

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 7  
Titel: Heißhunger auf Süßes (1 S.)

### ProduktHinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Heißhunger auf Süßes im Winter

Der Winter ist die Jahreszeit, in der traditionell bei uns viel gebacken wird: Plätzchen, Stollen, Kuchen, die mit Nüssen, Rosinen, Honig und Schokolade angereichert werden. Wir greifen schneller und häufiger als in jeder anderen Jahreszeit zur Schokolade.



© Manfred Walke/pixelio

Entwicklungsgeschichtlich ist das nicht allzu überraschend, denn durch die Verkürzung der Tage werden im Gehirnstoffwechsel bestimmte Hormone, z.B. das Serotonin, nicht mehr so intensiv produziert. Wir werden müder, ziehen uns lieber zurück, bekommen schlechte Laune. Auch wenn wir keinen Winterschlaf machen, die Reaktionen sind fast damit vergleichbar. Um Serotonin aufbauen zu können, werden Tryptophan, Vitamin B6 und B12 benötigt. In Schokolade befinden sich entsprechende Ersatzstoffe, die den Hormonspiegel beeinflussen können. Schnell fühlen wir uns „besser“, ein wenig aktiver, fröhlicher. Da wird aus einem Stückchen dann schon mal eine ganze Tafel.

Zu den gesunden „Konkurrenten“ der Schokolade, die auch noch echte Renner bei Kindern sein können, gehören vor allem exotische Früchte und Nüsse. Bieten Sie den Kindern daher „fröhliche“ Lebensmittel an, die über einen hohen Serotonin- oder Tryptophangehalt verfügen:

- ✓ Bananen frisch oder als Bananenchips
- ✓ Nüsse, wie Cashew und Erdnüsse
- ✓ getrocknete Datteln
- ✓ weiteres Trockenobst, wie Apfelinge
- ✓ verdünnte Fruchtsäfte
- ✓ Käse



© birgitH/pixelio



### Tipp:

Nach Genuss von Schokolade sollte man sich die Zähne putzen. Dadurch wird der Geschmack auf mehr Schokolade verringert!

Wenn es aber dann mal Schokolade sein soll, dann berücksichtigen Sie bitte, dass

**Kinder mit 100 g Milkschokolade 536 Kilo-Kalorien zu sich nehmen. Damit haben sie Energie, um mindestens 1 Stunde Fußball zu spielen!**

Ein entsprechendes Bewegungsangebot und der Aufenthalt an der frischen Luft unterstützen die gute Laune im Winter und reduzieren den Heißhunger auf Süßes.

(HSH)