im Darm von Bakterien beim Abbau von tierischen Proteinen entstehen, finden sich in der Muttermilch wieder.

Langzeitstillen hat Vorteile für Mutter und Kind. Aus diesem Grund spricht, wenn beide sich dabei wohlfühlen, nichts dagegen.

REISWAFFELN ETC.

Reis ist mit Arsen belastet, weshalb man auf Reiswaffeln als Snack wenn möglich verzichten sollte. Aus diesem Grund ist es für Kinder besser, keine Reismilch zu trinken.

- Dr. Greger: Arsenic in Rice Milk, Rice Krispies, & Brown Rice Syrup. URL: <https://nutritionfacts.org/video/arsenic-in-rice-milk-rice-krispies-and-brown-rice-syrup/> [Stand: 20.12.2017]

Zudem sind gepoppte oder gepuffte Sachen sehr stark mit Acrylamiden angereichert, die bei der Erhitzung von stärkehaltigen Lebensmitteln (Kartoffeln und Getreide) über 180° (backen, braten, rösten...) besonders häufig gebildet werden. Acrylamide schädigen die DNA und stehen im Verdacht das Krebsrisiko zu erhöhen. Logisch also, dass besonders Kinder keine hohen Mengen davon zu sich nehmen sollten.

ZUCKER

Zucker ist eine der verführerischsten Zutaten überhaupt, aber oft sind wir uns seiner Wirkung leider nicht bewusst. Es macht süchtig, gewöhnt Kinder an einen zu süßen

Geschmack und macht oft eine gesunde Ernährung uninteressant. Er ist schlecht für die Zähne, macht dick und kann zu Diabetes führen.

Wir sollten mehr darauf achten, wo Zucker drin steckt, denn leider versteckt er sich in mehr Nahrungsmitteln, als wir denken. Auch Agavendicksaft, Ahornsirup und Honig sind Zucker. Apfelsaft z. B. hat die gleichen Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel wie Cola. Deswegen - nicht täuschen lassen, wenn auf süßen Hirsekringeln und Co. „ohne Zuckerzusatz“ draufsteht. Wenn etwas aus dem natürlichen Zellverband herausgerissen und konzentriert wird, ist das Zucker und sollte nur in Maßen genossen werden.

Zuckerbezeichnungen auf der Inhaltsangabe: Saccharose, Dextrose, Raffinose, Glukose, Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup, Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Stärkesirup, Karamellsirup, Laktose, Maltose oder Malzextrakt, Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin, Süßmolkenpulver, Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt

- Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände - Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: Zucker hat viele Namen. URL: <http://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/zucker-hat-viele-namen> [Stand: 20.12.2017]

→ Maltodextrin ist ein Zucker, schmeckt aber nicht süß und muss in der Nährwerttabelle nicht als Zucker angegeben werden!

Die WHO empfiehlt für Kinder nicht mehr als 12,5 Gramm freien Zucker pro Tag.

VITAMIN B12 BEI KINDERN

Eine ausreichende Zuführung von Vitamin B12 ist bei Kindern besonders wichtig, weil es auch für die geistige Entwicklung benötigt wird.

GESUNDE FETTE

Eine pflanzenbasierte Ernährung hat gewöhnlich eine geringere Energiedichte und enthält weniger Fette (vorausgesetzt, man ernährt sich nicht von Fertigprodukten etc.).

Deshalb sollte man darauf achten, dass das Kind genügend Kalorien zu sich nimmt, besonders wenn es ein schlechter Esser ist. Dazu kann man ihm zusätzlich Fette ins Essen geben, z. B. in Form von Mandelmus und anderem Nussmus, hochwertigen Ölen und Avocado. (Kokosöl ist leider kein hochwertiges Öl.)

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

UNGESUNDE NAHRUNG VERSCHMUTZT UNSEREN KÖRPER

Bereite zwei Gläser vor, in denen du einen Esslöffel Zitronensäure in heißem Wasser auflöst.

Dann gib in das eine Glas feste gesunde Sachen (z. B. ein Stück Apfel, Gurke, ein paar Nüsse).

In das zweite Glas gib Süßigkeiten (gut eignen sich dafür ein Stück Schokolade, Skittels, M&Ms, ...). Was passiert? Im Glas mit den gesunden Dingen wird weitestgehend alles so bleiben wie es ist (wenn das Glas zu lang stehen bleibt, werden sich natürlich auch dort die Sachen zersetzen). Im Glas mit den Süßigkeiten werden sich die Schokolade, der Zucker und die Farbstoffe natürlich sehr schnell auflösen bzw. schmelzen und eine trübe, schmutzige Flüssigkeit hinterlassen. Am besten einmal vorher ausprobieren, damit es mit den Kindern auch funktioniert.

SAUERTEIG/HEFE LÄSST DEN TEIG AUFGEHEN

Macht zusammen einen Teig für ein Vollkornbrot. Lasst den Teig gehen. Schaut was passiert – vorher und nachher. Erkläre deinen Kindern, wie die Hefe bzw. der Sauerteig den Teig aufgehen lässt. Alternativ macht ihr einen Pizzateig und belegt ihn danach gemeinsam mit Gemüse.

3.2 Mathe be-greifen

ZAHLEN ZUORDNEN

Du brauchst: Karten mit Lebensmitteln und Karten mit Zahlen (Beispiel: eine Karte mit einem Apfel – dazu die passende Zahlenkarte mit einer 1, eine Karte mit 2 Karotten – dazu die passende Zahlenkarte mit einer 2 ...)

Mischt die Karten und legt sie offen aus. Nun könnt ihr die Zahlenkarten den passenden Lebensmitteln zuordnen. Etwas schwieriger wird es, wenn ihr die Karten verdeckt hinlegt und so Memory spielt.

WIEVIEL ZUCKER IST DRIN? (EIN ZUCKERWÜRFEL = 3 GRAMM)

Fruchtschnitte dm (22g)	2 Stück Würfelzucker (6g)
1 Glas Hafermilch (250ml)	4 Stück Würfelzucker (13g)
1 Glas Apfelsaft (250ml)	4 Stück Würfelzucker (13g)
Himbeer-Reiswaffeln dm (100g)	4 Stück Würfelzucker (12,3g)
Frucht Snack Beutel (35g)	8 Stück Würfelzucker (25g)
Frucht Snack 5 Stück (10g)	2 Stück Würfelzucker (7g)
Ketchup 1 EL (25g)	2 Stück Würfelzucker (5,4g)
Knabbertiere dm (100g)	1 Stück Würfelzucker (3,9g)
Knusper-Erdbeerchen Freche Freunde (25g)	1 Stück Würfelzucker (3,8g)

Zeige deinem Kind, wieviel Zucker wo drin steckt. Veranschauliche die Mengen durch die Zuckerwürfel. Auf der einen Seite, wieviel Zucker am Tag „erlaubt“ ist und auf der anderen Seite, wieviel in einem bestimmten Produkt enthalten ist. Wenn es nicht mehr als 12,5g Zucker pro Tag essen soll, wieviel darf es dann noch von dem bestimmten Produkt oder einem anderen essen?

PORTIONEN EINTEILEN

Du brauchst: (1) kleine Vorratsschachteln mit den Wochentagen (am besten ist jeder Tag mit einem anderen Bild hinterlegt, damit diese für Kinder, die noch nicht lesen können, besser veranschaulicht sind), (2) gesunde Süßigkeiten z. B. Rosinen, Fruchtriegel, ...

Gib deinem Kind eine Ration Süßigkeiten, welche es in der ganzen Woche essen darf (ausgenommen der Sabbatüberraschung :)). Dann teilt sie gemeinsam auf die Wochentage auf. Wenn es z. B. 7 Rosinen bekommt und schon alle am Sonntag aufisst, dann hat es für den Rest der Woche keine Rosinen mehr ...

4. Sprache

4.1 Wortschatz

WAS BESCHREIBE ICH? BZW. WAS BIN ICH?

Du brauchst: Karten mit Bildern von Obst und Gemüse.

Dein Kind darf eine Karte ziehen und erklärt danach den anderen oder dir sprachlich, welches Nahrungsmittel sich auf der Karte befindet.

ODER

Jedem Kind wird eine Obstkarte auf die Stirn (Wahlweise auf den Rücken) geklebt.

Die Kinder müssen sich gegenseitig Ja-/Nein-Fragen stellen, um zu erraten welches Obst sie sind. Bei Fragen, die mit „ja“ beantwortet werden, darf das Kind solange weiter fragen, bis es ein „nein“ als Antwort bekommt, dann ist das nächste Kind mit Fragen an der Reihe.

- vgl. Infodienst Landwirtschaft – Ernährung – landwirtschaftlicher Raum: Spiele rund ums Obst. URL: http://www.ernaehrung-bw.info/pb/site/pbs-bw-new/get/documents/MLR.LEL/PB5Documents/ernaehrung/pdf/s/Spiele_rund_ums_Obst_beki.pdf [Stand: 20.12.2017]

4.2 Sprachspiele

„Wir essen heut Tomatensalat, Tomatensalat, Tomatensalat

wir essen heut Tomatensalat, Toma – a – tensalat

To – o – maten, To – o – maten, To – o – maten

die essen wir alle so gern.“

- Sprechgesang, überliefert

Zu diesem Sprechgesang klatschen die Kinder in die Hände, auf die Schenkel, auf den Boden oder stampfen mit den Füßen auf den Boden.

- Ursula Steinau: Tomatensalat. URL: <http://static.onleihe.de/content/meyerundmeyer/20101013/978-3-8403-0671-6/v978-3-8403-0671-6.pdf> [Stand: 20.12.2017]

4.3 Fremdsprachen

Five a day, five a day.

Keep you fit in every way.

Fruit and veg are good to eat,

healthy food can be a treat!

Carrots, peas and broccoli

vegetables are good for me,

for my snack and in my lunch,

veggie sticks are great to munch.

Carrots, peas and broccoli

vegetables are good for me!

- vgl. storytime katie: one librarian's journey into storytimeland. URL: www.storytimekatie.com [Stand: 21.12.2017]

❖ Ausmalbild zum Farben lernen:

<http://twistynoodle.com/color-the-fruits-and-vegetables-worksheet/>

❖ Zur Vertiefung:

The ladder of life (englische Buchserie), Band 4: Temperance, Themen: resistance & health habits, Review And Herald Publishing Association

In der Heftserie befinden sich kurze Geschichten zu den verschiedensten Themen. Dabei gibt es immer nur einen kurzen englischen Text zu einem Bild, deshalb kann man diesen gut vorlesen und danach nochmal auf Deutsch übersetzen.

4.5 Kinderbücher

WAS ICH ALLES KANN

Im Internet gibt es viele Ressourcen, welche uns kostenfrei zu Verfügung stehen. Warum diese nicht nutzen? Schließlich muss man mit seinem Geld haushalten, denn wenn man als Mama bei den Kindern bleibt, fällt das zweite Einkommen weg.

Natürlich wird es selten vorkommen, dass man mit den Aussagen eines Blogs hundertprozentig übereinstimmt. Trotzdem kann man sich die guten Sachen anschauen. Deshalb hier ein paar Blogs, die zum Thema Ernährung interessant sind:

- ❖ healthylena.de
- ❖ greenysherry.com

DAS KINDERKOCHEBUCH

Klappentext: Unter den unzähligen gesunden und veganen Kochbüchern am Markt ist doch dieses etwas Besonderes, da es ein Kochbuch ist, das für Familien mit Kindern geeignet ist. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, eine Sammlung an relativ einfach herzustellenden Rezepten mit gesunden Zutaten in diesem Buch zu präsentieren. Durch die Rezepte führt eine spannende Geschichte, die auch wichtige Gesundheitsinfos für die Kinder in spielerischer Form verpackt enthält.

Im ganzen Buch finden sich kindgerechte Illustrationen, welche es auch für Kinder lesenswert macht und viele Entdeckungen parat hält. Eine praktische Einteilung ermöglicht es, zu jeder Tageszeit das passende Gericht auf Anhieb zu finden.

<https://www.adventistbookcenter.de/das-kinderkochbuch.html>

5. Sinne

5.1 Musizieren

EINE KLANGGESCHICHTE: VOM KORN ZUM BROT

Im Frühling sät der Bauer die Getreidesamen in die Erde. (Cymbeln)

Sie brauchen viel Regen (Schellen, Rasseln)
und Sonne zum Wachsen. (Glockenspiel)

Im Sommer ist das Getreide reif, (Triangel)
der Mähdrescher mäht es ab (Kettenrassel)
und füllt die Körner in die Säcke. (Rassel)

Der Bauer fährt die Kornsäcke mit dem Traktor zur Mühle, (Holzblocktrommel)
wo der Müller aus den Körnern Mehl macht. (auf der Trommel mit den Händen reiben)

Der Bäcker holt sich das Mehl aus der Mühle. (Xylophon/Schritte nachahmen)
Er mischt Mehl, Salz, Wasser und Germ zu einem Teig. (Kugel rollt in einem Tamburin)
Daraus werden Semmeln, Salzstangen, Mohnflesserl und Brot gemacht. Der Bäcker muss die ganze Nacht arbeiten, damit wir morgens frisches Brot und Gebäck haben. (Kugel rollt im Tamburin, dazwischen Schritte mit Xylophon einbauen).

- aus: Bader/Kovarovicz/Leitner/Scheuchl (1998): *Tschimbum trara*. 3. Auflage. Linz: Veritas Verlag

Statt der Orff-Instrumente kann auch der Körper oder andere Gegenstände benutzt werden, um passende Geräusche zu machen.

LIED: WAS AUF DEN TISCH KOMMT

Hörbeispiel: <https://songselect.ccli.com/Songs/4997441/was-auf-den-tisch-kommt>
Notenblatt als PDF-Download: <https://www.gerth.de/index.php?id=details&sku=L02014>

5.2 Erleben

DER BESUCH EINES LANDWIRTSCHAFTLICHEN BAUERNHOFES

Gehe doch mal mit deinem Kind zu einem Bauernhof, wo es nach Möglichkeit viel verschiedenes Gemüse und Obst gibt. Ich bin sicher, dort wird es jede Menge zu entdecken und bestaunen geben. Kauft dort im Hofladen einige Lebensmittel, welche du oder dein Kind vorher noch nie oder selten gegessen habt und probiert diese Zuhause.

REISE IN EIN FREMDES LAND

Warum nicht einmal eine kulinarische Reise nach Tansania (Afrika) machen? Koche ein landestypisches Gericht, z. B. Reis bzw. Maisbrei mit Bohnen oder Kochbananen in Tomatensauce.

Zum Essen setzt euch auf den Boden und esst gemeinsam mit den Händen von einem Teller.

Das wird sicher eine ganz neue Erfahrung sein. Nebenbei kannst du erklären, warum die Menschen in diesem Land so andere Essgewohnheiten haben.

Natürlich geht das auch mit einem anderen Land, deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

5.3 Wahrnehmen

KANNST DU ES ERKENNEN?

Verbinde deinem Kind die Augen bzw. sag ihm, dass es diese schließen soll, und gib ihm verschiedene Sachen zum Probieren, z. B. Früchte (Erdbeeren, Apfel, Mango, Zitrone), vielleicht aber auch ein paar ausgefallenerere Dinge wie Ingwer und Sellerie. Kann dein Kind erraten, was es gerade probiert?

Man kann aber auch versuchen getrocknete Gewürze oder frische Kräuter aus dem Kräuterbeet erschnuppern zu lassen. So eine Geruchstour durch das Gewürzregal kann man schon mit den ganz Kleinen machen, indem man sie einfach mit auf eine Entdeckungstour in die Küche nimmt. Beachte dabei, dass es nie zu viele Gerüche auf einmal sind.

Wenn dir deine Kinder gern beim Kochen zuschauen, kannst du ihnen immer wieder erklären, welche Gewürze du gerade verwendest, sie schnuppern und kosten lassen. Das macht sie mit den einzelnen Geschmäckern und Gerüchen vertraut.

6. Körper

6.1. Ich bin aktiv!

Du brauchst: (1) Bildkarten mit Obst und Gemüse, (2) eine Sanduhr oder eine andere Möglichkeit um die Zeit zu stoppen, (3) evtl. noch Weltkarte, Körbe/Schalen zum Einsortieren, (4) Bilder von einem Baum, Strauch und Boden zum sichtbaren Markieren

Verstecke die Karten im Zimmer (nicht zu schwer, dein Kind sollte sie leicht finden können). Dein Kind soll nun schnellstmöglich so viele Karten finden, wie es kann. Die Zeit sollte so gewählt sein, dass es sich dabei schon etwas schneller bewegen muss.

Die eingesammelten Karten könnt ihr dann zusammen in bestimmte Gruppen einsortieren.

Beispiele: Obst oder Gemüse?

Was wächst in Deutschland oder im Ausland?

Was wächst an Bäumen, Sträuchern, im bzw. am Boden?

6.2 Ich kann das!

Kinder sind gerne in der Mitte des Geschehens, vor allem in der Küche. Ein Lernturm kann in diesem Fall sehr hilfreich sein, um die Sicherheit beim gemeinsamen Kochen zu gewährleisten. Einen Lernturm kann man kaufen oder wenn man Geld sparen will, selber bauen. Es sind viele Anleitungen dazu im Internet zu finden.



ZUCCHINIMUFFINS BACKEN

Dabei kann dein Kind helfen die Zutaten abzuwiegen, nebenbei können je nach Interesse des Kindes Zahlen auf der Waage erklärt werden. Ältere Kinder können helfen die Zucchini zu reiben. Das Verrühren des Teiges mit der Küchenmaschine ist für die meisten ein Highlight.

- Zutaten:
- 1 grüne Zucchini, nicht zu klein
 - 250g Dinkelmehl, davon die Hälfte Vollkornmehl
 - 50ml Raps- oder Sonnenblumenöl
 - 250g Datteln (Softdatteln)
 - 100g Kokosflocken (oder Mandeln gemahlen)
 - 100g Walnüsse, gemahlen
 - 3 EL Lupinenmehl oder Sojamehl
 - 1 TL Natron
 - 2 TL Backpulver
 - Wasser

Zucchini fein reiben und Datteln mit ca. 50-100ml Wasser zu einem Brei mixen. Alle Zutaten miteinander verrühren. Wenn der Teig noch zu trocken ist, etwas Wasser dazu geben. In die Förmchen geben und ca. 30 Minuten bei 160° C backen.

GEMÜSESTICKS MIT DIPP

Gemüse wird gleich viel interessanter, wenn man es in Saucen dippen kann. Je nach Alter können Kinder schon helfen Karotten zu schälen oder eine Gurke in Scheiben zu schneiden. Sie werden dabei nicht unbedingt eine große Hilfe sein, aber es macht sie stolz, wenn sie wie die Großen (natürlich unter Aufsicht der Eltern) mit einem richtigen Messer schneiden dürfen. Und natürlich können sie helfen, den Dipp zuzubereiten.

JOGHURT-MAJO-DIPP

- Zutaten:
- 200ml Sojamilch (ungesüßt und mehr als 3g Eiweiß auf 100ml)
 - Saft einer halben Zitrone
 - 100 ml Sojajoghurt, ungesüßt
 - 100 ml Öl
 - ½ TL Johannisbrotkernmehl
 - Salz

Sojamilch, Öl und Salz in einem Mixer gut mixen (ca. 1 min.). Zitronensaft dazugeben und unterheben, danach den Joghurt hineinrühren.

6.3 Ich bin kreativ!

MODELLIEREN MIT KNETE, SALZTEIG UND Co.

Mit Knete kann man die verschiedensten Gerichte nachempfinden, Früchte modellieren, eine Pizza mit Gemüse belegen, leckere Brote backen und Nudeln formen. Play-Doh bietet zu diesem Thema verschiedene Sets an, mit denen die Kinder kreativ werden können. Diese braucht man nicht unbedingt mit der dazugehörigen Knete benutzen, sondern sie funktionieren auch mit Salzteig. Die entstandenen Nudeln, Früchte und Brote aus Salzteig können getrocknet werden und finden danach noch Verwendung in der Spielküche oder im Kaufladen und kommen ohne Plastik oder Schadstoffe aus.

6.3. Ich halte mich gesund!

KREATIVITÄT BEI SCHLECHTEN ESSERN

- ❖ Aus dem Frühstücksporridge wird eine Frühstückspizza.
- ❖ Aus Obst und Gemüse kann man Motive ausstechen und plötzlich schmeckt auch Gurke und Paprika.
- ❖ Zucchini wird gewöhnlich verschmäht, aber Zucchini muffins werden gern gegessen.
- ❖ Wenn dein Kind ein schlechter Esser oder mäkelig ist, hilft oft Kreativität und Abwechslung.
- ❖ Mahlzeiten mit den gleichen oder ähnlichen Zutaten werden bei einer anderen Zubereitung plötzlich begeistert gegessen. Zum Beispiel: Obstsalat – Obstsmoothie.
- ❖ Manchmal hilft auch das „i-Tüpfelchen“ aus ein paar Rosinen oder getrockneten Erdbeeren auf dem Frühstück, oder neue Gewürze machen das Essen interessant.
- ❖ Wenn man aus Angst, dass das Kind zu wenig isst, mit ungesunden Dingen wie Süßigkeiten versucht die angeblich fehlenden Kalorien zu ersetzen, kann das sehr schnell in einem Teufelskreis enden. Außerdem sollen Kinder, denen immer wieder auch Dinge angeboten wurden, die sie nicht mögen, mit der Zeit offener werden und auch Sachen essen, die vorher verschmäht wurden.

PAUSEN EINHALTEN

Auch Kleinkinder müssen nicht ständig etwas knabbern, schon gar nicht bei Langeweile, um sie ruhig zu halten.

Übe mit deinem Kind die Predigt bzw. Kinderstunde ohne Knabberei durchzuhalten. Sprich mit deinem Kind, erkläre ihm, dass es in der Predigt nichts essen braucht, sondern davor und danach etwas bekommt. Biete ihm in der Pause eine kleine Zwischenmahlzeit an und erinnere es daran, dass es erst am Ende des Gottesdienstes wieder etwas essen kann.

Älteren Kindern kann man erklären, warum sich der Magen ausruhen sollte.