

## Jugenderholung in Coronazeiten 6 - „Gut drauf“ – Ernährung



### Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Wie bleibt man dabei „gut drauf“, wie bleibt man gesund?

**„Gut drauf“ sein und gesund bleiben: Sich gut ernähren, bewegen und entspannen!**

(siehe auch: Gut Drauf – Leitfaden)

### Teil 1: Sich gut ernähren

Die Grundlage zum Gesundbleiben und Gesundwerden ist eine gute, ausgewogene Ernährung.

Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, die Auswahl von Lebensmitteln, ist in der Familie nicht immer einfach. Kinder und Jugendliche essen „weil es schmeckt“. Doch was schmeckt und was nicht?

Nach wie vor zählen Fleisch, Wurst, Fast Food, Pizza, Nudeln, Süßwaren und Softdrinks zu den Vorlieben von Kindern/Jugendlichen. Wie auch von vielen Erwachsenen, die ihre Eltern sind.

### Was ist also eine ausgewogene, „gesunde“ Ernährung?

- **Gemüse und/oder Obst** stehen im Mittelpunkt:
  - ⇒ Gemüse-/oder Obstspieße, Dippgemüse/-rohkost, Gemüsegerichte als warme Mahlzeit
  - ⇒ Getreide in Form von Brot, Reis, Nudeln oder Couscous kommt hinzu. Beim Getreide am besten Vollkornprodukte.
  - ⇒ Obst, Gemüse und Getreide werden kombiniert.
  - ⇒ Falls Fleisch, dann ergänzt durch Kartoffeln und Gemüse.  
Beim Grillen z.B. Folienkartoffeln, Maiskolben, Tomaten oder Zucchini.
- Durstlöcher sollten zuckerfrei sein:
  - ⇒ Vor allem **Wasser** mit und ohne Kohlensäure
  - ⇒ Ungesüßte Fruchtsaftchorlen (ein Teil Saft, zwei Teile Wasser)
  - ⇒ Früchte-/Kräutertees
- **Mäßig tierische Lebensmittel**
  - ⇒ Fisch kann ein- bis zweimal pro Woche gegessen werden.
  - ⇒ Fleisch, Wurst und Eier nur wenig konsumieren.
  - ⇒ „Falsches“ Fett bzw. zu viel Fett ist nicht gut.  
Das bedeutet: eher mageres Schnitzel oder Geflügelfleisch statt Bratwurst, Sucuk oder Schinken
  - ⇒ Fettarme Milch, fettarmer Joghurt und Magerquark statt sahnige Produkte

- **Wenige zuckerreiche Lebensmittel**  
Süßigkeiten und salzige Knabberartikel wie z.B. Chips stark reduzieren! Es kommt auf die Häufigkeit und Menge an – nicht zu oft und nicht zu viel!
- **Wenige Fertiggerichte und Fast Food** wie Döner, Pommes mit Majo oder Fertigpizza: Zu viele ungesunde Fette und Zucker!
- Hin und wieder „schwach“ werden schadet nicht. Die Häufigkeit und Menge macht's !!!

### Wie bringen wir Kindern und Jugendlichen „gutes“ Essen nahe?



Neben dem „Was“ gegessen wird, ist dafür das „Wie“ entscheidend!

- **Die Inszenierung von Essen spielt eine große Rolle:**

- ⇒ Die Atmosphäre,
  - ⇒ die Situation beim Essen und
  - ⇒ das Mitsprache-/Mitmachrecht der Kinder und Jugendlichen
- Die sinnlichen Aspekte, das Zusammensein und Zusammenagieren rücken in den Vordergrund und machen Essen zu einem genussvollen Erlebnis.

- **Gemeinsames Kochen und Essen**

Kinder und Jugendlichen sollten Gelegenheit erhalten, sich eine vollwertige Ernährung selbst aktiv zu erobern. Dies kann als größere Aktivität stattfinden oder auch als kleinere, alltägliche.

Die Kinder und Jugendlichen stehen dann in der Verantwortung für das **Ereignis „Gemeinsames Essen“**, die Erwachsenen stehen mit Rat und Tat zur Seite, bei ...

- ⇒ der Themen-/Lebensmittelwahl,
- ⇒ der Planung für den Einkauf,
- ⇒ der Zubereitung, dem Kochen und Garnieren,
- ⇒ den Raum in Szene zu setzen (z.B. Deko, Stoffe, Bilder, Essen am Tisch, im Stehen, auf dem Boden, Sitzordnung, Beleuchtung, Musik, Kleidung)
- ⇒ der kreativen Gestaltung von Speiseplan oder Menükarte (Speisenabfolge, Speisen-Choreographie)
- ⇒ der Entwicklung eines Mottos oder Titels (witzige Namen, Slogans u.a.) für das gemeinsame Essen.

Dies spricht viele Sinne an und die gemeinsame Kochaktion ist ein soziales Erlebnis.

Positiver Nebeneffekt:

Was Kinder und Jugendliche selbst zubereiten, schmeckt ihnen – meist – auch besser!

- **Gut schmeckt, was vertraut ist.**

Das spricht dafür, Lieblingsgerichte zu nutzen und mit neuen frischen oder vollwertigen Elementen abzuwandeln. So kommt beispielsweise mehr Gemüse auf die Pizza, der Boden wird aus Vollkornmehl selbst gemacht, die Pommes werden selbst geschnibbelt und im Backofen gegart statt frittiert.



- **Abwechslung statt Eintönigkeit**

- ⇒ **mit unterschiedlicher Beschaffenheit spielen:** zum „weichen“ Auflauf „knackigen“ Salat, auf dickflüssigen Eintopf folgt Obstsalat aus festen Früchten.
- ⇒ **Formenvielfalt schaffen:** Scheiben, Streifen, Würfel, klein gehackt oder dünn/dick gehobelt – Schnitttechnik schafft Vielfalt auf dem Teller! Z.B. Orangen werden mal in Schmitze zerteilt, mal in Scheiben geschnitten und halbiert, mal im Ganzen serviert.



- ⇒ **Nase und Gaumen verwöhnen** mit frischen Kräutern Gewürzen sowie Nüssen, die den Geschmacks- und Geruchssinn anregen.
- ⇒ **Je farbenfroher, desto besser:** Rot, gelb, grün – bunte Mischungen fördern den Appetit. Farbakzente setzen auch die vielen Gemüse- und Obstsorten.
- ⇒ **Geschmacksrichtungen kombinieren:** Herzhaftes, leicht Scharfes, Würziges, Mildes, Fruchtiges oder Süßes kann auf der Tafel bzw. auch in einem Gericht zusammengefügt werden.
- ⇒ **Jahreszeiten nutzen:** Im Winter schmecken z.B. Linseneintopf, heiße Suppen besonders gut, im heißen Sommer z.B. Kaltschalen oder mariniertes Gemüse. Die Wahl von Obst und Gemüse sollte saisonabhängig an den einheimischen Anbau angepasst sein.

**Gut Drauf Teil 2: Bewegen** folgt als Newsletter 9 am 23.4.2020

**Gut Drauf Teil 3: Entspannen** folgt als Newsletter 11 am 30.04.2020

## **Unterstützungsangebot**

Wir wissen jedoch: „**Leichter gesagt als getan!**“

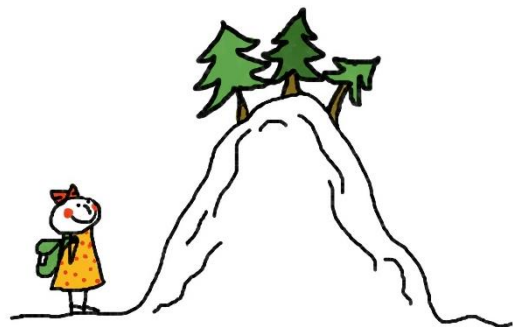
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

**Montag 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

- **Leckere Gemüsepudder aus Paprika & Mais:** Leckere Gemüsepudder aus Paprika & Mais: <https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/pippas-gemueseputter/>
- **Regenbogen-Spaghetti:** Koch die Spaghetti wie auf der Packung angegeben. Füll eine Portion der gekochten Spaghetti in einen Gefrierbeutel und gib Lebensmittelfarbe dazu und knete das ganze durch. Pro Gefrierbeutel nimmst du eine andere Farbe. Danach kannst du die Nudeln miteinander mischen und rasch servieren bevor sie kalt sind.

### Bewegung

- **Draußen: Geocaching**  
Geocaching ist eine Art Schnitzeljagd oder Schatzsuche. Die Verstecke werden mit Koordinaten angegeben. Mithilfe eines Handys und einer entsprechenden App, kannst du die Verstecke suchen. Nimm in jedem Fall kleine Gegenstände, Stift und Papier mit, da einige Geocaches mit Rätseln versehen sind oder du dir durch Tausch etwas aus einer Dose aussuchen darfst. <https://outdoorkid.de/geocaching-mit-kindern/>
- **Draußen: Choreografie**  
Tanzen macht Spaß! Überleg dir eine eigene Schrittfolge, die du einstudiert, um sie später deiner Familie vorzuführen.



### Für den Kopf

- **Fadenspiele:** <http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaid=353&titelid=3524>
- **Das virtuelle Klassenzimmer:** das ZDF bietet für alle Klassenstufen tolle Sendungen zu unterschiedlichen Themen an. <https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>

### Basteln und Kreatives

- **Kartoffeldruck:** Peppere deine T-Shirts mit Kartoffeldruck auf. Halbiere eine Kartoffel der Länge nach. Mit einem Plätzchenausstecher stichst du in die Schnittfläche. Mit einem Messer legst du das Motiv vorsichtig frei. Dann pinselst du das Motiv ein und druckst es auf Stoff oder Papier. <https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/deko/kartoffeldruck-kinderleichte-bastelidee-9071>
- **Vogelhäuschen aus Tetrapack:** Verwandele einen alten Milchkarton in ein Vogelhaus: <https://kleinliebchen.de/vogelhaus-aus-milchtueten-basteln/>
- **Eine Geschichte, viele Autor\*innen:** Schreibt zusammen eine Geschichte. Der Clou dabei: Ihr schreibt abwechselnd immer einen Satz. Legt davor fest, wie lange eure Geschichte werden soll.

### Träume/Ruhe/Entspannen

- **Handmassage:** Durch das viele Händewaschen werden die Hände trocken. Zeit sie zu verwöhnen. Legt ein Handtuch als Schutz auf eure Beine. Gebt ca. 2 EL Babyöl in eure Hände und massiert dieses ein. Gebt etwas Zucker in eure Handflächen und reibt eure Hände vorsichtig damit ein. Jede Hand wird 5 Minuten massiert. Danach wascht ihr eure Hände mit warmem Wasser ab.

