

ERNÄHRUNG



ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

Ernährungserziehung bei Kindern und Jugendlichen ist eine Aufgabe, die jedem, der erzieherisch tätig ist, zukommt. Dass Eltern für das Ernährungsverhalten bei Kindern in erster Linie prägend sind, steht außer Zweifel. Dennoch kann eine langfristige Veränderung nur erzielt werden, wenn auch die Schule beispielgebend in diese Richtung arbeitet.

Ernährungserziehung vollzieht sich nicht nur in der Familie, sondern auch in der Gemeinschaft. So können auch in der Schule durch kontinuierliche Arbeit wertvolle Beiträge geleistet werden.

Sinnvoll wäre es, Eltern in Form von Elternabenden bzw. Projekten in die Ernährungserziehung zu integrieren. Gerade in der Schule kann durch gut durchdachte und immer wiederkehrende Arbeit mit Verhaltensveränderungen im Ernährungsbereich (Pausengestaltung, etc.) gerechnet werden. Durch die gezielte Auseinandersetzung der Kinder und Jugendlichen mit Ernährungsfragen soll deren Ernährungsverhalten (Süßigkeiten, kein Frühstück, etc.) beeinflusst werden.

Ernährungserziehung umfasst alles, was mit Essen und Trinken zu tun hat. Im Unterricht kann sie im Rahmen der Gesundheits- und Sozialerziehung stattfinden und somit in verschiedensten Fächern integriert werden. Durch die Anpassung an traditionelle Verhaltensweisen übernimmt das Kind unreflektiert Eßgewohnheiten, die zu Fehlernährung führen. Ebenso werden von Erwachsenen oftmals Lebensmittel als Erziehungsmittel eingesetzt (z.B. ein Kind wird belohnt, bestraft, getröstet) wodurch Ernährung für Kinder einen besonderen Stellenwert bekommt. Sie wird als Druckmittel eingesetzt und kann so zu einem gestörten Essverhalten führen.

Gerade in diesem Bereich ist es wichtig, dass Erwachsene beispielgebend sind und durch Zuwendung und die stetige Auseinandersetzung mit den Kindern zur Förderung eines gesunden Essverhaltens beitragen.

Bei Jugendlichen ab dem 10. Lebensjahr hat sich ein bestimmtes Ernährungsverhalten bereits festgesetzt. Die Schule kann aber dennoch bewusstseinsbildend auf die Bedeutung von ausgewogener Ernährung einwirken.

Jugendliche, und besonders Mädchen, sind durch Werbung und Gesellschaft dazu aufgefordert, sich mit Schlankeitsvorstellungen und vermeintlichen Figurproblemen auseinanderzusetzen. Manche setzen sich – anders als Kinder – bewusst mit Ernährung auseinander und lassen sich nicht selten von sogenannten Wunderdiäten beeindrucken. Dieses Verhalten wird zuweilen sogar von Eltern unterstützt, die selbst mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben und nie gelernt haben, ausgewogene Ernährung als natürliches Verhalten umzusetzen.

Schlankeitskuren sind häufig dadurch gekennzeichnet, dass sie auf einseitige Ernährung abzielen und somit zwar kurzfristig zur Gewichtsreduktion führen, nicht aber beim eigentlichen Übel, der internalisierten Fehlernährung ansetzen.

ERNÄHRUNG

Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten kann von Lehrern und Erziehern gezielt gefördert werden:

- Erzieher und Lehrer sollen sich bewußt sein, dass ihr eigenes Verhalten Leitbildcharakter hat (so auch im Hinblick auf Ablehnung oder Bevorzugung bestimmter Lebensmittel).
- Kinder sollen in ihrem positiven Eßverhalten bestärkt werden. – Belohnungen sollen nicht in Form von Süßigkeiten erfolgen. – Lehrer und Eltern sollen in Form von Gesprächen, Geschichten oder Spielen zu einem bewußten Eßverhalten anregen.

Ein bedeutender Aspekt im Rahmen der Ernährungserziehung stellt die Erziehung zur Selbständigkeit dar. Kinder sollten auf ihre Innenreize, Hunger und Sättigung reagieren dürfen. Daher muss es Ziel der Ernährungserziehung sein, die bisher berücksichtigten Erziehungsnormen auf den physiologischen Bedarf der Kinder abzustimmen und traditionelle Wertvorstellung, so weit sie sich als gesundheitsschädlich erweisen, zu korrigieren.

In vielen Schulen hat sich das Thema „gesunde Ernährung“ mittlerweile zum „Dauerbrenner“ in der Gesundheitserziehung herauskristallisiert. Trotzdem gibt es aber gerade in diesem Bereich noch viel Nachholbedarf, um es nicht bei einmaligen Aktionstagen bewenden zu lassen bzw. auch Zusammenhänge zwischen Essen und Suchtverhalten aufzuzeigen.

Kinder und jugendliche lernen heute schon sehr früh, dass durch Konsum Probleme zu bewältigen seien. Die Werbung bietet täglich scheinbare Lösungsvorschläge an: Zigaretten, Alkohol aber auch Lebensmittel sollen in der Lagen sein, die Stimmung zu heben.

„Abgeschlagenheit beseitigt eine Tablette, Entspannung bringt die Zigarette, den Familienstreit schlichtet das neue Waschpulver und Fischstäbchen machen alle glücklich.

Die allgegenwärtige Konsumideologie lautet: Nichts ist einfacher als glücklich zu sein, wer es nicht ist, hat selbst schuld. Leidenserfahrungen auszuhalten scheint angesichts der Fülle angebotener Lösungen unnötig, sich mit ihrer Hilfe nicht in den angestrebten Idealzustand versetzen zu können, wird zum persönlichen Versagen. Den Menschen wird damit der rasche Griff zu Ersatzlösungen nahegelegt und abgefordert.“

(Mader, Petra, **Gestörtes Eßverhalten**. Neuland 1993. S. 24)

ERNÄHRUNG

Detaillierte Richtlinien für den Verkauf von Esswaren und Getränken an Schulen:

Information für die Schulkantine:

An den Schulen soll verkauft werden:

1. Einfache möglichst aus Vollkorn hergestellte Brote oder Weckerln. Als Belag sind Topfenaufstrich, Käse und magere Wurst bzw. magerer Schinken vorzuziehen (Extrawurst und Leberkäse sind auf Grund des hohen Fettgehaltes nicht zu empfehlen).
2. Frisches Obst nach Saison, z.B. Äpfel, Birnen, Orangen und Frischgemüse (z.B. Karotten, Radieschen).
3. Nüsse, Trockenfrüchte, Studentenfutter, Müsli.
4. Milch, Kakao, Joghurt, Fruchtjoghurt, Buttermilch, Molke, Kefir.
5. Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees.
6. Bei warmen Speisen ist darauf zu achten, dass es sich dabei um möglichst fettarme Produkte handelt.
7. Sowohl bei der Zubereitung von Salaten als auch von warmen Speisen ist die Verwendung von hochwertigem Pflanzenöl unerlässlich.

An den Schulen soll nicht verkauft werden:

1. Getränke, die anregende Mittel, Alkohol oder einen hohen Zucker- bzw. Süßstoffzusatz aufweisen (z.B. Brausen aller Art und Limonaden – „Colagetränke“)
2. Süßigkeiten aller Art und Backwaren mit einem hohen Zuckergehalt (z.B. Schokolade, zuckerhaltige Bonbons, Mohr im Hemd, usw.).
3. Produkte mit hohem Salz- und/oder Fettanteil (z.B. Kartoffelchips, Mayonnaise, Hamburger, Pommes frites in Öl gebacken sowie panierte Speisen).

Laut einem Rundschreiben des BMUK (Nr. 251/85), in dem diese Richtlinien global festgehalten werden, ist das Angebot der Kantinen mit dem Schulgemeinschaftsausschuss unter Beziehung des Schularztes abzustimmen.

ERNÄHRUNG

Eine gute Ausgangsbasis für die 5./6. Schulstufe bieten die

„Didaktischen Unterlagen zum Thema Ernährung und Süßigkeiten“.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln. **Gesundheitserziehung und Schule. Thema: Naschen.** Unterrichtsmaterialien für die Grundschule (1.-4. Klasse). Ernst Klett Sachbuchverlag. Stuttgart: 1990.

Didaktische Begründung für die Behandlung des Themas „Naschen“ in der Grundschule.

„Der übermäßige Genuss von zuckerhaltigen Süßwaren ist bei uns zu einer der verbreitetsten Fehlernährung geworden, deren Auswirkungen vor allem auf die Gebissgesundheit geradezu verheerende Ausmaße angenommen haben. Besonders im Leben von Kindern spielen Süßigkeiten eine bedeutsame Rolle. Bereits Säuglinge haben eine Vorliebe für „Süßes“, zumal die Muttermilch Milchzucker (Laktose) enthält. Diese Vorliebe wird leider oft dazu benutzt, Bonbons oder Schokolade, wenn man meint, sie für etwas belohnen zu müssen, wann man sie ablenken, beruhigen oder „bestechen“ will, wenn man ihre Aufmerksamkeit, ihre Zuwendung, ihre Liebe erlangen möchte, wenn man etwas „gutmachen“ oder sich einfach nur in Szene setzen will. Über die Funktion des reinen Freude-Bereitens hinaus erhält also oftmals das Schenken von Süßigkeiten den Charakter einer Ersatzhandlung für Zuwendung, Zärtlichkeit, Liebe, die man im Augenblick oder grundsätzlich nicht zu geben imstande ist. Häufig ist auch das Gastgeschenk – die Tante, die jedesmal eine Tafel Schokolade für das „gute Kind“ mitbringt – zu einem bloßen Ritual geworden, hinter dem sich Gedankenlosigkeit, Einfallsarmut oder bloße Bequemlichkeit verbergen.

Die Schultüte, die den Schulanfängern den bedeutungsvollen Eintritt in das Schulleben buchstäblich „versüßen“ soll, blickt auf eine lange Tradition zurück. Es gibt auch Lehrer, die durch das Verteilen von Süßigkeiten in der Klasse erwünschte Verhaltensweisen der Schulkinder belohnen. Bei Kinderfesten und Kindergeburtstagen spielen Süßwaren z.B. als Belohnung für gewonnene Wettkämpfe eine wesentliche Rolle.

Durch häufigen Genuss von Süßigkeiten entwickeln sich bei manchen Kindern ein nahezu unwiderstehliches Verlangen nach Süßem. Vieles deutet darauf hin, dass gewisse Spannungszustände, wie Überforderung, Langeweile, Einsamkeit, Erregung usw., Kinder wie Erwachsene zu Süßwaren greifen lassen. Hinzu kommt, dass bestimmte Situationen oder Tätigkeiten (fernsehen, lesen usw.) zuweilen als Reize wirken, die den Griff zu Naschereien fast automatisch auslösen.

Kinder befinden sich überwiegend noch in der Rolle der Beschenkten, der Empfangenden, entwickeln aber bereits ausgeprägten Erwartungshaltungen, stimuliert durch bestimmte Rituale und Praktiken (z.B. „Ostereiersuchen“) oder fordern ihr vermeintliches Recht ein („Hast du mir nichts mitgebracht?“).

Die Werbung, vor allem im Fernsehen, im Kino sowie in Zeitungen und Zeitschriften, tut ein übriges, um das Verlangen nach Süßwaren aller Art massiv zu unterstützen. Kinder nehmen dies alles intensiv wahr und interpretieren diese Beobachtungen und Erfahrungen auf ihre Art. Einstellungen und Verhaltensweisen von Erwachsenen gegenüber Süßwaren machen sie sich allmählich zu eigen, ohne weiter darüber nachzudenken.

ERNÄHRUNG

Bei realistischer Einschätzung der gegenwärtigen Situation, d.h. der vorherrschenden Konsum- und Ernährungsgewohnheiten, der Vielfalt des Angebots sowie einer gezielten Werbe- und Absatzstrategie, dürfte kaum daran zu denken sein, durch präventive Maßnahmen zu einer schnellen und drastischen Einschränkung des Verzehrs von Süßwaren zu gelangen. Dennoch wäre schon viel gewonnen, wenn bereits die Kinder zumindest an einen reflektierten Umgang mit Süßigkeiten herangeführt und sich auch der gesundheitlichen Risiken besonders im Hinblick auf Karies stärker bewusst würden.

Um dieses Ziel zu erreichen, gilt es,

- den Kindern bewusst zu machen, in welchen Situationen sie Süßwaren zu sich nehmen,
- die Kinder etwas über mögliche Folgen übermäßigen Süßwarenkonsums erfahren zu lassen,
- mit den Kindern gemeinsam zu erarbeiten, was man in bestimmten Situationen anderes tun kann, als zu naschen,
- mit den Kindern zu erproben, wie sie reagieren, wenn ihnen Süßigkeiten angeboten werden,
- den Kindern attraktive, schmackhafte Alternativen zu Süßwaren (z.B. Obst, Gemüse) anzubieten,
- den Kindern so weit wie möglich nicht zuckerhaltige Süßwaren anzubieten, sondern solche, die mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt sind,
- die Kinder zu richtiger Gebisspflege vor allem nach dem Genuss von Süßigkeiten anzuhalten.

Da ein Großteil der Eltern noch verhältnismäßig wenig über gesundheitsgerechte Ernährung weiß, andererseits sich ein Trend zu gesundheitsbewusster Ernährung abzeichnet, kann die Lehrerin/der Lehrer mit Aufgeschlossenheit gegenüber diesem Thema rechnen. Eine intensive Zusammenarbeit mit den Eltern ist wesentliche Voraussetzung für einen Erfolg präventiver Bemühungen auf diesem Gebiet, da vor allem die Eltern die Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder beeinflussen. Sie sind auch in erster Linie dafür verantwortlich, auf welche Art und Weise ihre Kinder mit Süßwaren umgehen und sich das Gebiss pflegen.

Die Schule kann – unterstützt durch den Jugendzahnarzt – hier vor allem Anstöße geben, sich mit dem Thema zu beschäftigen, Alternativen zum Konsum zuckerhaltiger Süßwaren aufzeigen, Gelegenheit zum Meinungsaustausch unter den Eltern vermitteln und elterliche Bemühungen unterstützen.

ERNÄHRUNG

Um Schüler auch in der Oberstufe das Thema Ernährung sinnvoll näherzubringen, bedarf es sicherlich einiger Kooperation zwischen den Lehrern. Fächerübergreifender Unterricht kann sich hier über einen bestimmten Zeitrahmen eingehend mit den verschiedensten Aspekten der Ernährung auseinandersetzen.

Dr. Ingrid H. Eckharter, Sport- und Ernährungswissenschaftlerin aus Wien, beschreibt die Arbeit mit Schülern folgend:

„Aus meinen Projektarbeiten, ausgewogene Ernährung betreffend, geht hervor, dass Schüler an praxisorientierten Ernährungsfragen interessiert und bereit sind, langsam ihre Essensgewohnheiten zugunsten einer ausgewogenen Mischkost zu ändern. Primär ist eine Ernährungsumstellung vom Wissensstand des einzelnen sowie einer spezifischen Bewusstseinsbildung abhängig. Ich definiere daher ausgewogenes Ernährungswissen als Bildungsziel, das im Unterricht fundamentiert wird, im Leben allerdings ausgestattet werden muss.

Das im Unterricht erarbeitete Fundament sollte vielgestaltig sein: Ernährung global betrachtet ist von vielen Faktoren wie Psyche, Physiologie, Anatomie, Umwelt, Gesellschaft ... abhängig. Daraus erhebt sich eine Forderung durch einen Fächerkanon die multifaktoriellen Ernährungsbedingungen dem Schüler zu erläutern. Folgende Unterrichtsgegenstände sollten im Fächerkanon eines Projektes mit Schwerpunkt Ernährung aufgenommen werden:

Biologie: Lehre vom Menschen (Entstehung von Fettzellen ...)

Psychologie: Motivationstheorien, Essen als Substithandlung, Erziehungsmaßnahmen im Kleinkindalter, Essensgewohnheiten. ..

Chemie: Chemische Zusammensetzung unserer Nährstoffe, Reaktionen von Nährstoffen untereinander, Nachweis von Vitamin C in Lebensmitteln, chemische Vorgänge bei verschiedene Garverfahren.

Physik: Verschiedene Zubereitungsarten von Speisen – Kochtopfformen, Wärmeleitung, Druckverfahren, Kühltechniken, Haltbarmachung ...

Mathematik: Berechnung von kalorischen Bilanzen in Ruhe, Schulalltag, Sport; Erstellung von Verbrauchdiagrammen ...

EDV: Erarbeitung eines Ernährungsprotokolles in Hinblick auf Ist- und Sollwerte der Nährstoffe, Mineralstoffe, Vitamine, usw.

Leibesübungen: Praktische Vergleiche im Hinblick auf Energieverbrauch zwischen verschiedenen sportlichen Aktivitäten, unterschiedliche Nahrungszusammensetzung für verschiedene Sportarten als auch Konstitutionstypen bei sportlichen Aktivitäten, orthopädisch richtige Turn- und Alltagsübungen, Flüssigkeitsbilanz, Ermüdung, Stress im Sport...

Sprachen: Kennenlernen fremder Esskulturen....

ERNÄHRUNG

Ernährungslehre: Praxis zur Theorie – Erstellung von verschiedenen Frühstück, Jausen, Mittag- und Abendessen, Probieren neuer Rezepte, ausgewogene Menüzusammenstellung in Hinblick auf den Nährstoffbedarf, z.B. Sportlernmenü: Kraft-, Ausdauersportler, Schülermenü, usw.

Außerordentlich wichtig erachte ich weiters außerschulische Vorträge! Diese lockern nicht nur den Schulalltag auf, sondern der Schüler wird auch mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft konfrontiert. Dasselbe gilt für Exkursionen in lebensmittelverarbeitende Betriebe. Bei allen Aktivitäten sollte allerdings die ausgewogene Mischkost dem europäischen Schüler nahegebracht werden. Vorträge von Fachleuten aus der Sportmedizin, Stoffwechselmedizin, Ernährungsphysiologie, Ernährungswissenschaft und Lebensmittelchemie erachte ich für die Basis essentiell.

Zur Durchführung eines Ernährungsprojektes erscheinen mir die 8., 10., 11. Schulstufe sowohl von der geistigen Entwicklung wie auch vom fachlichen Wissen geeignet. Weiters sollten Eltern wie Schulärzte in ein solches Projekt involviert werden, um Eigeninitiative seitens der Schüler auch über das Elternhaus, den Arzt zu fördern. Im Hinblick auf die Langzeitwirkung des angebotenen Wissensschatzes sollten die Jugendlichen Informationsmappen mit Vortragsprotokollen wie auch sehr guten Informationsbroschüren seitens der Lebensmittelindustrie anlegen, um bei Bedarf das ständig aktuellen Thema neu behandeln zu können.

Der Koordinator eines Ernährungsprojektes muss von der Idee einer ausgewogenen Ernährung für den allgemeinen Gesundheitszustand überzeugt sein, um trotz häufig auftretender Gegenströmungen (diverse Diätformen ...) eine sachlich begründete, klare Linie, die den Schüler nicht in Ernährungsfragen verunsichert, durchziehen zu können. Durch die Vielfalt an Wissensvermittlung empfiehlt es sich, ein Ernährungsprojekt mindestens drei Monate durchzuführen.

Kürzere Laufzeiten verunsichern nur, weil zu viel neues Wissen nicht verarbeitet werden kann und eine eventuelle Änderung falscher Ernährungsgewohnheiten nicht stattfindet.“

Eckharter, Ingrid. Ausgewogene Ernährung – ein Bildungsziel. In: Redl, S./Scheibenpflug, P. Gesundheitserziehung. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Sport. 1988.

Weitere Möglichkeiten, das Thema Ernährung im Unterricht anschaulich zu behandeln:

- Exkursionen:
 - in die Lebensmitteluntersuchungsanstalt
 - auf den Bauernmarkt
 - Besuch auf einem Bauernhof
 - In das Frischwarencentrum einer Firma
- Veranstalten eines gemeinsamen Schulbuffets

ERNÄHRUNG

- Kreieren einer Broschüre zum Thema Ernährung und Lebensstil als sehr gute Basisgrundlage (für die Unterstufe). Zu weiteren Anregungen kann hierbei die Broschüre „**is was?**- Ein Magazin für Kinder über Essen, Trinken und alles was euch sonst noch interessiert!“ dienen.
Zu bestellen bei: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Postfach 910152, D-51071 Köln.

Gute Möglichkeiten, sich diesem Thema im Unterricht auf vielfältige Weise zu nähern, bieten die **Ernährungsspiele, -rätsel und -broschüren**, die vom „Forum Ernährung Heute“ erstellt wurden und von Schulen angefordert werden können.

Sie finden umfangreiches Informationsmaterial, in welchem alle Aspekte der Ernährung anschaulich dargestellt werden auf der Homepage: www.forum-ernaehrung.at

ERNÄHRUNG

Rezepte für Pausenbrote

Aus: Decker-Spliethoff, Elke/Schäfer, Ruth/Schirrmann, Gudrun. **Gesund genießen. Ernährung für Kinder.** Ceres Verlag. Bielefeld: 1990. S. 41-49.

Schulbrot „Gurken Willi“

1 Scheibe Schwarzbrot, 1 Scheibe Graubrot, 10g Margarine, 20g Leberwurst, 2 Salatblätter (klein), 1 Gewürzgurke.

Die Brotscheiben mit Margarine bestreichen. Die Leberwurst auf die Schwarzbrot-scheibe geben. Salatblätter unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, die Gurke in Scheiben schneiden, die Graubrot-scheibe darüber legen. Die Schnitte einmal durchschneiden, in (Folie oder) Pergamentpapier wickeln.

„Süße Pause“

100g Milchreis, 300ml Milch, 100ml Apfelsaft, 1 Essl. (20g) Honig, Zimt, 2 Pfirsiche oder anderes Obst der Saison.

Den Milchreis in Milch und Apfelsaft 20 Minuten bei geringer Hitze ausquellen lassen. Honig und etwas Zimt unterrühren. Abgekühlt mit den gewaschenen, kleingeschnittenen Früchten mischen. In verschließbare Behälter füllen.

„Hahnenschrei“

2 Essl. (40g) Joghurt, 1 kleine Gewürzgurke, 1 Essl. Gehackte, gemischte Kräuter, Jodsalz, Pfeffer, 1 Roggenbrötchen, 1 Scheibe Geflügelwurst.

Den Joghurt mit der gewürfelten Gurke und den Kräutern verrühren, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Das Brötchen aufschneiden; beide Hälften mit der Creme bestreichen. Mit der Geflügelwurst belegen und zusammenklappen.

Geflügelsandwich „Indisch“

¼ Banane, ½ Teel. Zitronensaft, 1 Teel. (6g) Joghurt, 1 Teel. (6g) saure Sahne, Jodsalz, Pfeffer, Ingwer, 1 Vollkorntoast, ½ Scheibe Pumpernickel, 1 Scheibe (20g) Putenbrust.

Die Banane mit dem Zitronensaft zerdrücken, mit Joghurt, saurer Sahne und den Gewürzen mischen. Auf das Brot geben, mit der Putenbrust belegen. Beide Scheiben zusammenklappen.

„Schnittlauch-Käse-Brot“

1 Essl. (15g) saure Sahne, 1 Scheibe Roggenbrot, Schmelzkäse, 1-2 Essl. Gehackter Schnittlauch.

Die saure Sahne und den Schmelzkäse verkneten. Das Brot damit bestreichen. Den Schnittlauch in feinen Röllchen überstreuen und zusammenklappen. Tip: statt Schnittlauch andere frische Kräuter wählen, z.B. Petersilie, Zitronenmelisse, Kerbel, Liebstöckel usw. Den Käse damit garnieren.

ERNÄHRUNG

Rezepte für alkoholfreie Getränke

Aus: Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur (Hrsg.). **Der etwas andere Drink** Bremen

„Lollipop“

1 Fl. Bananensaft, 1 Fl. Kirschsaff, Eiwürfel

Eiswürfel in ein Longdrinkglas und darauf je nach Geschmack zur Hälfte oder 2/3 Bananensaft geben. Dann vorsichtig den Kirschsaff darüber gießen, so dass sich die beiden Säfte möglichst nicht vermischen und eine rote Schicht über der gelben entsteht.

„Ananas Bowle“

1 gr. Ananasscheibe, 2-3 Essl. Zucker, Saft von 2 Zitronen, 1 Fl. Apfelsaft, Ananassaft aus der Dose, 1 Fl. Selterswasser

Ananasscheiben gut abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden, wenig zuckern, zugedeckt 1-2 Std. ziehen lassen; Ananassaft, Apfelsaft und Selters kalt stellen; kurz vor Gebrauch u den gezuckerten Früchten geben, durchmischen, abschmecken.

„Tropicana“

250g Erdbeeren, 2 Kiwis, 1 gr. Reife Banane, 4 Essl. Grenadine-Sirup, 4 Essl. Zitronensaft, 1L Ananassaft, ¼ Bitter Lemon, ¼L Mineralwasser, 1 ungespritzte Zitrone

Die gewaschenen Erdbeeren halbieren oder vierteln, Kiwis und Banane schälen, würfeln. Früchte in ein Bowlengefäß geben, Zitronensaft und Grenadine darüberträufeln. 15 Min. zugedeckt ziehen lassen. Ananassaft, bitter Lemon und Mineralwasser aufgießen. Zitrone in Scheiben schneiden und in die Bowle legen.

„Summertime“

2 Fl. Schwarzer Johannisbeersaft, 1 Fl. Apfelsaft, 2 ungespritzte Zitronen, 1/2L Sodawasser

Die gut gekühlten Säfte in ein Bowlengefäß gießen. 1 Zitrone auspressen und in den Saft dazugeben. Die zweite Zitrone abwaschen und in dünne Scheiben geschnitten in die Bowle legen; zugedeckt an einem kühlen Ort ca 2 Std. ziehen lassen, kurz vor dem Servieren die Bowle mit dem Sodawasser auffüllen.

„Hot Apples“

½L Apfelsaft, 1 Prise Salz, etwas Zucker, 1 Stange Zimt, 4 Nelken, 1 ungespritzte Zitrone

Apfelsaft mit einer Prise Salz und etwas Zucker in einem Topf erhitzen (nicht kochen!). Dann die Gewürze ca. 10 Min, darin ziehen lassen, sie danach herausnehmen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden, je eine Scheibe in die Gläser legen und den heißen Punsch eingießen.

„Moonglow Punsch“

1 Fl. Roter Traubensaft, 1 Fl. Apfelsaft, 2 Beutel „Glühfix“, Saft und Schale von je 1 ungespritzten Orange und 1 ungespritzte Zitrone, 1-2 Teel. Honig

Trauben- und Apfelsaft mit „Glühfix“-Beuteln, Orangen- und Zitronenschalen in einem Topf unter Rühren erhitzen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Dann Orangen- und Zitronensaft zufügen und noch einmal erhitzen. Danach Beutel und Schalen herausnehmen, den Punsch mit Honig süßen und heiß in Gläser füllen.

ERNÄHRUNG

„Candle-Light-Tea“

1L kochendes Wasser, 2 Essl. Tee (od. 8 Teebeutel), 4 Essl. Honig, 4 Essl. Zitronensaft, 1 Spritzer Tabascosauce, 6 Scheiben ungespritzte Zitrone, 6 Zimtstangen

Tee in eine vorgewärmte Kanne geben, das sprudelnde Wasser darübergießen und nach Belieben 3-5 Min. ziehen lassen. Honig, Zitronensaft und tropfenweise Tabasco dazugeben, umrühren. Mit einer Zitronenscheibe und einer Zimtstange in jedem Glas heiß servieren.

„Orangentee“

4 Teel Teeblätter, 1 ungespritzte Orange, ½L kochendes Wasser

Die Teeblätter etwas Orangenschale mit dem sprudelnden Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und mit 8 Essl. Orangensaft mischen. Mit Orangenschale garnieren und sofort servieren.

„Sweet Dreams“

1/8L weißer Traubensaft, 1 ungespritzte Zitrone, 1 Essl. Honig, 1 Eiweiss, 1 Essl. Zucker, 1/8L Sodawasser, 2 Eiswürfel

Trauben- und Zitronensaft mit dem Honig mischen. Eiweiss schlagen, den Schnee mit Zucker süßen und dann vorsichtig unter den Traubensaft heben, Sodawasser dazugießen. Eiswürfel in die Gläser geben und den Cocktail darübergießen. Servieren, sobald der Eischnee nach oben steigt.

„Paradisco“

1 grüne Feige (Dose), 2 Essl. Feigensaft (Dose), Ginger Ale

Eine Feige aus der Dose in ein Cocktailglas und darüber 2 Essl. Feigensaft geben.

Mit Ginger Ale auffüllen.

„Vitana“

4 Essl. Maracujasaft, 4 Essl. Apfelsaft, 4 Essl. Pfirsichsaft, 2 Essl. Flüssige Sahne, ½ Banane, Eiswürfel

Alle Zutaten im Mixer kurz pürieren. In einem Longdrinkglas mit Eiswürfeln servieren.

„Mandarin-Mix“

½L Grapefruitsaft, 1/4L schwarzer Johannisbeersaft, etwas Zucker, 4 Eigelb, Saft einer Zitrone, 1 Dose Mandarinen, 1/8L Sahne, 10 Eiswürfel

Grapefruit- und Johannisbeersaft mischen, Eigelb mit etwas Zucker verrühren und dazugeben, danach Zitronensaft, Sahne, Mandarinen und Eiswürfel. Alles mischen und in Longdrinkgläser servieren.

„Flipper“

¼L Grapefruitsaft, 2 Eigelb, 2 Essl. Honig, 2 Eiswürfel Eigelb und Honig miteinander vermische; dann den Saft unterrühren. Alles zusammen über Eiswürfel in die Gläser gießen.

„Drive-In“

¼L Maracujasaft, ¼L Orangensaft, 1/4L Kirschsäfte, 8 Eiswürfel Säfte und Eiswürfel in einem Glaskrug verrühren und einige Min. in den Kühlschrank stellen. Dann das fertige Getränk in Longdrinkgläser aufteilen und servieren.

ERNÄHRUNG

„TV-Spezial“

1 Dose gemischte Früchte, 1/8L geschlagene Sahne, 6 Kugeln Fruchteis, 1 Fl. Orangensaft
Je 3 Essl. Früchte und 1 Essl. Fruchtsirup mit 1 Kugel Eis in hohe Gläser geben. Mit Orangensaft auffüllen und mit Sahnehaube verzieren.

„Video-Star“

1/2L Grapefruitsaft, 1/2L Ananassaft, 1 Fl. Sodawasser, 8 Eiswürfel
Beide Säfte miteinander vermischen und auf die Gläser verteilen. Nach Geschmack Sodawasser und Eis dazugeben.

KONTAKTADRESSE:

Bei speziellen Fragen in diesem Bereich ist es sinnvoll, sich mit dem jeweiligen Schularzt in Verbindung zu setzen.

ANGEBOTE FÜR DIE VERMITTLUNG VON GESUNDHEITSRELEVANTEN THEMEN FÜR DEN UNTERRICHT

Wir danken dem Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 12 – Sanitätswesen für die Bereitstellung der Unterlagen aus der Informationsmappe „Angebot zur Gesundheitserziehung“.

Autorenteam: Dr. med. Brigitte PREHSLAUER
Mag. Phil. Barbara DROBESCH
UA Gesundheitsförderung und Sozialmedizin

Dr. Jörg KRISCHAN – Sachverständiger für Strahlenschutz
alle: Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 12

Dr. Günther NAGELE – AIDS – Hilfe Kärnten

ERNÄHRUNG

BERATUNG & INFORMATION

Angebote zum Thema Ernährung der OÖ Gebietskrankenkasse

4021 Linz, Gruberstraße 77

Tel. 057807-103530

E-Mail: ernaehrungsberatung@oegkk.at

Ernährungs- und Diätberatung der OÖ Landesregierung

4020 Linz, Harrachstraße 16a

Tel. 0732/7720-4363

ERNÄHRUNG

LITERATUR

- BECKER, K.** **Die perfekte Frau und ihr Geheimnis**
Rowohlt TB-V., 1994, ISBN 3-49919576-3
Eiß- Brechsucht, Hilfe für Betroffene und Angehörige
- LEITZMANN, C./MILLION, H.** **Mit Lust und Liebe**
Falken Verlag, Niederhausen, ISBN 3-80684421-7
Vollwertküche für Genießer
- RÜTZLER, H./LEGENSTEIN, M.** **Da beiss ich rein**
htp-Breitschopf, Wien, 1. Auflage 1996, ISBN 3-70042722-6
Natürlich, gesund essen
- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG EV.** **Richtig Essen**
Umschau/Braus, Heidelberg, 1. Auflage 1998, ISBN 3-82957100-3
Vollwert genießen nach den Richtlinien der Deutschen Ernährung
- PUDEL, V.** **Pfundskur 2000**
Heyne Verlag 1999, ISBN 3-7718087-4
Dreierkassette – Trainingsprogramm, Kochbuch, Grundrezepte, Snacks
- PUDEL, V.** **Ketchup, Big Mac, Gummibären – Kinder wissen, was sie wollen**
Heyne Verlag, 1997, ISBN 3-450-11765-6
- BOHLMANN, F.** **Essen als Medizin**
1999, ISBN 3-77421733-5
Genussvoll vorbeugen, natürlich heilen
- FISCHER, E.** **Die neue vegetarische Küche, fettarm, schlank und gesund**
Mosaik Verlag, ISBN 3-57611222-7
Schlemmen ohne Reue
- OBERBEIL, K.** **Fit ohne Fett, ein Leben lang schlank, vital & glücklich sein**
ISBN 3-51707823-9
- OBERBEIL, K.** **Fit durch gesunde Ernährung**
1998, ISBN 3-51707825-5
- OBERBEIL, K.** **Fit durch Vitamine**
1999, ISBN 3-51707824-7
- KUNZE/EXEL/SCHOBENBERGER.** **Schlank ohne Diät**
Orac Verlag
- RENZENBRINK, Udo** **Ernährung unserer Kinder**
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart
Gesundes Wachstum, Konzentration, soziales Verhalten, Wissensbildung

DECKER-SPIETLOFF/SCHEIFER/SCHIRMANN

Gesundheit genießen

Ceres Verlag

Ernährung für Kinder, mit Rezepten und Anregungen zur Gestaltung einer gesunde und attraktiven Schuljause.

BRUCKNER, O., Dr. med.

**Unsere Nahrung. Gesund & vital bis ins hohe Alter –
und wie man „verlorene“ Gesundheit zurückgewinnt**

Bioverlag Gesundleben

BRUCKNER, O., Dr. med.

Krank durch Zucker

Helfer Verlag E. Schwabe, Bad Homburg v. d. H.

Zucker als pathogenetischer Faktor mit Grundregeln für eine wirksame Heilkost

DANNER; Helma

Biologische kochen & backen

ECON Verlag

Das Rezeptbuch der natürlichen Ernährung

MORAWETZ, Gertraud

Österreichisch & gesund kochen

Wort und Welt Verlag, Innsbruck

Erstes Kochbuch österreichischer Spezialitäten aus dem vollen Korn ohne Zucker

RENZENBRINK, Udo

Zeitgemäße Getreide Ernährung

Verlag Rodolf, Geering/Goetheanum, Dornach Schweiz

Die Zubereitung aller Getreidesorten mit Rezepten

ALIABADI, Christiane/LEHNIG, Wolfgang

Wenn Essen zur Sucht wird

Bastei Lübbe, ISBN 3-404-60217-X, Bestellnummer 100168

Ursachen, Erscheinungsformen und Therapie von Essstörungen

Dieses Buch informiert umfassend und anschaulich über Ursachen und wirksame Hilfe.

FUCHS, Kathrin

Meine Mutter – meine Pfunde

BLV, ISBN 3-405-141162-1, Bestellnummer 101473

SCHNEIDER-HENN, Karin **Die hungrigen Töchter. Essstörungen bei jungen Mädchen**

Verlag Kösel, ISBN 3-466-34199-X, Bestellnummer 100179

Überblick über den derzeitigen Stand der psychoanalytischen Erkenntnisse zum Problem Essstörungen bei jungen Mädchen.

GERLINGHOF, Monika/BACKMUND, Herbert/MAI, Herbert

Magersucht – Auseinandersetzung mit eine Krankheit

Psychologie Verlags- Union

GILBERT, Sara

Morgen werde ich schlank sein

Verlag Hoffmann & Campe

SCHRAITLE/SIEBERT

Zahngesundheit und Ernährung

Verlag Hansa München

ERNÄHRUNG

LITERATUR

GRAF, Andrea

S. Fischer, Taschenbuchverlag
Geschichte einer Magersucht

Die Suppenkasperin

GROSS, Werner

Verlag Herder

Umgang mit unseren Alltagsdrogen Essen, Fernsehen, Musik, Arbeiten.

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht

MADER, Petra

Neuland Verlag

Erstinformation für alle interessierten.

Gestörtes Essverhalten

NÖSTLINGER, Chrisine

Verlag Friedrich Oetinger

Gretchen hat Hänschenkummer

VALETTE, Brett

Rowohlt Verlag

Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Suppenkaspar und Nimmersatt

WAGNER, Ursula

Verlag Brandes & Apsel

Gegen die Unterwerfung unter die Schönheitsnorm

Blicke auf den dicken Körper

GRAUER, A./SCHLOTTKE, P. F.

Verlag Dtv. Sachbuch

Muss der Speck weg?

Jugendbücher

RUDELIUS, Wolfgang

Roman über das Lebensgefühl eines dicken Jungen

Der Bosskopp

SACHS, Marylin

Verlag dtv- pocket

Keine Pizza mehr für Eltern

SCHLIPPER, Anette

Verlag Georg Bitter

Gewitter im Bauch

VALERE, Valerie

Fischer Taschenbuch Verlag

Erfahrungsbericht über Pubertätsmagersucht und Psychiatrie

Das Haus der verrückten Kinder

NÖSTLINGER, Christine

Verlag Oetinger, ISBN 3- 7891-2066-9

Gretchen Sackmeier war 14 Jahre alt, einen Meter sechzig groß und wog 64 Kilo und 300 Gramm. Sie kam sich unheimlich fett vor, fatter als ein Kübel voll Gänseschmalz. Die anderen Sackmeiers waren noch dicker, aber trotzdem führten sie ein ausgesprochen glückliches Familienleben – bis zu Mamas letztem Klassentreffen jedenfalls. Und da fängt die Geschichte an.

Gretchen Sackmeier, Eine Familiengeschichte

NYGAARD, Gunvor

Verlag dtv. ISBN 3-423-07899-5

Verzweifelt hungert sich die 14-jährige Inger ihrem schwerelosen Ich – Ideal entgegen. Erst nachdem sie den Krieg gegen sich selbst und ihrer Mitwelt auf die Spitze getrieben hat, kann sie ihre Magersucht als einen Irrweg begreifen und sich langsam von ihr lösen.

Inger oder jede Mahlzeit ist ein Krieg

KLEINSCHMID, Hannelore

Verlag rororo, ISBN 3-499-20571-8

Am liebsten würde Anna nur Süßigkeiten essen, vielleicht auch noch Eierkuchen und Käsebrot. Alles andere mag sie nicht einmal probieren. Wie Anna und ihre Eltern mit Essproblemen umgehen und am Ende alle ein bisschen schlauer sind, erzählt die Geschichte dieses Buches.

Anna will nicht essen

PRESSLER, Mirjam

Verlag Beltz, ISBN 3-407-78004-4

Die inneren Zustände und Empfindungen eines sogenannten übergewichtigen Mädchens werden einfühlsam beschrieben. Es wird deutlich, wie stark die Sicht nach außen und die Wahrnehmung der Umwelt von der Eigenansicht abhängt. Selbstbilds und Fremdbild, wer möchte ich sein und wer bin ich.

Bitterschokolade

BLOBEL, Brigitte

Verlag Aare, ISBN 3-7260-0331-2, Bestellnummer 100957

Einfühlsam geschriebener Roman um Daniela und ihre Magersucht. Das Buch zeigt auch, wie Daniela ihren Entschluss in die Tat umsetzt, ihr Leben zu bejahen und positiv zu gestalten.
Ab 14 Jahre

Meine schöne Schwester

ORBACH, Susie

Verlag Frauenoffensive

Anti- Diät- Buch I und II

REISCHL, Anita/ROGL; Helga, LEHNER, Andrea

Verlag Trauner, Linz, ISBN 3853208924, Schulbuch Nr. 2047

Grundlagen der Ernährung in leicht verständlicher Form zu vermitteln, ist das Ziel dieses Buches. Dazugehörige Folienmappe kann kostenlos bezogen werden.

Erlebnis Ernährung

BILL, B.

Verlag Schritt für Schritt

Ein Weg zur Genesung mit den 12 Schritten, Ab 14 Jahre

Ich bin Bill und esssüchtig

FRANCK, Barbara

Verlag Hoffmann & Campe

Gesprächsprotokolle mit Töchtern. Ab 14 Jahre

Ich schau in den Spiegel und sehe meine Mutter

Kochbücher für Kinder

VAUTIER, G.

Verlag Walter Hädecke

Die kunterbunte Kinderküche

SEDGWICK, Ursula

Verlag Tessloff, Hamburg

Spaß am Kochen und Backen

RÜTTING, Barbara

Verlag Lentz, München

Koch- und Spielbuch für Kinder

SCHÖNFELDT, S./DESMAROWITZ

Verlag Otto Maier

Kochbuch für Kinder

BISSE/GRENERT

Verlag Carlsen

Wir kochen – wir backen

DANNER, Helma/WOWY, Eva-Maria

Bioverlag Gesundleben

Biologisch kochen für Kinder

Das große Bio- Kinder- Kochbuch

ERNÄHRUNG

WEBTIPPS

OÖGKK Forum Gesundheit	www.ooegkk.at
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.	www.dge.de
Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände	www.agv.de
Verein für Konsumenteninformation	www.konsument.at
Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel	www.eufic.org
Wissen was auf den Tisch kommt	www.talkingfood.de
Fonds Gesundes Österreich	www.fgoe.org
Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen	www.selbsthilfegruppen.co.at
Diätferien für Kinder & Jugendliche	www.igh.at
„give“ - Servicestelle für Gesundheitsbildung im Österreichischen Jugendrotkreuz	www.give.or.at
Forum Ernährung	www.forum-ernaehrung.at
Netzwerk Ernährung	www.ernaehrungsnetz.de
Netzwerk Essstörungen	www.netzwerk-essstoerungen.at
Gesundheitszentrum	www.fem.at
Frankfurter Zentrum für Essstörungen	www.fz-ess-stoerungen.de
Gesundheitsinformationsnetz	http://gin.uibk.ac.at
Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz	www.ernaehrung.de
Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde	www.blm.de
Bildungsagentur (Verein zur Förderung alternativer Bildungsprogramme)	www.lehrer.at