

Ideen für die Integration des Themas gesunde Ernährung in Elternabend

Quelle: Auszüge mit Anpassungen aus Tacco & Flipp Elternabende, Isabel Zihlmann et al.: *Mit freundlicher Genehmigung angepasst für das Projekt Purzelbaum durch Cornelia Conrad Zschaber, 2010.*



Hinweis zu fachlichen Grenzen: Die Lehrperson kann keine Ernährungsberatung ersetzen. Sobald sich die Fragen in Richtung Diätetik, spezielle Ernährungsformen oder Ernährungsregime (wie Trennkost, Ernährung nach den 5 Elementen etc.) bewegen, bitte folgende Empfehlung abgeben:

- ⇒ Nutrinfo der SGE nutrinfo-d@sge-ssn.ch, Tel. 031 385 00 08 (Mo-Fr, 8.30-12h)
- ⇒ dipl. Ernährungsberaterin HF/FH für eine persönliche Beratung siehe unter www.svde-asdd.ch

Die Empfehlungen der Ernährungsscheibe basieren auf international, wissenschaftlich haltbaren Aussagen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Impulsfragen für ein dialogisches Gespräch

Ziel: Die Eltern können sich äussern, ein Gespräch untereinander entsteht, eine Frage ergibt die nächste

- Was haben Sie als Kind gespielt?
- Wie beginnt Ihr Tag?
- Welche Rolle spielt das mitgebrachte Lebensmittel in Ihrer Familie?
- Was erzählen die Kinder daheim über gesunden Znüni im Purzelbaum-Kindergarten?
- Aufhänger: alle Gegenstände, die im KG eingeführt wurden: Znüniblatt, Znüni-Regeln, Ernährungsscheibe, Bilder, Collagen etc.

Diskussionskreise (A - F)

Ziel: Die Eltern diskutieren in kleinen Gruppen und stellen das Besprochene im Plenum kurz vor

Zu jedem Diskussionskreis gibt es einen kurzen fachlichen Input vorher oder zwischendurch.

Auf allen Tischen liegen zwei A3- oder A4-Bogen Papier und Stifte.

A Mahlzeitenrhythmus/Frühstück/Znüni

Ziel: Austausch über Umgang mit Frühstück, Möglichkeiten, falls nicht gefrühstückt wird, optimale Unterstützungs- und Ergänzungsmöglichkeiten

Material: Lebensmittelkarten der Lebensmittelgruppen, die innerhalb des Frühstücks vorhanden sein sollten: Getränke, Früchte/Gemüse, Getreideprodukte, Milch/Milchprodukte, Tischsets, Becher

Aufgabe: Stellen Sie aus den vorhandenen Lebensmittelkarten das Frühstück ihres Kindes/Ihr Frühstück nach. Bitte schreiben Sie auf ein Plakat, was Ihnen dazu einfällt.

B Znüniblatt/zuckerfreies Geburtstagsznüni

Ziel: Austausch zum Znüni-Blatt, über zuckerfreie Geburtstagsvarianten, über Znüniregeln an der Schule, Mitbestimmung der Eltern bezüglich Znüni/Zvieri

Material: Znüni-Blatt

Aufgabe: Diskutieren Sie: Sind diese Regeln sinnvoll? Hätten Sie andere Vorschläge? Ein Geburtstag des Kindes im Kindergarten: Welche Überraschung schlagen Sie vor?

C Schulreise

Ziel: Essen und Trinken schlau auswählen, ganz praktisch

Aufgabe: Bitte stellen Sie eine Rucksackverpflegung zusammen, welche gesund und gluschtig ist

D Vorlieben/Abneigung

Ziel: Austausch über eigene Vorlieben/Abneigungen. Wichtig ist die Erkenntnis, dass einerseits Vorlieben/Abneigungen entwicklungsbedingt sind und dass sie andererseits ganz verschiedene Gründe haben können - bei Erwachsenen und Kindern. Wie geht man damit um?

Material: Lebensmittelbilder oder -attrappen

Aufgabe: Suchen Sie sich aus ein Lebensmittel, das Sie nicht gerne essen aus. Beschreiben Sie genau, was Sie daran nicht mögen. Bitte schreiben Sie auf dem Plakat, was Ihnen dazu auffällt!

E Umgang mit Süßem

Ziel: Austausch darüber, wann Süßes angebracht/sinnvoll ist, wann es von den Kindern tatsächlich verlangt und wann es automatisch bzw. unbewusst gegeben wird.

Material: zur Assoziation können verschiedene Verpackungen/Abbildungen mit Süßem mitgebracht werden, ist aber nicht zwingend notwendig

Aufgabe: Überlegen Sie gemeinsam: Wann isst Ihr Kind Süßes? Wann trinkt Ihr Kind Süßes (gesüsste Limonaden/Eistee/Fruchtsäfte)? Wie oft braucht Ihr Kind Süßes? Bitte schreiben Sie auf dem Plakat, was Ihnen dazu auffällt!

F Sensorik: Herstellen von Limonade, Degustation von Lebensmitteln

Ziel: Über die körperliche Erfahrung zur Diskussion und eigenen Ergebnissen kommen

1) Sich beim Essen auf Bekanntes/Unbekanntes einlassen

Material: Vier verschiedene Lebensmittel, verdeckt, in mundgerechten Stücken, Augenbinde

Aufgabe: In den Bechern befinden sich vier verschiedene Lebensmittel, welche Sie bitte vorher nicht betrachten. Verbinden Sie 2 Personen die Augen und lassen Sie sie jeweils ein Lebensmittel probieren. Vorsichtig heranzuführen! Die Testperson muss erst riechen dürfen!

Wiederholen Sie das Ganze mit zwei anderen Personen. Beschreiben Sie ihre Empfindungen auf beiliegendem Poster.

2) Limonade selbst herstellen

Material: Zitronenpresse, Zitrone, Zucker, Mineralwasser, fertige Zitronenlimonade, Waage, Krug, 5 Becher

Aufgabe: Pressen Sie die Hälfte einer Zitrone, füllen Sie den Saft in den Krug, ergänzen Sie mit einem halben Liter Mineralwasser. Wiegen Sie 50 g Zucker ab. Geben Sie soviel Zucker hinein, bis die Limonade Ihrer Meinung nach süß genug ist. Wie viel Zucker haben Sie benötigt? Vergleichen Sie Ihr Getränk mit gekaufter Limonade. Welches Getränk ist süßer, welches schmeckt besser? Wie viel von den 50 g Zucker haben Sie für die selbst hergestellte Limonade gebraucht?

Fallbeispiele

Ziel: Wechseln der Rolle hin zur 'Expertin'/ 'Experten', der/die selbst Ratschläge geben muss. Familienthemen kommen auf natürliche Weise zur Sprache.

Material: Fallbeschreibung

Aufgabe: Bitte suchen Sie nach Möglichkeiten, der Mutter/dem Vater bei dieser Fragestellung zu helfen! Notieren Sie Ihre Vorschläge auf dem Poster!

Getränke

Im Kindergarten meiner Tochter wurden zuckerfreie Getränke eingeführt. Ich habe den Eindruck, meine Tochter trinkt dort nicht genug, denn jedes Mal, wenn sie nach Hause kommt, stürzt sie sich als Erstes auf den Eistee. Es heisst doch aber, Kinder sollten genügend trinken.

Ist es nicht besser, Kinder trinken gesüsste Getränke, und dafür genug? Was meinen Sie dazu? A.S. aus W.

Heikel beim Essen

Ich habe 2 Kinder von 5 und 8 Jahren. Täglich artet unser gemeinsames Essen zu einem "Machtkampf" aus. Die 8jährige ist sehr heikel, Fleisch isst sie praktisch keines, Salat auch kaum, Gemüse doch wenigstens Rüebli, Brokkoli und Blumenkohl, Früchte nur Äpfel und Erdbeeren. Ansonsten isst sie Teigwaren, Reis jedoch nur nature. Kartoffeln akzeptiert sie nur als Kartoffelstock und Kartoffelsalat. Ihr Bruder war bis vor einem Jahr eher unkompliziert. Heute ist er noch heikler als seine Schwester. Mein Essverhalten und das meines Lebenspartners sind eigentlich vorbildlich.

Fernsehfrühstück

Mein Mann und ich sind berufstätig und müssen jeden Morgen vor den Kindern (5 und 7) aus dem Haus. Bevor wir gehen, wecke ich sie, damit sie rechtzeitig in Kindergarten und Schule kommen. Sie müssen dann alleine frühstücken; die Nachbarin sorgt dafür, dass sie zur richtigen Zeit das Haus verlassen. Mein Problem: Oft haben sie dann nicht gefrühstückt, und wenn, dann höchstens etwas vor dem Fernseher. Nutellabrot essen sie, wenn ich es ihnenfertig mache.

Rollenspiel Frühstück, Essen vor dem Fernseher

Ziel: Darstellung einer Familiensituation, bei der man gut abstrahieren und überspitzen kann, weil es nicht die eigene ist. Themen kommen auf natürliche Weise zur Sprache

Material: Essgeschirr/Besteck und für Rollenspiel Mahlzeit zusätzlich einen stilisierten Fernseher

Aufgabe:

-Guten Morgen!

Frühstück bei Familie Schnellweg: Wie könnte das aussehen? Spielen Sie die Situation! Es darf gelacht werden!

-Mahlzeit!

Stellen Sie mit den vorhandenen Gegenständen eine Esssituation dar, wie sie sich in der Familie abspielen könnte! Es darf gelacht werden!

Bewegung und Gehirn

Ziel: Zusammenhänge kennen lernen zwischen Bewegung und Hirnleistung

Material: Spielsachen, Ballone Bälle, Reifen, Zeitungen, Seile etc.

Stichworte zum theoretischen Input:

Das Gehirn im Kindesalter braucht Reize (Synapsen werden gebildet, 'Autostrassen' gebaut, Voraussetzungen geschaffen) - mit motorischen Reizen werden diese Synapsenverbindungen gebildet und gefestigt. Allein akustische und visuelle Reize (ohne motorische Reize) lassen diese Verbindungen verkümmern (Use it or lose it) - eine grössere Menge an Synapsenverbindungen führt zu einer schnelleren Informationsverarbeitung, zur besseren Lernleistungsfähigkeit - Bewegung fördert die Durchblutung in Körper und Gehirn, deshalb wird das Gehirn leistungsfähiger – die Hirnhälften arbeiten besser zusammen, wenn die Bewegung im Spiel ist.

Praktischer Input: Ideen für Eltern, die Bewegung mit dem Lernen zu verknüpfen, z.B. beim Kopfrechnen/Vokabellernen hüpfen, rückwärts laufen, balancieren, beim Singen auf einem Bein stehen; Bewegungspausen zwischen Hausaufgaben machen, etc.

Aufgabe: Welche Übungen sind sinnvoll für Bewegungspausen zwischen den Hausaufgaben, auch zusammen mit Ihnen als Eltern? Finden Sie für jeden Wochentag eine Übung!

Praktische Elternaktivitäten

Ziel: Die Eltern lernen praktische Umsetzungsmöglichkeiten kennen und haben Gelegenheit, sich auszutauschen

⇒ Zubereitung des Apéros oder Znünis für die Kinder (*siehe 'Fingerfood', 'Zwischenverpflegung bunt und lustig', www.taccoflip.bl.ch*)

⇒ Gemüse- oder Früchtemandala

⇒ Müslimischung für Frühstück

Checkliste für den Ablauf des Elternabends

⇒ Elternbrief vorbereiten und abgeben: Abklären, ob eine interkulturelle Vermittlung notwendig ist; Bearbeitung Elternbrief durch Kindergarten-Lehrperson selbst (Einfügen von Wochentag, Datum etc.)

⇒ Interaktives und zum Teil dialogisches Arbeiten planen und vorbereiten

⇒ Aufgabe und Einbezug interkulturelle Vermittlung, falls sinnvoll

⇒ Welche Kernbotschaften will die Kindergarten-Lehrperson am Elternabend vermitteln? (max. 3, dafür sollen diese auch wirklich „ankommen“)

⇒ Organisation des Ablaufs, gesunder Apéro

⇒ Eigene Aufgaben deutlich machen (Briefing, Postenplanung, Vorbereitung Posten...)

⇒ Deutlich machen, dass auch organisatorische Aufgaben auf Lehrpersonen zukommen und dass Zeitbudget eingeplant werden muss (z.B. Vorbereitung des Apéros zusammen mit den Kindern, evtl. Vorbereitung von Material, Bestuhlung und Tische, Postenbezeichnung, Gruppenführung)

Vorschlag für eine Einladung zum Elternabend

Liebe Eltern

Essen, Trinken und Bewegen in Familie und im Kindergarten

Wir sind nun schon ein Jahr ein Purzelbaum-Kindergarten. Mit viel Freude bewegen sich die Kinder täglich und lernen viel Neues kennen. Wir arbeiten nun gemeinsam am Thema gesundes Essen. Dabei lernen die Kinder die 5 Botschaften der Ernährungsscheibe spielerisch und lustvoll kennen.

Bestimmt berichten Ihre Kinder zu Hause über das Erlebte und vielleicht haben sich daraus Fragen, Anregungen oder Kritik ergeben. Gerne laden wir Sie dazu ein, an einem Elternabend mehr kennen zu lernen. Er findet statt am

Wochentag, Datum, Uhrzeit, Ort

Auf ganz unterschiedliche Weise tauschen wir die Erfahrungen aus, die wir in der Schule und in der Familie mit unseren Kindern machen und entdecken andere Möglichkeiten im Umgang mit Essen, Trinken und Bewegen.

Wir bitten Sie, zum Elternabend ein Lebensmittel, welches für Sie oder Ihre Familie wichtig oder in Ihrem Haushalt besonders beliebt ist auszusuchen und mitzubringen.

Wir freuen uns auf einen interessanten Abend!

Name Kindergartenlehrperson

-

Rückmeldung Elternabend

(bitte geben Sie die Rückmeldung Ihrem Kind bis mit)

Wir nehmen gerne teil. Wir sind..... Personen

Wir können leider nicht teil nehmen!

Wir interessieren uns für folgende Themen (Mehrfachnennungen möglich)

- Vorlieben und Ablehnung von Lebensmitteln - was führt dazu? Wie damit umgehen?
- Lebensmittelwerbung und Kinder - was verspricht sie, was trifft zu?
- Umgang mit Süßem
- Essen, Bewegen und Gehirn – Zusammenhänge
- Sonstiges (bitte nennen):

Name:

Anhang Tacco & Flip Elternabende

1. Dialogische Elternzusammenarbeit* als Basis für Elternabende

Prinzip: Das Konzept des 'Kurses' muss angstfreie Räume, Anregungen und Möglichkeiten der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis bieten

Im Dialog geht es nicht darum, was ich Eltern vermittele und beibringe, sondern wie ich mit ihnen in Beziehung trete.

Eckpunkte der Dialogbegleitung:

- ⇒ Es gibt keine allgemeingültigen 'Rezepte'
- ⇒ Eltern werden beim Suchen eigener Antworten auf eigene Erziehungsfragen begleitet
- ⇒ Eltern suchen im Dialog Stärken statt Fehler
- ⇒ Eltern sind Fachleute und Verantwortliche in eigener Sache
- ⇒ Eltern sind gleichwertige und gleichwürdige Dialogpartner
- ⇒ Wir können niemanden verändern
- ⇒ Ziel ist es, die Überzeugung der Eltern zu bestärken, selbst wirksam und eigenverantwortliche Lebensgestalter zu sein.

Dialog ist kein Verhaltenstraining, sondern bedeutet Auseinandersetzung mit Erziehung, mit sich selbst und eigenen Lebensidealen. Selbst-Erfahrenes und Selbst-Gelerntes stärkt Eltern und ihre Familien langfristig und nachhaltig, als dies mit referiertem und antrainiertem Wissen der Fall ist.

Fragen müssen so gestellt werden, dass der 'Raum' für alle geöffnet wird.

Impuls-Fragen ersetzen übliche Impuls-Referate.

Als Lehrperson trete ich glaubwürdig mit Eltern in Beziehung, wenn ich mich den von mir gestellten Fragen selbst stelle: Lehrperson muss echtes Interesse an den Antworten haben.

Dialogische Haltung erlernen

- ⇒ grundlegende Einstellungen und Haltungen der Lehrperson
- ⇒ Selbstverständnis der Lehrperson: Lenken der Achtsamkeit auf eigene Gedanken und Gefühle den Eltern gegenüber
- ⇒ Bedeutung der wesensmässigen Unterschiedlichkeit: Einladung, sich wirklich offen zu zeigen, etwas von sich und den eigenen Einstellungen preis zu geben; keinen 'Wahrheitsbonus' beanspruchen; Zugeständnis an jeden Menschen, die Rückschlüsse aus den eigenen Erfahrungen selbst zu ziehen
- ⇒ Beziehungsverständnis: vom Lehren zum gemeinsamen Lernen, vom Helfen wollen hin zum Unterstützen im Finden eigenverantwortlicher Lösungswege
- Wichtig! Nicht dem ersten Impuls folgen, **für** die Eltern Antworten zu finden, sondern **mit** ihnen suchen

Dialog-Regeln

- ⇒ Jede und jeder genießt den gleichen Respekt
- ⇒ Ich vertraue mich neuen Sichtweisen an
- ⇒ Ich mache mir bewusst, dass meine 'Wirklichkeit' nur ein Teil der ganzen 'Wahrheit' ist
- ⇒ Ich genieße das Zuhören
- ⇒ Ich brauche niemanden von meiner Sichtweise zu überzeugen
- ⇒ Wir verzichten auf eine einvernehmliche Lösung

- ⇒ Bevor ich rede, nehme ich mir einen Atemzug Pause
- ⇒ Ich rede von Herzen und fasse mich kurz
- ⇒ Ich nehme Unterschiedlichkeit und Reichtum wahr

* siehe auch: Johannes Schopp: Eltern stärken. Dialogische Elternseminare. Ein Leitfaden für die Praxis. Verlag Barbara Budrich 2005.

2. Beispiel Posten: Trinkstation – Einrichtung und Aktivitäten

Botschaft: Häufig Wasser trinken*

Häufig zuckerfreie Getränke trinken wie z.B. Wasser, ungesüsste Frucht- und Kräutertees

Variante: Ein Teil Fruchtsaft (z.B. Apfelsaft) mit zwei Teilen Wasser verdünnen

Material: Halbliterflaschen mit Getränken, die unterschiedlich gesüsst sind:

Mineralwasser/Wasser (*mindestens 2 Flaschen à 500ml decken in etwa den Tagesbedarf des Kindes*), Getränke mit Zucker und Süsstoff; Fruchtsaft, Fruchtnektar, normale und light

Süssgetränke wie Cola, Fanta, Rivella, Ice Tea, etc. Den Zuckergehalt auf der Etikette auffällig kennzeichnen, die Getränke auf dem Tisch entsprechend anordnen.

Fachlicher Input:

Wozu trinken wir? → Transport aller Nahrungsinhaltsstoffe - reibungslose Funktion des Körpers Menge (Kinder: 0,8 – 1L; Erwachsene: 1,5 - 2 L)

Wann trinken: Am besten über den Tag verteilt zu regelmässigen Haupt- und Zwischenmahlzeiten: Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri, Znacht; keine langen Pausen dazwischen!

Ein Muss für den Morgen: Getränk! Insbesondere wenn nicht gefrühstückt wird: Milch oder Fruchtsaft.

Was trinken: Wenn möglich ausschliesslich zuckerfreie Getränke (s.o.), Stichwörter Karies -, Nährstoffdichte - Kalorien - Gewöhnung an starken Süssgeschmack, maximal einmal pro Tag

Fruchtsaft oder verdünnter Fruchtsaft, mit Zucker gesüsste und künstlich gesüsste Getränke nur als Ausnahme!

Aktivität: Würfelspiel

Material: Küchenwaage, Plastikbecher, Haushaltszucker, Apfel- oder Orangensaft, Würfel

Die Teilnehmenden würfeln und je nach Augenzahl gibt es verschiedene Aufgaben zu lösen:

((1)) 1 Liter Fruchtsaft, Cola, Citro, Eistee enthalten ca. 100 g Zucker. Fordern Sie die Eltern auf den Haushaltszucker mit der Küchenwaage abzuwiegen! 100g Zucker decken 25-20% des Tagesbedarfs an Energie und liefern **keine Nährstoffe!**

((2)) Stellen Sie ein Fruchtsaftschorle her!

((3)) Welches ist Ihr Lieblingsgetränk? Warum?

((4)) Giessen Sie ohne zu wiegen ein: Wieviel sind 200 ml?

((5)) Welche Speisen und Lebensmittel enthalten viel Flüssigkeit?

((6)) Wann müssen Kinder und Erwachsene mehr trinken?

Beantwortung der Fragen im Plenum.

* Siehe auch Ernährungsscheibe für Kinder und Merkblatt, Botschaft „Wasser trinken“