

Übergewichtige Kinder



Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist zu schwer: Auch in vielen Kitas finden sich immer mehr kleine Mädchen und Jungen, die zu viele Kilos auf die Waage bringen. Sind für die betroffenen Kinder spezielle Regelungen nötig? Nein. Denn gesunde Ernährungs- und Bewegungsangebote lassen sich einfach in den Kita-Alltag einbauen.

Wenn ein Kind für sein Alter und seine Körpergrösse deutlich zu viel wiegt, dann fällt das in der Kita besonders auf. Sollten die Mitarbeitenden das übergewichtige Kind anders behandeln als seine Gspänli? Beispielsweise kalorienärmere Mahlzeiten anbieten oder einmal das Zvieri weglassen? Keineswegs. Denn viel Bewegung und regelmässige, gesunde Mahlzeiten tun allen Kindern gut. Hier kann die Kita im Rahmen der Ernährungserziehung Vorbildcharakter haben: nicht nur in Bezug auf das «Was», sondern auch auf das «Wie» beim Essen. Kommt hinzu, dass jegliche Spezialbehandlung die betroffenen Kinder unnötig stigmatisiert und entsprechend stresst.

Kinder lernen durch Nachahmung

Was das Essen und Trinken angeht, können die Kita-Mitarbeitenden mit gutem Beispiel vorangehen. Das gilt für die Zusammenstellung von Znüni, Mittagessen oder Zvieri – aber auch für das Essverhalten. Die Kinder sollten lernen: Wir essen alle zusammen gemeinsam am Tisch, aber nicht

einfach so nebenbei. Melden sich Kinder zwischen den Mahlzeiten mit Appetit, bieten Sie ihnen Wasser oder ungesüssten Tee an. Machen Sie den Mädchen und Jungen zudem ein Spiel- oder Bewegungsangebot. Wichtig: Belohnen Sie die Kinder nach viel Bewegung nicht mit extragrossen Portionen.

Drei Tipps für den Mittagstisch

- Schöpfen Sie dem Kind zuerst eine normal grosse Portion, auch wenn Sie aus Erfahrung wissen, dass es das Doppete essen könnte. Sichern Sie ihm zu, dass es noch eine zweite Portion haben darf. Diese fällt dann deutlich kleiner aus als die erste.
- Halten Sie das Kind an, langsam zu essen. Ist sein Teller leer, bevor die meisten anderen Kinder fertig sind, wartet es zum Nachschöpfen auf die anderen.
- In der Entwicklung eines Kindes wechseln sich die Phasen grossen und kleinen Appetits ab. Nehmen Sie beim Schöpfen darauf Rücksicht. Auch hier gilt: lieber zweimal wenig auf den Teller geben als einmal eine zu grosse Portion.

Milchprodukte halten länger satt

Milchweiss wird vergleichsweise langsam verdaut, beeinflusst den Blutzucker kaum und führt so zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl. Diesen Umstand kann man sich bei der Zusammenstellung von den Mahlzeiten in der Kita zu Nutze machen.

Die Empfehlungen:

- Frühstück, Znüni und Zvieri sollten stets ein Milchprodukt enthalten.
- Kombinieren Sie dazu Gemüse, Obst oder ein Vollkornprodukt.
- Wählen Sie Joghurt und Quark nature, die Sie selbst mit Obst oder Gemüse anreichern. Die Kinder lernen dadurch eine natürliche Süsse kennen.



Frühstück
Vollkornbrot mit Butter und Konfi



Znüni
Quark oder Joghurt nature mit Saisonobst



Zvieri
Fenchelspalten mit Käsewürfel



Bewegung: immer eine gute Idee!

- Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang des Kindes. Alltagsbewegungen, Laufen, Springen, Hopsen sollten selbstverständlich sein, aber nicht mit einer extra-grossen Portion Znüni oder Zvieri kompensiert werden.
- Kombinieren Sie Lieder mit Bewegungsaktivität und Tanz.
- Unternehmen Sie Expeditionen in den Wald, in den Park, ins Quartier oder an den See.

Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch