

# Hausarbeit zum Thema

## Gesundheit in der Kindertagespflege

Die richtige Ernährung und wichtige Nebenkompente

Jennifer Ajdarpasic

Wasengasse 6

79739 Müllheim

# 1. Die erste Nahrungsaufnahme

Nachdem wir auf die Welt gekommen sind, ist das Erste, was wir aufnehmen Muttermilch. Diese enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Makronährstoffe. Aber auch Kohlenhydrate, Fette und Proteine stellen die Versorgung sicher. Wenn man in der Ersatzmilchforschung vom Optimum spricht, ist die Muttermilch gemeint. Sie gilt als der Goldstandard, denn diese Milch und die Produktion passt sich auf die Bedürfnisse des Säuglings an.

Wofür sorgen die Inhaltsstoffe?

-Proteine sind für den Aufbau von Muskeln und Knochen wichtig

-Kohlenhydrate sind die Energielieferanten und der Hauptlieferant ist die Lactose

-Fette wie die Omega 3 Fettsäuren, sind sehr wichtig für das Gehirn, die Muskeln und die Organentwicklung

-Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B6 und B12, Folsäure und Biotin aber auch Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Jod und Selen, stellen den optimalen Bedarf sicher.

-Lebende Zellen wie unter anderem die Leukozyten sind unsere Soldaten. Sie bekämpfen Krankheitserreger und stärken das Immunsystem

-Wachstumsfaktoren wie die sogenannten Zytokine, unterstützen die Darmschleimhaut

-zu guter Letzt noch die Enzyme, sie unterstützen unsere Verdauung

Zu den wichtigsten Eigenschaften der Muttermilch gehören ebenfalls die HMO- Humane Milch Oligosaccharide. Sie sind das wertvolle an der Muttermilch, denn sie erfüllen mehrere Funktionen. Sie unterstützen das Immunsystem und fördern das Wachstum der guten Darm Bakterien. Sie kommen in keiner anderen Milch vor, mit ihrer Struktur, wie in der Muttermilch.

Die HMO sind die idealen Helfer für die Unterstützung der noch unreifen Darmflora. Sie dienen ebenfalls als Nahrung der Milchsäurekulturen, die wiederum die Immunabwehr der Kinder stärken und sorgen für eine gesunde Verdauung. Sie filtern alle wichtigen Nährstoffe raus zum Aufnehmen und Verdauen.

Mit dem ersten Säugen wird der Körper also optimal versorgt, was uns anregen sollte auch weiterhin unsere kleinsten, aber auch uns selbst gesund zu ernähren. Daher ist die Ernährung auch ein wichtiger Bestandteil in der gesunden Kindertagespflege.

Quelle: Hipp.de

## 2. warum brauchen wir Nahrung?

Der Körper braucht Nahrung, um die Funktionen aufrecht zu erhalten. Die enthaltenen Nährstoffe versorgen uns mit Lebenswichtigen Substanzen, liefern Energie und halten fit.

Wie auch in der Muttermilch enthalten, sollten wir das essen, was uns ebenfalls die wichtigsten Nährstoffe wieder gibt. Sie sind notwendig für die Versorgung unserer Muskeln, Organe und das Gewebe. Es gibt Stoffe, die wir nicht selbst produzieren, die wir uns über die Nahrung holen, bestimmte Vitamine und Fettsäuren. Der Körper muss wie ein Auto mit Benzin aufgetankt werden, um die Funktionen Wachstum, Erhaltung der Körpertemperatur, Atmung und Muskelarbeit zu erhalten.

Aber nicht immer Essen wir, weil wir wirklich Hunger haben, ist es wirklich Hunger, um den Energie Bedarf zu decken oder nur Appetit?

Unser Körper ist sehr geschickt aufgestellt und kann uns signalisieren, wenn er wirklich seine Nährstoffe verlangt, indem der Magen knurrt. Oft führt uns das falsche Verständnis zum Essverhalten, was aber nur Appetit ist und kein wirklicher Hunger. Der Appetit kann aus Psychologischen Gründen, wie Langeweile, oder weil wir beim Stadtbummel was Leckerer sehen, entstehen. Es ist aber kein Notstand des Körpers, sondern äußert sich durch den Drang nach etwas bestimmten. Aber auch etwas anderes könnte noch dahinterstecken. Der Körper braucht nicht nur Nahrung, sondern auch Wasser. Viele verwechseln ebenfalls Hunger mit dem Verlangen nach trinken. Das zeigt sich durch ähnliche Symptome wie Hunger, wie Magenknurren, Müdigkeit oder schlechter Laune. Manche Menschen neigen auch zu Übelkeit.

Dann gibt es noch das Essen aus Gewohnheit. Vielleicht aus der Kindheit mit angeeignet oder weil der Tages Rhythmus aus den Fugen geraten ist und man nur spät abends isst. Oder man frühstückt nicht, wie man es nie so gemacht hat oder man steht nachts auf, um noch einen Schokoriegel zu naschen.

Es gibt die verschiedensten Essgewohnheiten, aber wirklich Hunger ist das nicht. Das kann unter Umständen zu gesundheitlichen Problemen führen, besonders in Hinblick auf die falsche Ernährung.

Daher sollte man in der Kindertagespflege feste Zeiten einhalten und gemeinsam Frühstücken und zu Mittag essen.

Quelle: ne-neumann.de

### 3. falsche Ernährung

eine häufige ungesunde Ernährung führt gerade bei Kindern und Jugendlichen zu einer Adipositas. Schnelle Gerichte wie bei Mc Donalds, Pizza, Döner oder Pommes haben einen hohen Energiegehalt aber einen niedrigen Gehalt an Nährstoffen.

Aber auch Getränke wie Cola, Fanta oder Milchshakes, sind überzuckert und lässt den Blutzucker rasant ansteigen. Fast Food ist heute für viele Familien ein schnelles Essen für zwischendurch, lecker und schnell zur Hand.

Eine ganze Reihe Folgeerscheinungen kann ungesunde Nahrung bei uns verursachen, besonders bei Kindern fördert das nicht nur die Übergewichtigkeit, sondern auch Herzerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Mangelerscheinungen, Zahnprobleme, Verdauungsprobleme und ein erhöhtes Krebsrisiko. Man spricht sogar von kognitiven Beeinträchtigungen, Konzentrationsschwächen und es schürt die Gier nach Süßigkeiten.

Fettleibigkeit und Übergewicht ist ein Zeichen von wenig Bewegung und viel Kalorien, fett, und Zuckerhaltigen Lebensmitteln. Das Risiko steigt an für Krankheiten wie chronische Probleme, Herzerkrankungen, Diabetes und einige Krebserkrankungen.

Viele Kalorien, gesättigte Fette und Cholesterin führt zu Ablagerungen in den Aterien, was wiederum das Risiko für Schlaganfälle schürt.

Viel Zucker und raffinierte Kohlenhydrate kann die Insulinresistenz fördern und das Risiko für Diabetes Typ 2

Die Einnahme von zu viel Salz kann Bluthochdruck auslösen und den Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern.

Ein Kalzium und Vitamin D arme Ernährung kann Osteoporose und Knochenbrüche fosieren.

Es gibt Theorien, die eine ungesunde Ernährung auf geistige Probleme zurückführen lässt, wie Depressionen und anderen Psychischen Laster.

Wenig Energie, Antriebslosigkeit und Müdigkeit als Folge einer Mangelernährung, bedeutet nicht genug notwendige Nährstoffe, wodurch der Körper nicht richtig funktionieren kann. Blutdruckschwankungen und Energie Abfälle und eine Reihe an gesundheitlichen Störungen werden begünstigt.

Quelle. Sgd.de

## 4. die richtige Ernährung

Man sieht eine ausgewogene gesunde Ernährung, hat große Auswirkung auf unseren Lebensstil, unser Alter und unsere Gesundheit.

Wie sieht eine Gesunde Ernährung aus?

Eine gesunde Ernährung sollte ausgewogen sein und vielerlei Nahrungsmittel enthalten wie, Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Mageres Protein und gesunde Fette. Aber auch Ballaststoffe und Kalzium, sowie Omega-Fettsäuren benötigt unser Körper.

Obst und Gemüse liefert uns die nötigen Vitamine und Mineralstoffe, haben aber wenig Kalorien. Der Anteil an Fleisch sollte kleiner sein, darf aber nicht gänzlich fehlen.

Das Bundeszentrum für Ernährung hat eine Ernährungspyramide entwickelt und fasst die wichtigsten und die weniger wichtigen Nährstoffe in acht Stufen und Ampelfarben zusammen.

Jeder Baustein steht für eine Handgroße Portion und positioniert sich in der Gewichtigkeit nach der Ampelfarbe.

-Grün bedeutet, eine häufige Einplanung in das Menü

-Gelb bedeutet, das ein seltener Genuss erlaubt ist, aber nicht zu viel.

-Rot bedeutet einen sehr seltenen Verzehr

In den verschiedenen Stufen sind ebenfalls Getränke, Tierische Lebensmittel, fette und Öle eingebaut.

Trinken ist unsere Basis und sollte mit sechs Portionen, ca. 1,5 Liter am Tag gefüllt werden.

Am geeignetsten sind Wasser, ungesüßte Kräuter oder Früchte Tees. Schwarzer oder Grüner Tee sowie Kaffee schwarz sind ebenfalls erlaubt. Milch und Kakao fällt nicht in die Kategorie.

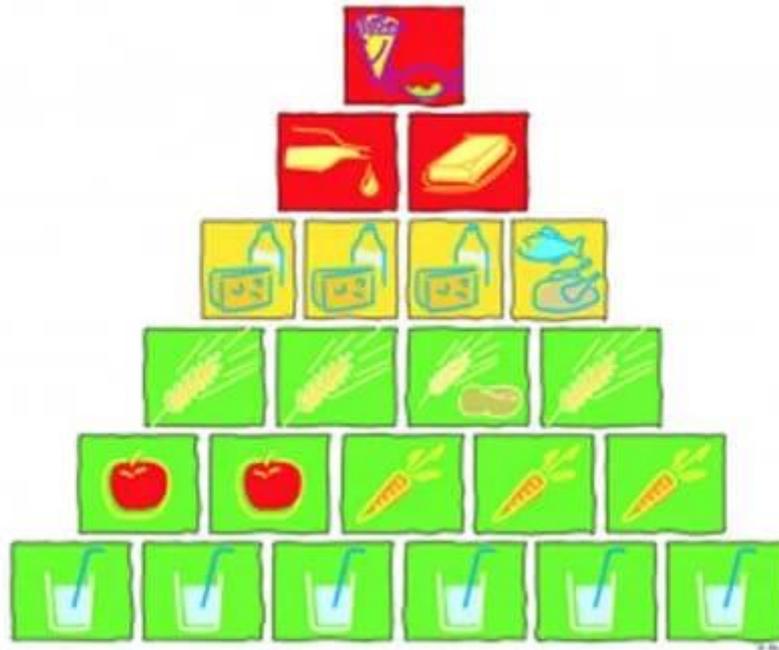
Eine ausgewogene Ernährung sieht drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag vor. Eine Handvoll Nüsse oder Hülsenfrüchte kann auch mit eingeplant werden.

Kohlenhydrate sind unsere Energielieferanten, deshalb sollten wir vier Portionen an Getreideprodukten einplanen. Hierbei achten wir auch Vollkornprodukte, da sie die nötigen Ballaststoffe vergeben.

Drei Portionen Milchprodukte enthalten die wichtigen Elemente wie Kalzium B-Vitamine und Eiweiße.

Unser Körper kann keine eigenen Fettsäuren bilden und sollte daher hinzugefügt werden, in einer Portion, sprich ein Esslöffel Öl oder zwei Esslöffel Streichfett oder Butter. Als Öle eignen sich Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl, sie spenden wertvolle Fettsäuren.

Anbei die Ernährungspyramide



So selten wie möglich sollten die leckersten Produkte verzehrt werden, da sie viel Zucker, Salz und Fette enthalten. Sind in Rot gekennzeichnet und dazu gehören Kekse, Kuchen, Gummibärchen, Aufstriche, Knabbereien und zuckerhaltige Softdrinks.

## 5. Gesundheit in der Kindertagespflege

Um auch den Kindern die optimale Versorgung zu bieten, spielen nicht nur Ernährung, Bewegung, Hygiene und auch Schlaf und Ruhe Phasen zum Tagesablauf.

Der Tag sollte mit einem genüsslichen Frühstück starten. Dazu kann man mit den Kindern zusammen einen ansehnlich, appetitlich gedeckten Tisch gestalten, mit Vollkornbrot, Gurke, Tomate und aufschnitt. Vorheriges Händewaschen gestattet mit den Fingern zu essen.

Nach dem Frühstück muss der Magen erstmal verdauen, dazu machen wir es uns im Morgenkreis gemütlich und machen schöne sing und Fingerspiele.

Um auch genug Bewegung zu bekommen, lohnt sich ein Spaziergang an der frischen Luft, bei Wind und Wetter und sollte die Sonne scheinen umso schöner, da bekommen wir noch jede Menge Vitamin D.

Die Frische Luft und der bewegungsreiche Tag oder der Ausflug auf den Spielplatz machen natürlich wieder Hungrig. Auf dem Rückweg freuen wir uns auf das Mittagessen und planen wieder gemeinsam den Tisch zu decken, denn das Auge isst bekanntlich mit.

Als erstes waschen wir uns wieder die Hände, machen uns frisch (frische Pampers etc.) und gestalten anschließend unseren Mittagstisch. So kann jeder mit helfen der möchte und die Teilnahme bietet ein schönes Ritual um auch Kinder, die nicht gut und gerne essen zu ermutigen, daraus ein GERNE zu machen. In der Gemeinschaft isst es sich doch schöner. Zum Mittagessen gibt es einfache, leckere und leichte Gerichte, die von allen Nährstoffen etwas bietet. Ein Paar Beispiele für ein Gesundes Mittagessen:

Bandnudeln mit Lachs:

Bandnudeln und Spinat kochen, den Lachs anbraten und in kleine stücke schneiden. Alles miteinander vermengen und mit etwas Sahne 7% und einer Prise Salz abschmecken.

Spaghetti Bolognese:

Spaghetti kochen, Rinderhackfleisch anbraten, frische Tomaten mit 2 Möhren in Gemüsebrühe köcheln lassen. Die Haut der Tomaten entfernen, anschließend Tomaten mit den Möhren kleinstampfen, Hackfleisch hinzufügen und mit einer Prise Salz, Tomatenmark und Frischer Petersilie andicken.

Thunfisch Dip:

Als leichter Dip eignet sich sehr gut dieses Rezept.

Thunfisch in eigenem Saft mit Kräuterfrischkäse vermengen und mit Paprika, Gurke, Möhre- oder Kohlrabi-stiften servieren, dazu ein Vollkorn- Baguette und fertig.

Bon Appetit

Zur Gesundheit gehört auch der Schönheits-mittags- schlaf. Gerade unter Drei ist dieser sehr wichtig, um erlebtes zu verarbeiten und neue Energie zu schöpfen.

Nach einer kleinen Geschichte zum Ruhen und etwas leiser Entspannungsmusik, lässt es sich erholsam schlummern.

Nachdem wir frisch und Mutter in den Nachmittag starten, beginnen wir mit einer Runde Freispiel und den Mittagssnack, der aus Kleinen Leckereien besteht. Da eignet sich Obst, wie geschälter Apfel, Banane oder Melone. Aber auch mal gewürfelter Käse mit Weintrauben, die kernfrei und halbiert sein sollten.

So, nachdem wir einen tollen Tag mit vielen Leckereien, ausreichend Bewegung und traumhaften Ruhezeiten genossen haben, gehen wir gesund und munter nach Hause und freuen uns auf den nächsten Tag.

Und weil wir noch so klein sind, sollten wir nicht zu lange von zu Hause getrennt sein, deshalb bietet LilaLauneLand entspannte Betreuungszeiten von maximal 6 Stunden an, dann freuen wir uns auf Mama, Papa und /oder Geschwister.

Quelle. Meine Kindertagespflege/ LilaLauneLand von Jennifer Ajdarpasic

