

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 9

KEINE ANGST – WIR ENTWICKELN EIN POSITIVES LEBENSGEFÜHL

Lebensmittel & Rezeptideen – Gesundes Essen tut gut – zuckerbewusste Ernährung

Yvonne Wagner



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

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



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Gesundes Essen tut gut – zuckerbewusste Ernährung

Yvonne Wagner

Ziel:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

- zuckerbewusste Ernährung
- Selbstwahrnehmung
- Gesundheitsbewusstsein
- mittel
- ab 4 Jahren
- 5 bis 10 Kinder
- Speiseraum / Gruppenraum
- einige Lebensmittel (siehe Vorbereitung)
- einige kleine Gläser, Löffel, Teller und Schüsseln
- kleines Brett
- kleines Messer
- Schäler
- Reibe
- Saftpresse
- ein Zuckerwürfel oder Päckchen pro Kind
- großes Tonpapier
- kleine weiße quadratische Zettel
- Klebstoff
- Scheren
- Prospekte von Supermärkten
- ca. 1 Euro
- ca. 20 Minuten
- ca. 30 Minuten

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

Vorbereitung:

Kaufen Sie einige Lebensmittel oder suchen Sie diese aus dem Vorrat der Kita heraus. Folgendes eignet sich besonders gut:

- Karotte (gewaschen)
- Fruchtojoghurt (ideal sind „Fruchtzwerge“)
- Naturjoghurt
- einige Erdbeeren oder anderes saisonales Obst / Beeren
- Gurke (gewaschen)
- fertige Salatsoße für Gurke mit Rahm oder Joghurt
- verschiedene Sorten Weintrauben (gewaschen) o. Ä.
- Orangen
- Orangenfruchtsaftgetränk
- etwas Apfelessig
- etwas neutrales Öl
- Prise Salz und Pfeffer
- etwas Dill



Warum ist zu viel Zucker ungesund?

Zucker liefert Energie, die schnell in den Körper übergeht (Kalorien). Zucker wird vom Gehirn als Belohnung angesehen, ein Glückshormon wird ausgeschüttet (deshalb ist es schwer, den Zuckerkonsum zu reduzieren). Der Körper braucht höchstens 6 TL Zucker am Tag (laut WHO). 1 l Limonade enthält ca. 25 TL Zucker! Wer mehr Kalorien aufnimmt, als er verbrennt, wird dick. Zucker verursacht Karies (der Zahnschmelz wird angegriffen und es entstehen kleine Löcher in den Zähnen, die Schmerzen verursachen und den Zahn zerstören können). Nimmt man Zucker zu sich, wird Insulin produziert. Das Insulin sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in den Zellen transportiert und dort verarbeitet wird. Wird Insulin ständig in hohem Maße produziert, führt dies zu einem Diabetes.

Hinweis: Es gibt viele Einflüsse, die Diabetes verursachen können, ein stark erhöhter Zuckerkonsum ist ein begünstigender Faktor, kein alleiniger Auslöser. Die Kinder sollen keinesfalls den Eindruck bekommen, dass Diabetes auf ein reines Selbstverschulden zurückzuführen ist. Viel wichtiger ist, dass sie verstehen, dass der eigene Körper mit großen Zuckermengen nicht fertig wird und das dann krankmachen kann.

Es gibt künstlichen Zucker, der dem Lebensmittel zugeführt wurde, und natürlichen Zucker, wie den Fruchtzucker, z. B. in Weintrauben. Lassen Sie die Kinder den Unterschied schmecken. Das geht besonders gut mit Fruchtsäften und Früchten. Nehmen Sie beispielsweise ein Orangenfruchtsaftgetränk und einen frischgepressten Orangensaft. Ersterem wurde viel Zucker zugemischt, der Saft enthält den natürlichen Zucker der Orangen.

Lassen Sie die Kinder Lebensmittel probieren, die natürliche Süße enthalten. Dafür eignen sich gut Karotten oder Obst wie Weintrauben oder Melone. Diese können sehr unterschiedlich schmecken. Kaufen Sie verschiedene Sorten und Größen zum Probieren. Meist schmecken Biolebensmittel oder die aus dem eigenen Garten viel intensiver und auch süßer, insbesondere, wenn sie reif geerntet werden (bei Tomaten kann man das deutlich schmecken).

Fertige Gerichte und selbst zubereitete Speisen

Lassen Sie die Kinder den Unterschied zwischen Fertiggerichten und sparsam bzw. gar nicht gezuckerten Speisen schmecken. Das geht gut mit Chips (im Backofen selbst gemacht), Pizza oder auch Salaten.

Bereiten Sie zwei Gurkensalatvarianten zu:
Gurken fein schneiden oder raspeln, etwas fertige Gurkensoße über einen Teil der Gurken in einer Schüssel geben und umrühren. Für den anderen Teil eine Soße aus ca. 2 EL Naturjoghurt, 2 TL Apfelessig, 2 TL Öl, einer Prise Salz und Pfeffer zubereiten, dazu etwas Dill geben und über die Gurken in einer zweiten Schüssel verteilen.



© Silvia Bogdanski – stock.adobe.com