

Jugenderholung in Coronazeiten 22 – Zwischenmahlzeiten



Tipps für unsere JEW-Familien

Gemeinsame Zuhause- bzw. Ferien-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun! Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch: Warum sind für einen harmonischen (Ausflugs-/Ferien-) Tag regelmäßige Mahlzeiten und insbesondere auch eine vierte Mahlzeit für alle so wichtig?

Jeder von uns kennt es: Mitten auf einem schönem Ausflug wird die Stimmung gereizt, Hunger oder Durst kommen auf – man möchte nichts lieber als schnell zurück, bloß nicht weitergehen müssen! Die Kinder knatschen, der Krach zwischen Geschwistern ist vorprogrammiert, Eltern reagieren ebenso grimmig wie gereizt. Der Schrei nach Süßem wird laut. Wann gibt es endlich ein Eis?

Was fehlt?

Nicht etwa, dass der Ausflug nicht stimmig ist, nicht etwa, dass die Aktivität missfällt, sondern: Alle sind hungrig, alle sind durch die energieraubende Aktivität unterzuckert und brauchen eine Mahlzeit – und sei es den Umständen gemäß „nur“ eine vierte, kleinere, eine Zwischenmahlzeit.

Die Wichtigkeit von Zwischenmahlzeiten

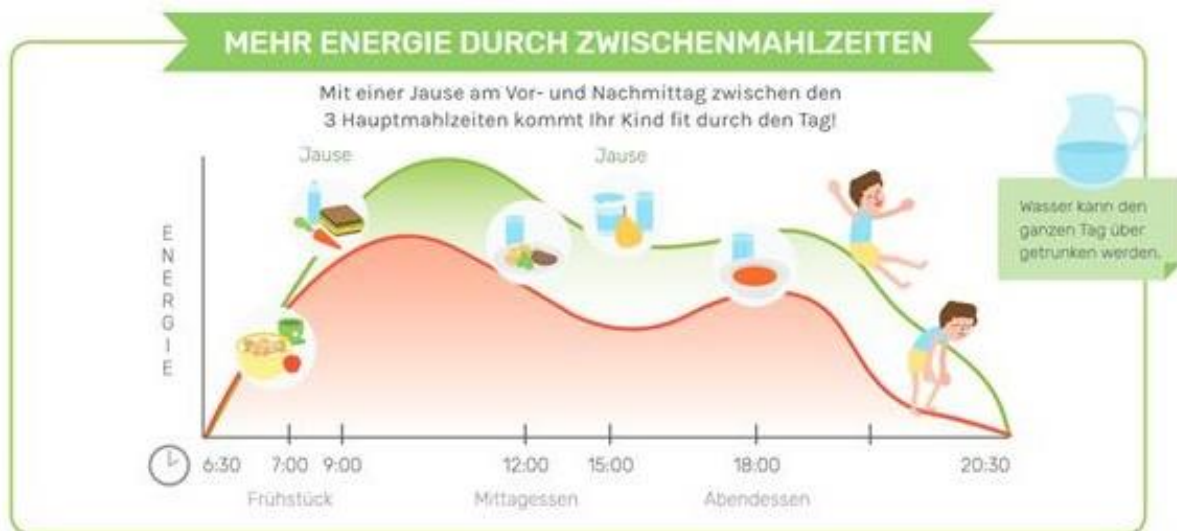
Der Mensch braucht ständig Energie. Einen großen Teil der Energie verbraucht allein das Gehirn (etwa 400 Kalorien täglich.) Auch für die Wärmebildung ist Energie wichtig, damit die Körpertemperatur gehalten werden kann. Jegliche körperliche Aktivität ist energieabhängig.

Kinder haben einen höheren Grundumsatz als Erwachsene, d.h. ihr Energieumsatz ist im Verhältnis zum Körpergewicht größer. Da Kinder jedoch noch nicht soviel Energie auf Vorrat speichern können wie Erwachsene, sind sie auch mehr als diese auf Energienachschub angewiesen. So

reichen in der Regel die drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen, Abendessen nicht aus. Kinder müssen häufiger essen und sie brauchen neben den drei Hauptmahlzeiten vormittags und nachmittags Zwischenmahlzeiten. Wieviel Kalorien die Kinder täglich genau benötigen, kann pauschal nicht beantwortet werden. Je nach Alter, Größe, Geschlecht variiert der Bedarf sehr. Der Zeitpunkt für die



Zwischenmahlzeiten sollte in jedem Fall nicht an dem Hungergefühl der Erwachsenen, sondern an dem der Kinder ausgerichtet sein. Erkennbar ist der Hunger bei Kindern an einer gewissen Unruhe und Gereiztheit, die sie dann zunehmend entwickeln. Manche Kinder werden auch besonders blass und kraftlos.



Ausreichend Verpflegung und Getränke für Zwischenmahlzeiten sind insofern Grundpfeiler eines gelungenen gemeinsamen Ausflugs oder Ferientages! Eine Vormittag-Zwischenmahlzeit unterstützt Ihr Kind, aktiv und aufmerksam zu bleiben, am Nachmittag hilft sie gegen das Mittagstief und sorgt dafür, dass der Tag mit voller Energie weitergehen kann.



Medieninhaber und Herausgeber: AGES. Grafische Gestaltung: Katharina Petsche Design & Animation www.katharinapetsche.com. © AGES, BMSGPK & DVSV

Den Zwischenmahlzeiten sollte genauso viel Augenmerk geschenkt werden wie den Hauptmahlzeiten: Kinder entwickeln über die regelmäßige und auch gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten ihr Bewusstsein für ihre Ernährung. Sie lernen den richtigen Umgang mit Nahrungsmitteln und erfahren durch die Gemeinsamkeit dabei Zuwendung und Gemeinschaft. Als Eltern bzw. erwachsenen Bezugsperson können Sie als gutes Vorbild für Ihr Kind Freude an gutem, gesunden Essen von Anfang an vorleben.

Das bedeutet z.B.:

Nicht zwischendurch, beim Gehen und Spielen, nebenbei eine Banane „reinschieben“, sondern sich Zeit nehmen für eine liebevolle Vorbereitung bzw. einen gemeinsamen Verzehr einer situationsangemessenen, variantenreichen Zwischenmahlzeit.



Für eine gelungene Planung, Zubereitung und Einnahme von Zwischenmahlzeiten gilt:

- Definierte Mahlzeiten: Bieten Sie auch zwischen den Mahlzeiten dem Kind keine Speisen, Knabberereien oder gesüßte Getränke an. Wasser kann allerdings zu jeder Zeit getrunken werden.
- Je bunter, umso besser: Nutzen Sie verschiedene Lebensmittel und sorgen Sie für Abwechslung!
- Lassen Sie Ihr Kind Alternativen zu Kuchen- bzw. Süßigkeiten-Mahlzeiten kennen bzw. herrichten lernen.
- Neue Lebensmittel: Probieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind neue Nahrungsmittel aus.
- Ausgleich: Ergänzen Sie ggf. die an diesem Tag bei den Hauptmahlzeiten fehlenden Lebensmittel bzw. Nährstoffe mit der Zwischenmahlzeit.
- Energielieferanten: Brot oder andere Getreidegerichte (Maisgrießbrei, Haferflocken, Waffeln etc.) sollten als Energielieferanten immer wieder auch Bestandteil von Zwischenmahlzeiten sein.
- Vitamine garantiert: Wählen Sie Obst und Gemüse nach Jahreszeit und regionalem Angebot aus und garantieren Sie damit den Vitaminanteil der Mahlzeit.
- Das Wetter beachten: Berücksichtigen Sie in der Auswahl der Zwischenmahlzeit das Wetter. Bei kaltem Wetter wirken z.B. Haferflocken (mit Sauerkirschen) wärmend, da die Flocken die Wärmebildung im Körper zusätzlich anregen und gut tun. Bei heißem Wetter würden die Kinder auf diese Mahlzeit „aufgedreht“ reagieren, da dann die Wärmebildung das Gegenteil auslöst. Besser sind bei Wärme z.B. leichte Nahrungsmittel wie z.B. (Zitronen-)Jogurt oder Buttermilch und Brot.
- Attraktive Gestaltung: Bereiten Sie sie – ggf. gemeinsam mit dem Kinder – dekorativ zu. Garnieren Sie z.B. Brote lustig und bunt. Inszenieren Sie die Einnahme der Zwischenmahlzeit, z.B. bei einer Wanderung an einer schönen Stelle, wo man verweilen mag, hinsetzen mit schönem Blick, Papierserviette auf einem Stein oder auf dem Boden ausbreiten, Getränke und Mahlzeit „servieren“, sich Zeit dafür nehmen.
- Niederschwelliges Essen: Bieten Sie Gemüse und Obst essfertig und in kindgerechten Portionen an, zum Beispiel Karottensticks, Apfelspalten, Gemüse-/Obststicks.
- Wasser als Getränk: Weder Milch, noch Kakao, purer Obstsaft oder Softdrinks sind nachhaltige Durstlöcher. Wasser lässt sich ausreichend trinken, was für den Erhalt der Leistungsfähigkeit wesentlich ist.
- Kein/wenig Zucker: Vermeiden Sie gesüßte Milchprodukte, sondern bereiten Sie stattdessen Fruchtjogurt aus Naturjoghurt und frischem Obst zu.
- Vorbildwirkung: Leben Sie Ihrem Kind ein gesundes Essverhalten vor.

Ideen für Zwischenmahlzeiten:

Gemüse to go:

Zutaten: Papp-/Papierbecher, Pergamenttütchen oder Filtertüten, verschiedene Gemüse, evtl. Salzstangen, Frühlingsquark

Gemüse in lange Streifen schneiden und mit einigen Salzstangen in das Behältnis füllen. Wer mag, nimmt noch Frühlingsquark dazu.

Bunte Spieße

Zutaten: Paprika, Tomaten, Radieschen, Kohlrabi, Gurken, Käse, Schaschlikspieße

Gemüse in gleichgroße Stücke schneiden und bei der Gurke und den Tomaten die wässrigen Kerne entfernen. Käsewürfel etwas kleiner schneiden. Gemüse und Käse im Verhältnis 3 zu 1 aufspießen.



Käse-Obst-Spieße

Zutaten: Vollkornbrot, Butter, Bananen, Kiwis, Äpfel, Käse, Honig oder Guavendicksaft, Sesam, Holzspieße

Brot mit Butter bestreichen und in mundgerechte Vierecke schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Kiwis, Äpfel und den Käse ebenfalls in passende Stücke schneiden, Holzspieße bestücken, mit Honig oder Guavensaft beträufeln und mit Sesam überstreuen.

Gemüselolli

Zutaten: Salatgurken, Möhren, Zahnstocher

Gurken waschen und die Enden abschneiden, in zwei oder drei Stücke teilen. Mit dem Apfelausstecher das weiche Innere der Gurke Herausschaben. Möhren waschen und mit dem Sparschäler in Form schälen, das sie genau in die ausgehöhlten Gurken passen. Auf ein Brett legen, in Scheiben schneiden und vom äußeren grünen Rand aus einen Zahnstocher bis zur Mitte der Möhre schieben.

Wraps

Zutaten: Wraps, Frischkäse, Tomaten, Mozzarella, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Pesto

Tomaten, Mozzarella, Frühlingszwiebeln in kleine Würfel und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wraps mit Frischkäse oder Pesto bestreichen und mit dem Gemüse füllen.

Maisgrießbrei (5-6 Personen)

Zutaten: 1 Tasse Maisgrieß (Polenta), Salz, bei süßer Beilage, etwas Zucker nach dem Garen, 4 Tassen Flüssigkeit (1 Tasse Sahne, 3 Tassen Wasser oder 2 Tassen Milch und 2 Tassen Wasser)

Es dürfen keine unterschiedlichen Tassen zum Abmessen von Maisgrieß und Flüssigkeit benutzt werden und auch auf die gleiche Füllhöhe der Tasse muss geachtet werden! Die Flüssigkeit in einem Topf geben und aufkochen, die Herdplatte ausstellen, den Maisgrieß einrühren, so dass ein noch sehr flüssiger Brei entsteht. Den Deckel auf den Topf geben und den Maisgrieß auf der ausgestellten Herdplatte aufquellen lassen. Das dauert etwa 15 Minuten. Ist der Maisgrieß nicht ganz ausgequollen schmeckt er leicht bitter, es soll ein weicher Brei entstehen. Dazu reicht man: Früchte wie z.B. Pfirsich oder Aprikosen oder Gemüse wie z.B. Champignons, geschmorte Tomaten, grüne Bohnen

Couscous-Salat

Zutaten: Couscous, Gemüsebrühe, Tomaten, Gurken, Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer

Couscous mit heißer Brühe übergießen und quellen lassen. Gemüse und Petersilie kleinschneiden und unterheben. Abschmecken .



Linsenpaste (auf Brot)

Zutaten: 1 Tasse Linsen, 2 Tassen Wasser, etwa 200 g Sahne, etwas Butter, 2 mittelgroße Zwiebeln, Meersalz, Pfeffer, Gewürze z.B. Thymian oder Rosamarin und Salbei, Gewürzmischung oder frisch geriebener Ingwer

Die Linsen mit dem Wasser mindestens 6-8 Stunden (oder über Nacht) einweichen. Die Zwiebeln würfeln, in etwas Butter glasig dünsten. Die Linsen mit dem Einweichwasser dazugeben und etwa 5 Minuten bei großer Hitze garen. Dabei verdunstet der größte Teil des Wassers. Linsen salzen, pfeffern und mit den gewünschten Gewürzen abschmecken. Die Linsen in einen Zerkacker oder durch einen Fleischwolf geben oder mit dem Pürrierstab zerkleinern, dabei nach und nach Sahne zugeben, sodass eine cremige Paste entsteht. (Die Paste dickt noch etwas nach.) Im Kühlschrank hält die diese Paste einige Tage.



Weitere Ideen:

- Haferflocken mit Milch und Sauerkirchen oder Heidelbeeren
- Müsli mit Milch
- Popcorn
- Vollkornknäckebrötchen mit Erdnussmus und Preiselbeeren oder Honig
- Schmalzbrot
- Gemüsebrühe und Butterbrot
- Zwieback mit Milch
- Waffeln mit Obst
- Dickmilch o. Jogurt mit Früchten
- Quarkspeise mit Zwieback

Unterstützungsangebot für Sie als Eltern und für Euch Kinder

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie und Euch zu unterstützen, „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Fragen und Tipps stehen wir Ihnen und Euch als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Einfach anrufen:

Dienstag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Backkartoffel mit Käse:** Heize den Backofen auf 200°C vor. Lege eine große Kartoffel auf das Backblech und schiebe sie für eine Stunde in den Ofen. Schneide 50-70 g Käsereste in kleine Stücke. Hol die Kartoffel aus dem Ofen und schneide sie der Länge nach ein und höhle die Kartoffel mit einem Löffel etwas aus. Mische die Kartoffelmasse mit etwas Butter, dem Käse und fülle das Ganze zurück in die Kartoffel. Diese kommt für weitere 10 Minuten in den Ofen.
- **Schokofrüchte:** Erhitze Wasser auf dem Herd und stelle einen kleinen Topf mit 1 Tafel Schokolade in dieses Wasserbad. Während die Schokolade schmilzt schneidest du das Obst (z.B. Kiwi, Erdbeere, Banane, Äpfel, ...) in mundgerechte Stücke. Wenn die Schokolade flüssig ist, nimmst du sie vom Herd. Mit einem Holzspieß pickst du das Obst auf und tauchst es in die Schokolade.



Bewegung

- **Draußen: Disc Golf**
Kennt ihr Disc Golf? Nein? Dann wird es aber Zeit! Disc Golf ist wie (Mini-)Golf spielen, nur dass statt Bällen mit Frisbees gespielt wird und statt in Löcher zu schließen, wird in Fangkörbe geworfen. Die Frisbees beim Disc Golfen unterscheiden sich von normalen Frisbee-Scheiben darin, dass sie flacher und schwerer sind. Ihr könnt dennoch auch mit der normalen Frisbee-Scheide spielen. Wie beim Golf geht es beim Disc Golf darum, mit möglichst wenig Würfen die Frisbee-Scheide in den Fangkorb zu werfen. In Hamburg hast du mehrere Möglichkeiten Disc Golf zu spielen: im Stadtpark (City Nord), im Insepark (Wilhelmsburg) und im Volkspark (Bahrenfeld).



- **Draußen: Jumpstyle tanzen**
Jumpstyle wird einzeln oder in Gruppen getanzt, dabei werden die Beine im Rhythmus beim Springen nach vorne und hinten geworfen. Jumpstyle wird vor allem zu elektronischer Musik getanzt und macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern ist auch ein tolles Ausdauertraining. Hier findest du einzelne Jumpstyle Kombis, die du miteinander verbinden kannst: <https://dance360-school.ch/de/tanzstil/jumpstyle>

Für den Kopf

- **Sandwich:** Ein*e Spieler*in nennt ein Wort, das jede*r von oben nach unten auf ein Blatt Papier schreibt und dasselbe Wort von unten nach oben mit Abstand zwischen den beiden Spalten. Nun versuchen alle Wörter zu finden, die zu den Anfangs- und Endbuchstaben passen. Dabei könnt ihr ein Zeitlimit festlegen oder bis eine Person alle Wörter gefunden hat. Dann umschreibt ihr der Reihe nach eure Wörter, die die anderen erraten. Für jedes gefundene Wort bekommt ihr einen Punkt und noch einen Punkt für jedes Wort, das von den anderen erraten wurde. Wer am meisten Punkte hat, gewinnt.
- **brainfit „Besseres Gedächtnis, mehr Konzentration, weniger Stress“:** Gehirnjogging, das Spaß macht. Auf brainfit kannst du dein Gedächtnis trainieren und hast dabei noch sehr viel Spaß. Unter den vielen Spielen ist bestimmt auch etwas für dich dabei. <https://brain-fit.com/>

Basteln und Kreatives

- **Webrahmen aus Papp:** Schneide einen Kreis aus einem Stück Papp aus. Dann schneidest du mit der Schere den Rand im Abstand von 1 cm ein. Nun spannst du ein dünnes Garn über die Mitte zu deinen Einschnitten, was am Ende an eine Sonne erinnert. Nun kannst du auch schon mit weben beginnen. Such dir eine Wolle aus und beginne in der Mitte und webe mit deiner Wolle im Uhrzeigersinn durch die gespannten Schnüre. Einmal oben rum, dann unten durch.
<https://www.papperlapappkarton.com/blogs/hintrgrundwissen/webrahmen>
- **Büchenspiel:** Aus zwei Konserven, zwei Luftballons und einem Tischtennisball kannst du ein tolles Spiel basteln. Dazu entfernst du mit dem Dosenöffner den Deckel und Boden deiner Konservendosen. Knote die Luftballons zu und schneide den oberen Teil davon ab. Nun stülpst du einen Luftballon auf eine Seite deiner Konserven. Wenn du nun den Tischtennisball so in die Konserve legst, dass der Luftballon nach unten zeigt, kannst du den Tischtennisball schießen, indem du den Luftballon nach unten ziehst und loslässt. Entweder versucht ihr euch gegenseitig zu treffen oder ihr bastelt noch eine Zielscheibe, die ihr treffen müsst.
<https://www.hero.ch/klassiker/de/blog/buechenspiel-zum-internationalen-weltspieltag>
- **Pompons basteln:** Pompons sind kleine Bälle aus Wolle, die ihr bestimmt alle von euren Wollmützen kennt. Man braucht dafür nur zwei Pappstücke und Woll(-reste).
<https://www.basteln-gestalten.de/pompons>
Ihr könnt mit wenig Aufwand auch kleine Pompon-Tiere basteln. Eine super Anleitung dafür findet ihr hier:
<http://garn.perlelisse.com/zeit-fur-pompon-mit-praktischen-und-angenehmen-beispielen/>



Träume/Ruhe/Entspannen



- **Shiatsu** ist eine in Japan entwickelte manuelle Therapie, bei der mit Fingern und Handballen Druck auf bestimmte Stellen der Körperoberfläche ausgeübt werden. Die folgende Shiatsu-Übung kann eine kleine und schnelle Entspannung sein:
Lege deinen rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen). Massiere mit den beiden Finger der linken Hand nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zähle bis 15 und tausche dann die Hände. Führe dies zweimal durch.