

Umgang mit übergewichtigen Kindern in der Kita

Ist mit übergewichtigen Kindern ein besonderer Umgang in der Kinderbetreuungseinrichtung nötig? ■ Grundsätzlich sind Sie genauso wie alle Kinder zu behandeln. Es gibt keine speziellen sozialen Umgangsempfehlungen mit Übergewichtigen. Dennoch gibt es natürlich Hintergrundinformationen für die Fachkräfte auf Erzieher/innen- und Küchenseite.

Folgende primäre Wirkungsbereiche für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Einrichtungen, auf den verschiedenen Verantwortungsebenen, sind relevant:

1. Vorbildfunktion und Vermeidung von Außenseiterproblematik durch Übergewicht.
2. Angebot einer ausgewogenen Kita-Verpflegung, die Übergewicht nicht begünstigt.

Welche Ursachen kann Übergewicht haben?

Übergewicht entsteht, wenn über längere Zeit mehr Energie (Kalorien/Joule) aufgenommen, als verbraucht wird. Dabei genügen schon einige Kalorien/Joule täglich zu viel, um Fetteinlagerungen zu begünstigen. Das heißt die Kinder müssen nicht ausgesprochen viel essen um Übergewicht zu entwickeln.

Will man als Einrichtung hier, also an der Menge, ansetzen, bieten sich fertige portionierte Essenseinheiten an. Das ist aber unbedingt immer nur einheitlich in der Kita anzuwenden, weil man sonst Außenseiter wegen Übergewicht produziert statt vermeidet.

Als Nachteile bringt diese Methode mit sich, dass mehr Personalaufwand zum Vorportionieren nötig ist und die Kinder wichtige Lerneffekte verlieren, z.B. sich selbst beim Auftun einschätzen zu lernen oder auf andere Rücksicht zu nehmen. Dies sollte im Ergebnis also nur in Betracht kommen, wenn die überwiegende Zahl der Kinder in einer Einrichtung übergewichtig ist.

Um aber noch mal auf die Ursache des übermäßigen Essens zu kommen; hier muss im Umfeld des Kindes geschaut werden, ob ungünstige Ernährungserziehung, bzw. ungünstiges Ernährungsverhalten eine Rolle spielen. Wichtige Beispiele sind:

- Langweilt sich das Kind und beschäftigt sich dann mit dem Essen?
- Erfährt es zu wenig Zuwendung und gleicht dies durch Essen aus?
- Muss der Teller leer gegessen werden?
- Werden Süßigkeiten als Belohnung oder zum Trost gegeben oder umgekehrt, werden sie als Strafe entzogen?
- Wird Essen als Mittel für Lob oder Ersatz für Zuwendung benutzt?

Also zumindest teilweise Punkte im (Mit-)Einfluss der Einrichtung, an denen man korrektiv ansetzen kann.

» *Schauen Sie, ob im Umfeld des Kindes ungünstige Ernährungserziehung oder ungünstiges Ernährungsverhalten eine Rolle spielen.*«

Gravierende Folgen bei Übergewicht

Das Dicksein des Kindes kann weitere negative Folgen nach sich ziehen. Beim Laufen und Klettern stört das übermäßige Gewicht. Das Kind verliert möglicherweise die Freude an Bewegung. Es kann mit anderen Kindern nicht mithalten und zieht sich zurück. Es kann eine soziale Isolation folgen, die daraus folgenden Gefühle des Alleinseins, werden dann wieder mit Essen überdeckt. Ein Kreislauf, den man von den oben genannten primären zwei möglichen Seiten unterbrechen kann.

Gut zu wissen aber, nicht jede Gewichtszunahme hat automatisch einen problematischen Hintergrund. Im Verlauf der Kindheit gibt es Phasen, die die Entwicklung von Übergewicht begünstigen.

- Die Babyphase, in der sich der so genannte Babyspeck entwickeln kann. Häufig verschwindet dieser Speck mit zunehmender Mobilität und mit dem Wachstum.
- Der Schulbeginn ist für viele Kinder eine große Umstellung. Sie lernen mehr zu sitzen, sie bewegen sich weniger. Auch hier heißt es zunächst schauen, ob die Gewöhnung an den Schulalltag und das Wachstum das Gewichtsproblem bewältigen.
- Bei der Loslösung vom Elternhaus in der Pubertät stellen sich oft ungünstige Essgewohnheiten ein. Oft ändert sich dies wieder mit zunehmendem Bewusstsein der eigenen Verantwortung oder wenn die Kinder einen Wachstumsschub in der Pubertät haben.

Wie setzt sich gesunde bedarfsgerechte Ernährung zusammen?

Betrachten wir nun zum zweiten möglichen Wirkungsbereich in der Einrichtung, wie sich eine gesunde bedarfsgerechte Kinderernährung zusammensetzt.

Hier sollte man die vollwertige Ernährung, nach der Deutschen Gesellschaft



Die Autorin von der Firma Habermann Heike Körner-Führ ist VDOe-zertifizierte Dipl. Ökotrophologin.

Wenn sie weitere Fragen zum Thema Essen haben, dann sind zertifizierte Diätassistenten und Ökotrophologen der Firma Habermann kompetente Ansprechpartner. Kontakt 26 x deutschlandweit: Firma Sonja Habermann Gesundheitstraining-Ernährung, Tel.: 0511/4739709, info@sonja-habermann.de oder www.sonja-habermann.de

→ EMPFOHLENE MENGENANGABEN DES FORSCHUNGSINSTITUTS FÜR KINDERERNÄHRUNG IN DORTMUND

Alter (Jahre)	kcal/Tag	1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14 2.200/2.700 Mädchen/Jungen	15-18 2.500/3.100 Mädchen/Jungen	% der Gesamt- ernährung ¹
Empfohlene Lebensmittel (≥ 90 % der Gesamtenergie)									
Reichlich Getränke	ml/Tag	600	700	800	900	1.000	1.200/1.300	1.400/1.500	38,5
Gemüse	g/Tag	120	150	200	220	250	260/300	300/350	10,0
Obst	g/Tag	120	150	200	220	250	260/300	300/350	10,0
Kartoffeln ²	g/Tag	120	140	180	220	270	270/330	300/350	11,2
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	170	200	250	250/300	280/350	8,1
Mäßig									
Milch, -produkte ³	ml (g)/Tag	300	330	350	400	420	425/450	450/500	350
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40	50	60	65/75	75/85	40
Eier	Stck./Woche	1-2	1-2	2	2	2-3	2-3/2-3	2-3/2-3	2
Fisch	g/Woche	25	35	50	75	90	100/100	100/100	50
Sparsam									
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25	30	35	35/40	40/45	1,2
Geduldete Lebensmittel⁴ (≤ 10 % der Gesamtenergie)									
	Max. kcal/Tag	100	110	150	180	220	220/270	250/310	3,5

¹ Rest 0,7 % (Würzmittel, z.B. Essig, Knoblauch, Senf, Soßenpulver)
² oder Nudeln, Reis, und Getreide
³ 100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse
⁴ ja 100 ml = 1 Kugel Eiscreme oder 10 Stck. Chips oder 1 Glas (200 ml) Limonade, Fruchtsaftgetränk oder Nektar

für Ernährung, bzw. die optimierte Mischkost in der Kitaverpflegung praktizieren. Damit bietet man eine Versorgung an, die zum einen ausgewogen ist, ein Übergewicht nicht begünstigt und die auch wissenschaftlich abgesichert ist.

Zur Versorgung des Organismus mit Nährstoffen:

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel, wie: Obst, Gemüse, Brot, Vollkorngetreideprodukte (z.B. Müsli), Kartoffeln, Reis, Nudeln, Kräuter.
- Mäßig tierische Lebensmittel, wie: Fettarme Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark), fettarmes Fleisch, fettarme Wurst, Fisch, Eier. Sparsam: Fette, Öle, Süßigkeiten, Butter, Margarine, Brat- und Backfett, Schokolade, Chips, Nüsse, Pommes, Gummibärchen, Fanta, Kuchen (als Maß = eine Handvoll Süßigkeiten, bzw. Knabberien pro Tag müssen reichen).
- Und zur Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit, als Getränke: Wasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee.

Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten sind bei Kindern optimal, wobei das natürliche Hungergefühl, wenn ein Kind satt ist, Berücksichtigung finden sollte.

Die Mengenangaben in der Tabelle hat das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund entwickelt. Bei dem Konzept der optimierten Mischkost wird zwischen empfohlenen und geduldeten Lebensmitteln unterschieden.

Nicht nur was, auch wie wir essen ist wichtig.

Praxis-Tipps

- Kinder lernen durch Nachahmung. Mitarbeiter der Einrichtungen haben im Rahmen der Ernährungserziehung Vorbildfunktion, innerhalb der Arbeitszeit.
- Kinder sollten nicht gezwungen werden ihren Teller leer zu essen oder Lebensmittel zu verzehren, die sie nicht mögen. Dies hemmt die Entwicklung eines natürlichen Hunger- oder Sättigungsgefühls.

- In der Entwicklung eines Kindes wechseln Phasen des Appetits und Phasen reichlichen Essens. Die Kinder sollten nicht zum Essen gezwungen, bzw. zu stark gezügelt werden.
- Mahlzeiten sollten bewusst und nicht nebenbei eingenommen werden.
- Feste Zeiten des Essensangebots geben den Kindern einen Rhythmus und Struktur.
- Setzen Sie Lebensmittel nicht als Belohnung oder als Trost ein. Dadurch werden unbewusst Verbindungen geschaffen, die Übergewicht oder Essstörungen fördern können. Beispiel: Mir geht es nicht gut ich brauche etwas Süßes.
- Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder. Alltagsbewegungen, Laufen, Springen, Hopsen sollten selbstverständlich sein. Kinder sollten verschiedene Sportarten ausprobieren können. ■

