

Planungshilfe

MITEINANDER ESSEN

ERNÄHRUNGSERZIEHUNG ALS AUFGABE DER FAMILIENBILDUNG

Abteilung Erwachsenenbildung
Hauptabteilung Bildung und Medien
Erzbistum Köln

Impressum

Herausgeber:
Hauptabteilung Bildung und Medien
im Generalvikariat des Erzbistums Köln
Marzellenstr. 32, 50668 Köln
Telefon: 0221 / 1642-1448
Fax: : 0221 / 1642-1221
e-Mail: erwachsenenbildung@erzbistum-koeln.de
Internet: www.familie-bildung.de

Konzeption: Michaela Renkel

Verantwortlich: Kurt Koddenberg

© Hauptabteilung Bildung und Medien,
Generalvikariat Erzbistum Köln

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|--|----|
| 1. | Vorwort | 4 |
| 2. | Vorüberlegungen | 6 |
| 3. | Bedürfnisse von Kindern und Eltern | 9 |
| 4. | Ziele – angestrebte Kompetenzen | 14 |
| 5. | Methodisch-didaktische Überlegungen | 16 |
| 6. | Grobkonzepte | 18 |
| | a. 0-1 | 18 |
| | b. 1-3 | 19 |
| | c. 3+ | 20 |
| 7. | Bausteine | 21 |
| | a. Elternabende im 1. Lebensjahr | 21 |
| | b. Überlegungen zur Integration des Themas Ernährung in Eltern-Kind-Kurse | 24 |
| | c. Elternabend 2-3 | 25 |
| | d. Angebote für Eltern und Kinder ab 3 Jahren | 27 |
| | e. Angebote für Eltern und mäßig übergewichtige Kinder | 34 |
| 8. | Materialien | 49 |
| | a. Anregungen zur Gestaltung der Ernährung und der Mahlzeiten in der Familie | 49 |
| | b. Anregungen zur Gestaltung eines aktiven Familienalltags | 50 |
| | c. Thesen zur Diskussion im Kurs | 51 |
| 9. | Fortbildungen | 52 |
| 10. | Weiterführende Informationen | 54 |

Vorwort

Das Thema „Familie und Ernährung“ kommt derzeit überwiegend durch Nachrichten über stark übergewichtige Kinder und Kinder, die schon im Grundschulalter an typischen „Alterskrankheiten“ wie Diabetes Typ II leiden, ins Bewusstsein. Vor diesem Hintergrund wird ein gesellschaftlicher Handlungsbedarf erkannt und durch zahlreiche Aktionen in Kindergärten und Schulen begleitet.

Dabei ist – trotz fast-food und einer Zunahme von Convenience-Produkten – Ernährung nach wie vor eine zentrale Aufgabe von Familien. Nicht nur wird immer noch ein Großteil der Mahlzeiten in der Familie oder zumindest in der heimischen Wohnung eingenommen. Für Eltern stellt Ernährung eine der elementarsten Sorgeleistungen gegenüber ihren Kindern dar. Aber auch der Zusammenhalt und die Kommunikation in der Familie geschehen häufig im Kontext von Mahlzeiten. Diese stellen den natürlichen oder auch bewusst geplanten Treffpunkt für alle Familienmitglieder dar.

Wenn im Rahmen katholischer Familienbildung Überlegungen zum Thema „Familie und Ernährung“ erfolgen, so geht es dabei nicht nur um die gesundheitlichen Aspekte, vielmehr soll die soziale Funktion des Essens immer mit bedacht werden. Darüber hinaus bietet die Arbeit mit jungen Familien die Möglichkeit, primärpräventiv anzusetzen und Familien schon lange vor Kindergarten oder Schule zu erreichen.

Grundidee dieses Konzeptes ist es, die Bereiche Ernährung und Erziehung enger miteinander zu verknüpfen als dies in der bisherigen Kurspraxis erfolgt. Hiermit wird zum einen einer familialen Realität Rechnung getragen, in der keine Trennung möglich ist. Zugleich wird hierdurch dem Anspruch an eine stärkere Familienorientierung des Gesamtspektrums des Angebots in der Familienbildung Rechnung getragen. Durch ein gemeinsames Konzept können darüber hinaus auch verbindliche Qualitätsstandards für die Angebote formuliert werden.

Als kirchliche Einrichtungen haben katholische Familienbildungsstätten ein großes Interesse am Thema, da die gemeinsame Mahlzeit nach wie vor wesentlich ist zur Stabilisierung von Familien, zugleich aber auch der natürliche Ort für das Gespräch und die Vermittlung einer familiären Kultur. Hier können soziale Werte wie Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme, angemessene Bedürfnisartikulation ebenso wie Mäßigkeit, Verwiesenheit auf einander und auf Gott erlebt und eingeübt werden. Diese Erfahrungen einer „Mahlgemeinschaft“ stellen letztlich eine wesentliche Grundlage dazu dar, Eucharistie überhaupt verstehen und erfahren zu können.

Von Herbst 2003 bis Herbst 2004 hat eine Fachgruppe aus Mitarbeiterinnen katholischer Familienbildungsstätten im Erzbistum Köln dieses Konzept erarbeitet. Wir danken Frau Gemsa, Frau Högbe, Frau Ludemann-Kuhn und Frau Schreiner für ihre engagierte Mitarbeit an der Erstellung und Diskussion des Gesamtkonzeptes sowie für die Ausarbeitung der hier dargelegten Kursbausteine (Ernährung im 1. Lebensjahr: Frau Högbe und Frau Schreiner; Ernährung für Eltern und Kinder ab 3 Jahren: Frau Gemsa und Frau Ludemann-Kuhn; Konzepte für die Arbeit mit übergewichtigen Kin-

dern und ihren Eltern: Frau Gemsa, Frau Hogrebe, Frau Ludemann-Kuhn, Frau Schreiner)

Wir hoffen, durch die vorgelegten Kurskonzepte eine Arbeitserleichterung und durch die grundsätzlichen Überlegungen in diese Planungshilfe eine Anregung zur weiteren Qualifizierung des Angebotes im Bereich Ernährungserziehung anbieten zu können.

Vorüberlegungen

Ernährung und Gesundheit sind für die Eltern von Kleinkindern wesentliche Themen, da die körperliche wie geistig-seelische Entwicklung des Kindes untrennbar miteinander verbunden sind. Hinsichtlich der Themen, bezüglich deren Eltern einen erhöhten Beratungs- und Bildungsbedarf anmelden, wird der Komplex "Gesundheit, Ernährung" noch vor allgemeinen Erziehungsfragen (direkt nach Schule/Ausbildung und Entwicklungsphasen) genannt.¹ Dennoch sind Angebote zum Thema Kinderernährung/Ernährungserziehung in Familienbildungsstätten wenig nachgefragt.

In der Regel werden die Themen im Rahmen von Eltern-Kind-Kursen mit behandelt. Hier ist ein vertrauter Rahmen gegeben, sodass passgenau zum Stadium der kindlichen Entwicklung die notwendigen Informationen gegeben werden können.

Die KursleiterInnen sind in der Regel pädagogisch ausgebildet (Erzieherinnen, Sozialpädagoginnen). Hinsichtlich des Themenbereichs Ernährung greifen sie auf Erfahrungen aus der eigenen Praxis sowie Kenntnisse aus Fortbildungen und Selbststudium zurück. Dieser Tatsache wird im Rahmen der Mitarbeiterfortbildung Rechnung getragen, indem dort entsprechende Angebote für Eltern-Kind-KursleiterInnen vorgehalten werden. In die Ausbildung "Das erste Lebensjahr" ist das Themenfeld Ernährung integriert.

Um eine optimale Vermittlung auch von der ernährungswissenschaftlich-fachlichen Seite her zu ermöglichen, schlagen wir folgendes abgestufte Vorgehen vor:

- Das Thema Ernährung sollte in allen Eltern-Kind-Kursen vorgesehen sein. Hierzu sollte eine systematische Qualifizierung der Eltern-Kind-Kursleiterinnen erfolgen.
- Um eine Vertiefung zu ermöglichen, sollte ein Elternabend oder ein separater Kurstermin zu diesem Kursthema mit einer zusätzlichen Referentin/einem zusätzlichen Referenten aus dem Fachgebiet Ernährung vorgesehen werden. Da das Thema entsprechend der Entwicklung passgenau angeboten werden soll, kann hierfür kein fester Kurstermin vorgesehen werden, vielmehr erfolgt die Umsetzung "auf Abruf". Die Durchführung eines derartigen Elternabends wird durch eine Vorlage für einen "Muster-Elternabend" erleichtert.
- Separate Elternbildungsangebote zum Thema Ernährungserziehung, die sich auch an Teilnehmende richten, die nicht an kontinuierlichen Veranstaltungen teilnehmen, sollten darüber hinaus vorgehalten werden.
- Außerdem hinaus ist es sinnvoll und vorstellbar, das Thema Ernährung in separaten Eltern-Kind-Angeboten anzusprechen. Hierzu eignen sich zum einen die jahreszeitlichen Angebote. Darüber hinaus ist es auch denkbar, einzelne Kurstermine in Eltern-Kind-Gruppen dem Thema Ernährung (incl. Praxis) zu widmen, z.B. Nachholtermine, Wiedersehenstreffen o.ä. Im Rahmen der Eltern-Kind-Arbeit sollte die "thematische" Arbeit mit den Kindern jedoch erst nach

¹ Smolka, Adelheid, Beratungsbedarf und Informationsstrategien im Erziehungsalltag (ifb-Materialien 5-2002), Bamberg 2003. S. 29

dem dritten Lebensjahr beginnen. Vorher sollte das Thema Ernährung im Elterngespräch und für die Kinder durch die Gestaltung des Kursumfeldes ("Frühstückspause", sensomotorische Erfahrungsmöglichkeiten mit Lebensmitteln etc.) angesprochen werden.

- Grundsätzlich denkbar sind auch Kurse, die die Vorbereitung einer gemeinsamen Mahlzeit und das gemeinsame Essen von Eltern und Kindern (mit der Vermittlung entsprechenden Hintergrundwissens) in den Mittelpunkt stellen. Dieser Kurstypus wird jedoch voraussichtlich eher die Ausnahme bleiben und erst für Kinder ab drei Jahren angeboten werden.
- Zusätzlich sind auch noch Angebote zum Thema "Übergewicht bei Kindern" sinnvoll.
- Ergänzend könnte auch die Elternarbeit zum Thema Ernährung in Kooperation mit Kindergärten und Schulen verstärkt werden. (Hierzu liegt eine Vielzahl von Konzepten vor.)

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass viele Eltern gut informiert sind bzw. Zugang zu zahlreichen Informationen zum Thema Ernährung haben. Unsicherheit entsteht eher durch die Vielzahl unterschiedlicher Ansätze sowie an dem Punkt, wo Einsichten realisiert werden sollen. Ein Konzept, das dies berücksichtigt, wird also eher auf die Alltagspraxis abheben und theoretische Kenntnisse nur ergänzend einfügen, wird eher praktische und affektive Aspekte als kognitive in den Mittelpunkt stellen.

Ergänzende Informationen könnten über das Medium eines "Elternbriefes" oder eines handouts weitergegeben werden.

Grundsätzlich sollte ein Ernährungskonzept für Familienbildung(sstätten) auf Prävention abheben und die Gestaltung des familiären Alltags inklusive Bewegung und des Gesamtkontextes von Ernährung in den Mittelpunkt stellen. Neben Aspekten der Ernährungswissenschaft sollte es vor allem der Tatsache Rechnung tragen, dass der zentrale Punkt beim Essen der Geschmack und nicht der gesundheitliche Wert der Ernährung ist.² Darüber hinaus sollten die sozialen Aspekte der Ernährung Berücksichtigung finden.

Da es schon etliche Konzepte für die Arbeit mit (Eltern und) Kindern ab dem Kindergartenalter gibt, sollte der Schwerpunkt der Konzeptarbeit für die Familienbildung auf der frühen Kindheit und der dort grundgelegten Prägung liegen. Vor diesem Hintergrund sollten

- Gewohnheiten
- Rituale
- Belohnungssysteme
- die familiäre Festkultur
- ...

in den Blick genommen werden.

Ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes ist die Qualifikation der Kursleiterinnen. Hier soll den pädagogisch vorgebildeten Kursleiterinnen im Eltern-Kind-Bereich eine

² vgl. Hilsberg, Regina: "Meine Suppe eß ich nicht". Kultur und Chaos am Familientisch. Reinbek 1995, S. 207

Weiterqualifizierung im Themenbereich Ernährung angeboten werden. Ergänzt werden könnte dies durch das Angebot, zu speziellen Themen in der Elternbildung eine Oecothrophologin zu speziellen Themen zuzuziehen.

Bedürfnisse von Kindern und Eltern

Kinder von 0-1 Jahren:

Bedürfnisse von Eltern und Kindern

Eltern übernehmen mit der Entscheidung für ein Kind die Aufgabe, dessen (Grund-) Bedürfnisse zu befriedigen. Hierzu gehört zweifelsfrei die Ernährung, denn: Jedes Kind muss und will essen. Damit ein Kind sich entwickeln kann, benötigt es zum einen Nahrungsmittel in einer bestimmten Menge, zum anderen in einer bestimmten Zusammensetzung, aber auch einer bestimmten Qualität (z.B. frei von Schadstoffen)³. Darüber hinaus wird durch die Sorge um die körperlichen Bedürfnisse des Kindes (Ernährung, Hygiene, Wärme/Schutz, Nähe ...) auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind vertieft und findet ihren Ausdruck. Darüber hinaus ist das Essverhalten auch ein wesentlicher Aspekt der Verselbstständigung des Kindes.⁴

In den ersten Lebensmonaten werden die ernährungsbezogenen Bedürfnisse in all ihren Facetten durch das Stillen befriedigt, da die Muttermilch hinsichtlich ihrer Zusammensetzung den jeweiligen Bedürfnissen des Kindes entspricht. Die natürliche Sättigung in Verbindung mit der Anstrengung des Saugens sorgt für eine automatische Regulation der Nahrungsmenge. Darüber hinaus wird durch den engen Körperkontakt das kindliche – wie mütterliche – Bedürfnis nach Kontakt, Nähe und Zärtlichkeit befriedigt. Im Kontext der Ernährung zeigt sich ein Handlungsfeld, das Kindern schon sehr früh Räume zur aktiven Gestaltung ihres Lebens, ihres Umfeldes und der damit verbundenen Kontakte ermöglicht. Nach derzeitigem Diskussionsstand sollen Kinder ihren Stillrhythmus selber bestimmen. Hierdurch ist u.a. sicher gestellt, dass ein Kind ausreichend Nahrung erhält. Allerdings birgt dies das Risiko, dass ein Kind auch dann mit Nahrung versorgt wird, wenn es eigentlich ganz andere Bedürfnisse (Unwohlsein, Einsamkeit ...) hat, da die Eltern unsicher in der Interpretation der kindlichen Äußerung sind. Hierdurch wird ggf. schon sehr früh gelernt, Nahrung als Ersatzbefriedigung zu akzeptieren. Daher ist es sinnvoll zu versuchen, die aktuellen kindlichen Bedürfnisse durch verschiedene Angebote auszutesten, bevor das Kind angelegt wird.

Mütter, die nicht selber stillen können, haben häufig Probleme damit, dieses elementare Bedürfnis ihres Kindes nicht selber befriedigen zu können. Gerade für diese Mütter ist es wichtig, zum einen eine zuverlässige Beratung zur Auswahl geeigneter Ersatzprodukte zu erhalten, darüber hinaus aber auch Unterstützung bei der Kompensation der über das Stillen natürlicherweise gegebenen Zusatzkomponenten (Hautkontakt, andere Qualität des Saugens/Auswahl des Saugers ...).

Das Stillen schließt den Vater weitgehend aus. Eine Integration in die Ernährung des Säuglings ist in der Frühphase nur über Fläschchenkost (abgepumpte Muttermilch, Ersatzprodukte oder [ungesüßten] Tee) möglich. Viele Väter empfinden dies als Defizit und möchten sich in ihrer "Ernährerrolle" nicht gerne auf die finanziell-materielle Versorgung reduzieren lassen.

Eine wesentliche Veränderung tritt etwa ab dem 4. Monat ein, wenn die reine Muttermilchernährung durch andere Lebensmittel ergänzt und schließlich abgelöst wird.

³ vgl. Brazelton/Greenspan

⁴ vgl. Vincze, Maria, Von der Flasche bis zum selbständigen Essen, in: Pickler, Emmi u.a., Miteinander vertraut werden. Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern. ²1997 Freiamt, S. 71 und Tardos, Anna, Vom Dialog mit dem Säugling, in: Pickler, Miteinander vertraut werden, S. 99-105

Nunmehr müssen die Nahrungsmittel so ausgewählt werden, dass alle für die kindliche Entwicklung wesentlichen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien berücksichtigt sind. Darüber hinaus muss die Nahrung auch in Darreichungsform, Konsistenz und Geschmack den kindlichen Bedürfnissen entsprechen. Wenngleich das Kind z.T. schon die Nahrungsmittel isst, die auch die Eltern zu sich nehmen, so sind diese doch anders zuzubereiten: Salz und Gewürze sollten vermieden werden, bestimmte Gemüsesorten sind weniger gut verträglich. Seitens der Eltern besteht zum einen eine Unsicherheit über die tatsächlichen Bedürfnisse von Kindern, zum anderen erscheint die Zubereitung einer gesonderten Mahlzeit für das Baby als aufwändig, weshalb gerne auf Gläschenkost zurück gegriffen wird. Eltern werden langfristig nur die Alternativen umsetzen, die ihnen unaufwändig erscheinen und zugleich die Sicherheit geben, tatsächlich ihr Kind rundum zufrieden stellen zu können. Daher werden sich nur die Ernährungsformen dauerhaft implementieren lassen, die sich einfach und im besten Fall im Zuge der Nahrungszubereitung für die Eltern realisieren lassen. Positiv ist hierbei, dass dadurch sehr viel einfacher eine Integration in die gemeinsame Familienernährung möglich ist.

Auch die Darreichungsweise der Nahrungsmittel stellt für ein Baby und Kleinkind andere Anforderungen an Konsistenz, Reihenfolge, aber auch Essgefäße, Größe des Löffels etc., die im Rahmen der kindlichen Ernährung bedacht werden müssen. Im Sinne einer positiven Ernährungserziehung ist es wesentlich, von Anfang an eine positive Erfahrung mit dem Essen zu machen, sodass im Rahmen der Nahrungsaufnahme auch positive Erfahrungen von Beziehung, aber auch Selbstständigkeit ermöglicht werden.⁵ Die Eltern haben jedoch auch ihre eigenen Bedürfnisse an ihre Ernährung hinsichtlich Geschmack, Zubereitung und Nahrungsmittelauswahl. Zum Teil sind diese Ernährungsweisen bewusst gewählt und müssen hinsichtlich ihrer Übertragbarkeit auf Kinder überprüft werden. Zumindest Schwangere und Stillende müssen in ihrer Ernährung Einschränkungen hinnehmen, um das Wohlergehen des Kindes zu gewährleisten. Zugleich sollte den Eltern klar sein, dass ihr eigenes (Ess-)Verhalten das maßgebliche Vorbild für das Verhalten und die Einstellung ihrer Kinder ist.

Kinder von 1-3 Jahren:

Bedürfnisse von Eltern und Kindern

Schon der hohe Milchzuckergehalt der Muttermilch prägt bei Kindern eine Vorliebe für Süßes. Entwicklungsgeschichtlich ist dies eine durchaus sinnvolle Prägung, da es in Zeiten der Sammler und Jäger Kinder davor schützte, giftige Stoffe, die in der Regel bitter oder sauer sind, zu sich zu nehmen.⁶ Auch der Wunsch, immer wieder bereits Bekanntes zu sich zu nehmen, dürfte auf diesen entwicklungsgeschichtlichen Hintergrund zurück zu führen zu sein. Erst in einem Alter, in dem das Ernährungsverhalten von den Eltern erlernt ist, wurden und werden ausdifferenzierte Lebensmittel von Kindern akzeptiert.⁷

Auch beim Essverhalten zeigt sich das Bedürfnis nach Wiederholung. Neben dem obigen Aspekt der Sicherheit vor schädlichen Stoffen kommt auch dem Aspekt des

⁵ vgl. Tardos, S. 105

⁶ vgl. Hilsberg, S. 175

⁷ vgl. Hilsberg, S. 175 und S. 190

Wiedererkennens und der damit verbundenen Erfahrung von Geborgenheit eine wesentliche Rolle zu. Immer wieder dasselbe zu essen, entspricht also genau unterschiedlichen kindlichen Bedürfnissen.

Kleinkinder eignen sich ihre Umwelt durch das Spiel an. Von daher ist es nur natürlich, dass auch im Kontext des Essens das Bedürfnis zu spielen ausgeprägt ist. Hierbei spielt die Darreichungsform eine wesentliche Rolle. Abgesehen davon, dass differenziert wahrnehmbare Nahrungsmittel von Kindern gegenüber einem Eintopf mit nicht identifizierbaren Zutaten und u.U. weniger ansprechender Farbgebung grundsätzlich bevorzugt werden, werden überschaubare Teilstücke (z.B. Apfelschlitze) von den meisten Kindern gegenüber dem Ganzen bevorzugt. Aber auch spielerische Darbietungen wie Radieschen-Mäuse oder Gurkenschiffchen kommen diesem Bedürfnis nach – wie auch manche spezielle Kindernahrungsmittel. Zugleich möchte ein Kind aber auch tatsächlich mit den Nahrungsmitteln spielen, sie auf dem Teller – oder auch daneben – ordnen, mit ihnen hin- und herfahren, sie anlutschen o.ä. Dies führt zu unterschiedlichen Problemen: zum einen ist dies u.U. unhygienisch, zum zweiten werden Mahlzeiten durch das Spielen in die Länge gezogen, zum dritten ist es in unserer Gesellschaft tabuisiert, mit Lebensmitteln zu spielen, und zum vierten könnte es für Erwachsene unappetitlich sein.

Kinder selbst sind in der Regel daran interessiert, möglichst früh an allen Vollzügen der Familie teilhaben zu können. Für sie bedeutet eine Integration in die Tischgemeinschaft und die gemeinsame Mahlzeit eine Anerkennung ihrer Zugehörigkeit sowie ein Erfolgserlebnis hinsichtlich ihrer Fähigkeiten. Von daher sind zum einen gesonderte Kindernahrungsmittel wie auch ein zeitlich gesondertes Essen der Kinder kritisch zu sehen.

Die Bedürfnisse von Eltern und Kindern sind nicht immer deckungsgleich. Ist in der Stillphase die Berücksichtigung der Bedürfnisse des Kindes auch in der eigenen Ernährung zumindest für die Stillende unumgänglich, so müssen in der Kleinkindphase bewusst Kompromisse gesucht werden, die die Interessen des Kindes mit denen der Eltern verbinden. So kann das Bedürfnis der Erwachsenen nach Abwechslung ggf. bei den Mahlzeiten, die nicht gemeinsam eingenommen werden oder die eine interne Differenzierung leicht machen (z.B. Brunch), schwerpunktmäßig realisiert werden. Hinsichtlich der "Tischsitten" sind mit kleinen Kindern sicherlich Einschränkungen hinzunehmen, allerdings sollten auch die Eltern ihre Bedürfnisse diesbezüglich ernst nehmen und dafür sorgen, dass sie mit Appetit und entspannt essen können. Von daher ist es wichtig, die Kinder nicht zu überfordern, indem man zu früh bestimmte Fertigkeiten von ihnen verlangt oder ihr Spiel- und Mitwirkungsbedürfnis zu stark beschneidet. Die Haltung der gegenseitigen Rücksichtnahme kann jedoch auch schon bei Kleinkindern eingeübt werden, wenngleich die Realisierungsmöglichkeiten noch nicht in jeder Hinsicht gegeben sind.

Wesentlich ist, dass das Essverhalten der Eltern von den Kindern zum Vorbild genommen wird. Von daher müssen alle Aspekte, die von Kindern gewünscht sind, auch von den Eltern realisiert und vorgelebt werden. Sinnvollerweise sollten Eltern also schon frühzeitig entscheiden, welche Gewohnheiten sie in der Familie einführen wollen und auch auf Dauer durchhalten können.

Machtkämpfe rund ums Essen

In dem Maße, in dem die Kinder wahrnehmen, dass die Eltern ihr Essverhalten beobachten und dass es ihnen wichtig ist, dass die Kinder ausreichend bestimmte Nahrungsmittel zu sich nehmen, entsteht auch ein Bewusstsein davon, dass sie hier Selbstwirksamkeit realisieren können.

Auf keinem anderen Gebiet können Kinder so früh und so einfach ihre Interessen durchsetzen. Aus Unsicherheit reagieren zahlreiche Eltern auf Unruhe und Schreien ihrer Babys mit Füttern – unabhängig davon, ob dies das ursprüngliche Bedürfnis des Kindes ist. So kann bei älteren Kindern ein Verhalten entstehen, dass bestimmte Nahrungsmittel durch Verhaltensweisen, die Eltern unter Druck setzen, eingefordert werden. Umgekehrt ist auch Nahrungsverweigerung sehr einfach zu realisieren. Die Reaktion der Eltern (Werben ums Essen, Alternativangebote) verstärkt für die Kinder die Wahrnehmung, hier Einfluss auf die Eltern ausüben zu können.

Im Extremfall kann dies dazu führen, dass übers Essen regelrechte Machtkämpfe ausgetragen werden oder dass eine Familie einen Zustand einer permanenten Verhandlung über die Ernährung entwickelt. Probleme entstehen vor allen Dingen dadurch, dass Essen und andere Werte gegeneinander "ausgehandelt" werden. Strafe durch Entzug von (bestimmten) Nahrungsmitteln ist in dem Maße unüblich geworden, als sich durchgesetzt hat, dass Maßnahmen mit dem – gewünschten oder unerwünschten – Verhalten in direktem Zusammenhang stehen müssen, sollen sie wirksam sein. Nahrungsmittel (Süßigkeiten) als "Trostpflaster" sind jedoch nach wie vor gebräuchlich. Wenn bestimmte Verhaltensweisen über bevorzugte Nahrungsmittel (z.B. Süßigkeiten) belohnt werden oder umgekehrt Zugeständnisse auf anderen Gebieten (länger aufbleiben, bestimmte Spiele ...) über das "Aufessen" erwirkt werden, so entsteht der Eindruck der Gleichrangigkeit: Essen wird zum "Tauschwert" für alle anderen Bedürfnisse – sowohl des Kindes als auch der Eltern.

Grundsätzlich sollte Essen in einer entspannten Atmosphäre erfolgen, da es ein elementares Element der sozialen Bindung in Gruppen – und eben auch Familien – darstellt.⁸ Von daher müsste dieser Aspekt ggf. vorrangig vor Gesundheitsaspekten bedacht werden.

unregelmäßiges Essverhalten

Da die körperliche Entwicklung in Schüben vor sich geht, sind in der jeweiligen Entwicklungsphase auch unterschiedliche Nährstoffe notwendig.⁹ Darüber hinaus spielen Faktoren wie die Außentemperatur, das Bewegungs- und Spielverhalten, die im Freien verbrachte Zeit, der Tagesverlauf, der Umfang der jeweiligen Mahlzeiten ... eine Rolle für die benötigten Nährstoffe einerseits, wie für den Appetit des Kindes andererseits. Von daher ist es natürlich, wenn Kinder ein unregelmäßiges Essverhalten zeigen. Experimente mit Kleinkindern, die eine freie Auswahl aller möglichen Nahrungsmittel hatten, zeigten jedoch, dass diese intuitiv alle notwendigen Nährstoffe zu sich nahmen, allerdings nicht jeden Tag alle, sondern über eine Frist von zwei Wochen.¹⁰ Wenn Eltern also ein entsprechendes Angebot vorhalten, kann und wird ein Kind seinen Bedarf auch relativ eigenständig regulieren.¹¹

⁸ vgl. Hilsberg, S. 176

⁹ vgl. Haslam, David: Jedes Kind will essen. Wie man den täglichen Kampf bei Tisch vermeidet. München 2000, S. 53-79

¹⁰ vgl. Haslam, S. 106-108

¹¹ Dieser Grundgedanke wird aufgenommen und in einer für Familien praktikablen Weise dargestellt in: Kast-Zahn, Annette/Morgenroth, Hartmut, Jedes Kind kann richtig essen lernen. Ratingen 42003

Kleinkinder zeigen auch spezielle Vorlieben, sodass sie phasenweise nur bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Spaghetti mit Tomatensauce) zu sich nehmen wollen. Eine Verknappung dieser Nahrungsmittel macht diese zusätzlich attraktiv, sodass dies eher zur Verfestigung des Wunsches/Verhaltens führt. Von daher wird inzwischen empfohlen, dem Wunsch nachzukommen und bei anderen Mahlzeiten fehlende Nährstoffe anzubieten (z.B. Frischobst als Zwischenmahlzeit).¹²

¹² vgl. Pudelfolker: So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern. Weinheim, Basel 2002, S. 75-77

Ziele - angestrebte Kompetenzen

Kernkompetenz:

- Die Eltern erfassen Ernährung als einen integrierten und integrativen Anteil ihres Erziehungsverhaltens und richten danach ihr Verhalten aus.

Zielgruppe: Eltern von Kindern von 0-1 Jahren

- Die Eltern sind auf dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis gut informiert und aufgrund dieser Informationen in der Lage, Entscheidungen für ihre Familie und ihre Babys zu fällen.
- Sie lernen die Bedürfnisse des Kindes hinsichtlich Darreichungsform und Mitwirkung bei der Nahrungsaufnahme kennen.
- Sie erfahren Unterstützung und Ermutigung, ihre Vorstellungen von Ernährung in der Familie zu realisieren.
- Sie lernen Möglichkeiten der praktischen Umsetzung von Ernährungstheorien kennen und können diese in ihrem familiären Alltag umsetzen.
- Sie überprüfen ihr eigenes Ernährungsverhalten und üben ggf. ein verändertes ein.
- Sie sind sensibel für sensorische und olfaktorische Erfahrungen bei sich selbst wie hinsichtlich ihres Babys.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

- Die Eltern machen positive Erfahrungen mit stressfreiem Kochen.
- Sie sind auf dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis gut informiert und aufgrund dieser Informationen in der Lage, Entscheidungen für ihre Familie und ihre Babys zu fällen.
- Sie erfahren Unterstützung und Ermutigung, ihre Vorstellungen von Ernährung in der Familie zu realisieren.
- Sie lernen Möglichkeiten der praktischen Umsetzung von Ernährungstheorien kennen und können diese in ihrem familiären Alltag umsetzen.
- Sie überprüfen ihr eigenes Ernährungsverhalten und üben ggf. ein verändertes ein.
- Sie sind sensibel für sensorische und olfaktorische Erfahrungen bei sich selbst wie bei ihren Kindern.
- Sie lernen Möglichkeiten der Integration der Kinder in die häuslichen Tätigkeiten und Bedürfnisse der Kinder nach Autonomie und Mitwirkung kennen und entwickeln entsprechende Handlungsmöglichkeiten.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

- Die Eltern machen positive Erfahrungen mit stressfreiem Kochen.
- Sie sind auf dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis gut informiert und aufgrund dieser Informationen in der Lage, Entscheidungen für ihre Familie und ihre Babys zu fällen.

- Sie erfahren Unterstützung und Ermutigung, ihre Vorstellungen von Ernährung in der Familie zu realisieren.
 - Sie lernen Möglichkeiten der praktischen Umsetzung von Ernährungstheorien kennen und können diese in ihrem familiären Alltag umsetzen.
 - Sie überprüfen ihr eigenes Ernährungsverhalten und üben ggf. ein verändertes ein.
 - Sie sind sensibel für sensorische und olfaktorische Erfahrungen bei sich selbst wie bei ihren Kindern.
 - Sie lernen Möglichkeiten der Integration der Kinder in die häuslichen Tätigkeiten und Bedürfnisse der Kinder nach Autonomie und Mitwirkung kennen und entwickeln entsprechende Handlungsmöglichkeiten.
-
- Die Kinder machen neue Erfahrungen im Umgang mit Nahrungsmitteln.
 - Sie erleben positive Mahlzeitsituationen in der Gruppe.
 - Sie sind sensibel für sensorische und olfaktorische Erfahrungen mit Lebensmitteln.
 - Sie haben die Möglichkeit, selber mit Lebensmitteln umzugehen.
 - Sie machen positive Erfahrungen mit Essen.
 - Sie lernen Grundnahrungsmittel kennen.

Methodisch-didaktische Überlegungen

Angebote zur Ernährungserziehung in Familienbildungsstätten sollten ernährungswissenschaftliche, pädagogische und handlungsorientierte Elemente miteinander verbinden.

Informationen (ernährungswissenschaftliche wie pädagogische) müssen

- fundiert sein,
- auf dem neuesten Stand der jeweiligen Fachwissenschaft beruhen,
- so aufgearbeitet sein, dass sie der Fragehaltung der Teilnehmenden entsprechen,
- mit konkreten Erfahrungen und Tätigkeiten verbunden werden,

um die angestrebten Ziele realisieren zu können.

Idealerweise werden die Informationen direkt mit Erfahrungen verbunden, die zum einen die Fragehaltung hervorrufen, zum anderen aber auch geeignet sind, angemessene Lösungen zu finden oder die Realisierung von Lösungen sicher zu stellen. Informationen, die nicht mit der konkreten Situation verbunden werden können oder Fragen beantworten, die sich dem Teilnehmenden nicht stellen, sollten statt dessen – um eine umfassende Information und eine Darstellung der jeweiligen Handlungsgrundlagen sicher zu stellen – in einem Elternbrief oder einem handout am Ende der Veranstaltung weiter gegeben werden.

Sofern Informationen gezielt als Input eingesetzt werden, müssen sie didaktisch stark reduziert werden und allenfalls die Form eines Kurzvortrags haben. Ergänzt oder ggf. ersetzt werden sollten diese Informationen durch das Gespräch der Teilnehmenden untereinander (moderierter Erfahrungsaustausch) wie mit der Kursleitung.

Die Anregungen für den Alltag in der Familie verstehen sich als Anregungen zum Gespräch im Kurs wie in der Familie. Sie stellen eine Diskussionsgrundlage dar, wobei im Sinne der Reduktion ausgewählte Punkte nach Bedürfnislage der Teilnehmenden angesprochen werden sollten.

Die Thesen sind eher geeignet für eine Grundsatzdiskussion im Kurs.

Hinsichtlich der Praxisanteile der Kurse gibt es zum einen die Möglichkeit der Demonstration (durch die Kursleitung oder durch TeilnehmerInnen mit Erläuterungen durch die Kursleitung) als auch die Möglichkeit der praktischen Umsetzung durch (alle) KursteilnehmerInnen. Welche Form gewählt wird, hängt u.a. mit den jeweiligen Kursinhalten wie auch mit dem zur Verfügung stehenden Zeitbudget zusammen. Demonstrationen empfehlen sich da, wo nur wenig Zeit zur Verfügung steht, wo eine Besonderheit auftaucht, die für alle Teilnehmenden von Interesse sein könnte, wo (neue) Techniken oder Gerätschaften eingeführt werden sollen. In der Regel ist die praktische Umsetzung durch möglichst viele TeilnehmerInnen zu bevorzugen, da hierdurch die praktische Aneignung besser gewährleistet ist und auch die Erfahrung, etwas tatsächlich zu können, gemacht wird. Seitens der Kursleitung ist es dabei wichtig, die Tätigkeiten nicht nur anzuleiten, sondern auch während der Umsetzung zur Unterstützung zur Verfügung zu stehen, ggf. professionelle Tipps und Tricks einzustreuen. Grund-

sätzlich sollten auch die Praxisteile so stark reduziert werden, dass stressfreies Arbeit möglich ist und Raum zu sozialen Kontakten innerhalb der Kursgruppe sowie zu sensorischen und olfaktorischen Erfahrungen lässt.

Elemente, die für die familiäre Praxis empfohlen werden, sollten im Kurs bereits realisiert und ausprobiert werden. So bietet es sich bei Kursen über mehrere Einheiten an, bestimmte Rituale (z.B. für Anfangs- und Schlussphase der Mahlzeit, ggf. für Anfangs- oder Schlussphase des Kurses) einzuführen. Empfehlenswert ist die Reflexion solcher Rituale zum einen hinsichtlich der Kurssituation, zum anderen hinsichtlich ihrer Umsetzbarkeit für den Alltag in der Familie.

Bei Kursen mit Eltern und Kindern, ist es wichtig, die Kinder in das Tun zu integrieren. Bei Kindern von 1-3 Jahren sollte diese Mitwirkung nur auf deren eigenen Wunsch und über kurze Zeit geschehen – ggf. kann dies durch eine geeignete Raumgestaltung und eine Freispielmöglichkeit für die Kinder im selben Raum ermöglicht werden; bei Kindern ab 3 Jahren können diese gezielt zur Mitwirkung eingeladen werden. Zum einen erfahren sie selbst dabei, was sie können und dass die Zubereitung von Mahlzeiten mit bestimmten Tätigkeiten verbunden ist. In der Regel haben sie viel Freude an derartigen Tätigkeiten. – Für die Eltern bedeutet es häufig eine Herausforderung, sich zurück zu nehmen, ihr Kind "arbeiten" zu lassen, auch wenn sie die Arbeiten vielleicht sehr viel schneller und funktionaler machen könnten. Kinder wie Eltern können dabei erfahren, was die Kinder schon alles können und was sie auch zu Hause zur Vorbereitung und Zubereitung von Mahlzeiten beitragen können.

Kindern sind in der Regel Kurse zugänglich, die thematisch aufgebaut sind und in denen Kochen und Essen nur eines von mehreren Elementen ist. Kindgemäße Zugänge können u.U. durch Geschichten, Spiele, Lieder, ergänzende Aktionen (Kräuter pflücken, Pilze sammeln ...) eröffnet werden. Hierzu bieten sich vor allem jahreszeitliche Themen an, aber auch solche, die an historische und kulturelle Kontexte (Leben und essen wie ...) anknüpfen.

Bei Kursen mit Eltern und Kindern wird in der Regel die Vermittlung von Hintergrundwissen nur rudimentär möglich sein. Hier wäre es wünschenswert, wenn es eine Phase des (beaufsichtigten) Spielens/Tobens gäbe, die den Eltern ggf. die Möglichkeit zu einer Kaffeepause mit Gespräch und Kurzinformation gibt. Wenn eine solche Möglichkeit nicht besteht, sollte verstärkt auf begleitendes schriftliches Material zurückgegriffen werden.

Grobkonzept für Ernährungserziehung mit Eltern von Kindern von 0-1 Jahren

| | |
|------------|--|
| Zielgruppe | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eltern |
| Ziele | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientierung durch Information ▪ Bestärkung und Ermutigung der Eltern ▪ Erfahrungen hinsichtlich der praktischen Umsetzung/Handhabbarkeit ▪ Intensivierung des Kontaktes mit dem Kind wie der Selbstständigwerdung im Bereich (Pflege und) Ernährung ▪ Einübung von Ernährungsverhalten ▪ sensorische Erfahrungen ermöglichen |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Information über gesunde Ernährung ▪ Stillen /Möglichkeiten der Flaschenernährung ▪ Abstillen und Beikost ▪ Aufbau einer gesunden Ernährung ▪ Bedürfnisse von Eltern und Kindern ▪ Kontakt und Kooperation zwischen Eltern und Kindern vom Füttern bis zum selbstständigen Essen ▪ Spielregeln für Eltern ▪ Rituale |
| Methoden | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurzvortrag ▪ Gespräch ▪ Praxis (ggf. Demonstration) ▪ Einführen von Ritualen ▪ schriftliche Information (Elternbrief, handout) |
| Rahmen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kursleitung: Dipl. Oecothrophologin mit Zugang zur Situation im 1. Lebensjahr ▪ Räume: Lehrküche und Raum für 1. Lebensjahr (alternativ: Essraum umräumen) ▪ Zeit: 2 x 2 Ustd (vormittags, Beginn 09.30-10.00h) ▪ Kinder im Kurs (ggf. in Küche mitnehmen, evtl. Kinderbetreuung oder Versorgung durch eine Mutter sicher stellen) ▪ Gestaltung von "Räumen" nach dem Bedürfnis der Kinder |

Grobkonzept für Ernährungserziehung mit Eltern von Kindern von 1-3 Jahren

| | |
|------------|---|
| Zielgruppe | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eltern und Kinder |
| Ziele | <ul style="list-style-type: none"> ▪ für Kinder: <ul style="list-style-type: none"> ○ freies Spielen und Bewegen in einem altersgemäßen "Spielraum" ○ Entdeckungen und soziale Erfahrungen ermöglichen ○ ggf. sensomotorische Erfahrungen ○ positive Erfahrung mit Essen ermöglichen ▪ für Eltern: <ul style="list-style-type: none"> ○ positive Erfahrung mit stressfreiem Kochen ○ ggf. Möglichkeiten der Integration von Kindern in die Hausarbeit kennen lernen ○ Orientierung durch Information ○ Bestärkung und Ermutigung der Eltern ○ Erfahrungen hinsichtlich der praktischen Umsetzung/Handhabbarkeit ○ Einübung von Ernährungsverhalten ○ sensorische Erfahrungen ermöglichen |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Information über gesunde Ernährung ▪ Getränke und Trinken ▪ unregelmäßiges Essverhalten ▪ Integration der Kinder in die gesunde Ernährung der Familie ▪ Bedürfnisse von Eltern und Kindern ▪ Spielregeln für die Familie ▪ Rituale ▪ Machtkämpfe rund ums Essen/Trinken und Erziehung |
| Methoden | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kindgemäße Zugänge (durch Lieder, Geschichten, jahreszeitliche Themen) einplanen ▪ Kurzvortrag ▪ Gespräch ▪ Praxis (ggf. Demonstration) ▪ Einführen von Ritualen ▪ schriftliche Information (Elternbrief, handout) |
| Rahmen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kursleitung: Dipl. Oecothrophologin und Pädagogin (KL Eltern-Kind-Bereich) ▪ Räume: Lehrküche und Essraum mit Hochstühlen oder Eltern-Kind-Raum ▪ Zeit: 3 x 2 Ustd (nachmittags, 15.30-17.00h) ▪ kindgemäße Raumgestaltung, Möglichkeit zum Freispiel, ggf. mit Lebensmitteln oder Werkzeugen |

Grobkonzept für Ernährungserziehung mit Eltern von Kindern ab 3 Jahren

| | |
|------------|--|
| Zielgruppe | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eltern und Kinder |
| Ziele | <ul style="list-style-type: none"> ▪ für Kinder: <ul style="list-style-type: none"> ○ Erfahrung im Umgang mit Nahrungsmitteln ○ Grundnahrungsmittel kennen lernen ○ sensomotorische Übung ○ selber tun ○ positive Erfahrung mit Essen ▪ für Eltern: <ul style="list-style-type: none"> ○ positive Erfahrung mit stressfreiem Kochen ○ Möglichkeiten der Integration von Kindern in die Hausarbeit kennen lernen ○ Orientierung durch Information ○ Bestärkung und Ermutigung der Eltern ○ Erfahrungen hinsichtlich der praktischen Umsetzung/Handhabbarkeit ○ Einübung von Ernährungsverhalten ○ sensorische Erfahrungen ermöglichen |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Information über gesunde Ernährung ▪ Getränke und Trinken ▪ unregelmäßiges Essverhalten ▪ Integration der Kinder in die gesunde Ernährung der Familie ▪ Bedürfnisse von Eltern und Kindern ▪ Spielregeln für die Familie ▪ Rituale ▪ Machtkämpfe rund ums Essen/Essen und Erziehung |
| Methoden | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Integration der Kinder ins Tun ▪ kindgemäße Zugänge durch Lieder, Geschichten, jahreszeitliche Themen ▪ Kurzvortrag ▪ Gespräch ▪ Praxis (ggf. Demonstration) ▪ Einführen von Ritualen ▪ schriftliche Information (Elternbrief, handout) |
| Rahmen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kursleitung: Dipl. Oecothrophologin und Pädagogin (KL Eltern-Kind-Bereich) ▪ Räume: Lehrküche und Essraum mit Hochstühlen oder Eltern-Kind-Raum ▪ Zeit: 3 x 2 Ustd (nachmittags, 15.30-17.00h) |

Bausteine für die Kurspraxis

Elternabend oder -vormittag für Eltern von Kindern im 1. Lebensjahr
mit oder ohne Kinder

Dauer: 135'

| Abschnitt/ Zeit | Lernziel | Inhalt | Methode | Material/Medien/ Rahmenbedin- gungen |
|--|--|--|--|---|
| Eintreffen und Orientieren (15') | Gegenseitiges Kennen lernen | Begrüßung, Vor- stellung von El- tern, Babys und Referentin Sammeln von mitgebrachten Fragen | Rundgespräch | Freundlicher, hel- ler, geschützter Raum mit Matten für die Kinder; evtl. Kinderbetreu- ung; passende Uhr- zeit |
| Einstieg ins Thema (15') | Information über die rich- tige Ernährung des Säuglings in den ersten 4 bis 6 Monaten mit Mutter- milch bzw. Muttermilch- Ersatznahrung | Vollwertkonzept f. Säuglingsernäh- rung Die Muttermilch als Maßstab für den Bedarf des Säuglings, das Wichtigste zum Muttermilch- protein, Vitamin- D-Dosier- schwierigkeiten Vorteile des Stil- lens gegenüber Säuglingsersatz- nahrung aufzei- gen. Mögliche Proble- me bei Ernährung mit Ersatznahrung | Vortrag und Dis- kussion Bei Bedarf Selbsterstellung von Ersatznah- rung üben Vitamin D-Gaben berechnen | Overheadprojektor, Leinwand, Folien, Zutatenlisten von Säuglings- Ersatznahrung |
| Informati- onsphase 1 (30') | Kognitiv: Die Eltern lernen: welche Be- deutung die richtige Er- | Still- u. Beikostfahrplan für das erste Le- bensjahr vorstel- len Auswahl der Le- bensmittel: | Vortrag/ Info/ Input Besprechung an- hand der Orien- tierungstabelle | Overheadprojektor, Leinwand, Folien, Orientierungstabel- le |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>Informati- onsphase 2 und Pra- xisphase (30')</p> | <p>nährung für das Baby hat; wie der Aufbau der Beikost funktioniert; wie die prakti- sche Zuberei- tung der Bei- kost aussehen kann; wie die Um- setzung in den Familienalltag geschehen kann.</p> | <p>Getreideprodukte, Gemüse u. Obst, Kartoffeln, Milch- u. Milch- produkte, Getränke, Fette, Öle u. Nüs- se, Fleisch, Fisch u. Eier, Gewürze, Kräuter u. Salz Süßungsmittel, Küchentechnik: 1 Mahlzeit exemplarisch durchführen Vor- u. Nachteile von Gläschenkost aufzeigen Ernährungsvor- schläge bei Aller- gien, Allergie- Prävention Gewichtsproble- me Rückstände in Nahrungsmitteln Vorschläge für die Mahlzeitenvertei- lung</p> | <p>Geschmackstests und Zeitermittlung Rundgespräch, Fragen beantwor- ten unter Einbe- ziehung der Ideen der Teilnehme- rinnen, Vorschläge in kleinen Gruppen erarbeiten lassen, im Plenum vor- stellen und be- sprechen. Input durch Refe- rentin und Rund- gespräch</p> | <p>Lehrküche, Beikost-Rezepte: Möhren-Kartoffel- Brei, Obstmus, Gekochter Voll- korn- Brei mit Obst, Fri- scher Rohkostbrei, Vollkornbrot mit Aufstrichen</p> |
|--|--|--|---|---|

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>Vertiefungsphase (30')</p> | <p>affektiv: Die Eltern lernen: Essen nicht als Druckmittel einzusetzen; Essgewohnheiten der Babys zu erkennen und zu berücksichtigen; auch die eigenen Bedürfnisse zu beachten; dass Liebe nicht durch den Magen gehen muss; dass Kinder andere Essgewohnheiten haben als Erwachsene.</p> | <p>Eigene Kindheits-erinnerungen schildern lassen, Umsetzung in Veränderung. Was ist erlebt und beobachtet worden, wie bin ich damit umgegangen? Eigene Bedürfnisse reflektieren, Konsens finden Wie kann ich mein Kind auch anders verwöhnen, belohnen? Akzeptieren lernen, dass Babys nicht die Vielfalt im Supermarktregal benötigen, sondern sich freuen, Geschmack wieder zu erkennen und Speisen oft zu essen.</p> | <p>exemplarische Erarbeitung eines Themas aus dem Bereich Ernährungserziehung (z.B. Verwöhnung) Sammeln von Ideen und auswerten; Alternativen erarbeiten und überprüfen. Input durch die Referentin Umsetzung besprechen (Rundgespräch)</p> | <p>Literaturvorschläge und Adressen für Info-Material weitergeben</p> |
| <p>Abschluss und Ergebnissicherung (15')</p> | | | <p>Reflexionsrunde</p> | |

Anregungen zur Integration des Themas "Ernährung" in Eltern-Kind-Kurse im 2. und 3. Lebensjahr

Die Themen könnten im Rahmen des Elterngespräches im Eltern-Kind-Kurs aufgegriffen werden. Sie verstehen sich als Beispiele, das Thema situativ angemessen anzusprechen.

| Arbeit mit Eltern | mit Eltern und Kindern gemeinsam | für Kinder |
|--|--|---|
| Thema der Erwachsenen- gruppe (Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch, kreativ-praktisches Arbeiten) | spielpädagogische Anregungen und weitere Aktivitäten (Spiel, Musik, Bewegung ...) | Material und Raumgestaltung für das Freispiel |
| Elterngespräch über Rituale/Esskultur/Regeln | Gestaltung der Frühstückssituation | überschaubarer altersentsprechender Spiel- und Bewegungsraum |
| Regeln für die Frühstückssituation im Kurs | gemeinsame Vor- und Nachbereitung der Mahlzeit | Essplatz für Eltern und Kinder |
| Essen als Erziehungsmittel/Verwöhnfalle Essen | Umgang mit Küchenutensilien/Messer | Möglichkeit zur Beteiligung an elterlichen Aktivitäten |
| Abwägung der Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder in puncto Essen | Backaktionen (Geburtstage) feiern in der Gruppe | Möglichkeiten zur Beobachtung und zu sensomotorischen Erfahrungen mit Lebensmitteln |
| "zu dick – zu dünn" | Spiele, Lieder, Bewegung zum Thema | Möglichkeit zum Kontakt mit Küchenutensilien (Löffel, Schüsseln, Töpfe ...) |
| Kinderlebensmittel | | |
| fast food | | |
| Vorbildverhalten/eigenes Essverhalten | | |
| Integration der Kinder in häusliche Tätigkeiten | | |
| unregelmäßiges Essverhalten der Kinder | | |
| Alltag und Feste feiern | | |

Im Gespräch mit den Eltern könnte methodisch bei eigenen Erfahrungen (Erinnerungen an eigene Kindheit, eigene Vorstellungen von dick/dünn, eigenes Essverhalten ...) angesetzt werden. Im Sinne des Kurskonzeptes sollte dies aber nicht als eigenes Thema intendiert werden, falls dies nicht ausdrücklich von den Eltern so gewünscht.

Elternabend für Eltern 2-3jähriger Kinder

Dauer: 135'

| Abschnitt/ Zeit | Lernziel | Inhalt | Methode | Material/Medien |
|--|--|---|---|--|
| Eintreffen und Orientieren (30') | Aufschließen der TN für Thema, Formulierung der eigenen Lernziele | <ul style="list-style-type: none"> • Anknüpfung an Familiensituation • Anknüpfung an positive Kindheitserinnerungen • Vorstellung mit Benennung der Fragen zum Thema • unterschiedliche Vorstellungen von Ernährung als Ausgangspunkt | <ul style="list-style-type: none"> • Paar- oder Gruppenarbeit • Paar oder Gruppenarbeit • Plenumarbeit, Sammeln der Punkte auf Flipchart, ggf. Punktwertung • thematischer Zugang über Geschichte | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart, Stifte, Klebepunkte • z.B. Geschichte „Das gesunde Kind“ |
| Einstieg ins Thema gesunde Ernährung (30' oder 45') | Vermittlung von Kenntnissen darüber, wie eine einfache gesunde Ernährung in der Familie möglich ist | Information über gesunde Ernährung (optimierte Mischkost) | <ul style="list-style-type: none"> • Kurzvortrag mit Folien oder ppt-Präsentation • Darstellung anhand der Lebensmittelgruppen • Grundregeln gesunder Ernährung | <ul style="list-style-type: none"> • UGB-Folien • Vorlagen Gaetjen • Kostprobe |
| Einstieg ins Thema Ernährungsverhalten (60' oder 45') | Umsetzung ermöglichen | Möglichkeiten der Umsetzung in der Familie <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzungs-ideen • Regeln und Rituale erstellen • Wie kann ich gute Gewohnheiten aufbau- | (arbeitsteilige) Gruppenarbeit, Vorstellen und Bewerten der Lösungen im Plenum, ggf. Zusatz- information durch Referentin | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart-Bögen, Stifte, Tesa-Krepp |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | <p>en?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was muss ich, was kann mein Kind? | | |
| <p>Abschluss und Ergebnissicherung (15')</p> | <p>Transfer auf eigene Familie planen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Welches ist der 1. Schritt, den ich umsetzen will? • Was nehme ich mit? | <ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit, ggf. schriftlich fixieren • Blitzlichtrunde | <ul style="list-style-type: none"> • Papier, Stifte • Ergebnisdokumentation? |

Ernährungserziehung für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Kurseinheit: Märchenküche

Dauer: 135'

| Abschnitt/ Zeit | Lernziel | Inhalt | Methode | Material/Medien |
|--|--|---|---|--|
| Eintreffen und Orientieren (10') | - Kennenlernen der Namen mit thematischem Motiv | Mütter stellen ihre Kinder und sich vor | Spiel: Lebensmittel zuordnen; Mutter und Kind suchen mit ihrem Kind das Pendant | Namenskärtchen in Symbolform oder mit aufgedruckten Symbolen Filzstifte |
| Einstieg ins Thema (10') | An Erfahrungen anknüpfen | Ref. liest ein Märchen zum Thema Kochen/ Backen vor | Vorlesen | Märchenkochbuch (Märchenküche s. Liste) |
| Erarbeitungsphase (45') | Kontakt mit Lebensmitteln; sensomotorische Erfahrung: schmecken, (be-)greifen, riechen ... gestalten | Gemeinsam Figuren aus Teig formen oder einfaches Rezept kochen (Jahreszeit u. Brauchtum beachten) | Vermittlung einfacher Koch- und Backtechniken (ggf. Präsentation) | vorbereiteter Teig; Küchenutensilien |
| Vertiefungsphase mit Vermittlung von Ritualen(15') | Ritualisierung des gemeinsamen Essens, Wahrnehmung des Erfolgs der eigenen Handlung | am Tisch gemeinsam essen u. trinken | soziales Lernen von Ritualen, Probieren/Kosten | Teller, Gabel, Löffel, Becher, ggf. Tischdekoration |
| Pause (10') | | Gelegenheit zum Austausch für die Mütter; Freispiel für die Kinder | | Raumgestaltung, Materialien für Freispiel |
| Abschluss (15') | Beendigung einer gemeinsamen Arbeit (Sozialverhalten innerhalb der Familie trainieren) | gemeinsam abräumen, aufräumen und Reste mitnehmen; spülen | partnerschaftlich/ arbeitsteilig arbeiten | Spül- u. Reinigungsutensilien |
| Ausklang | Festigung des Er- | Lied singen | Kreis | Text-/ Bildvorlage |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|-----------|--|--|
| und Er- gebnissich erung (10') | lernten durch thema- tische Wiederholung eines Elementes aus der Kurseinheit | oder Reim | | |
|--------------------------------------|---|-----------|--|--|

Kurseinheit: „Kostproben“

Mit Kindern auf Entdeckungsreise gehen in das Land von Duft und Geschmack 90'

| Ab-schnitt/ | Lernziel | Inhalt | Methode | Materi-al/Medien |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
| Eintreffen und Orientieren (10') | gegenseitiges Kennenlernen mit thematischem Bezug | Mutter stellen ihre Kinder und sich vor | Spiel: Kinder ziehen Kärtchen und Mütter suchen mit den Kindern das Pendant, Lebensmittel-paare suchen | Namens-kärtchen In Symbolform oder mit aufgedruckten Symbolen Filzstifte |
| Einstieg ins Thema (25') | Kennenlernen verschiedener Lebensmittel | Lebensmittel werden in einem Kaufladen ausgelegt und stehen zum Kauf zur Verfügung | Rollenspiel: Einkaufen | Kaufladen, Parcour, Lebensmittel |
| Erarbeitungsphase (30') | sensorische Schulung; Kennenlernen der vier Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter | Zugang zu Grundnahrungsmitteln eröffnen; sinnliche Erfahrung von Essen bzw. Lebensmitteln durch Riechen, Fühlen, Schmecken | Probieren, Schmecken, Riechen, Fühlen ganzer und zerkleinerter Lebensmittel, ggf. Augen verbinden | Lebensmittel (roh), Getränke, Probegefäße |
| Abschluss (15') | Beendigung einer Aktion | Reste einpacken, Abfälle in Müll-eimer werfen. | arbeitsteilig, Aufgabenpartnerschaftlich lösen | Küchenpapier, Spül- u. Reinigungsutensilien |
| Ausklang und Ergebnissicherung (10') | Festigung des Erlernen durch thematische Wiederholung eines Elementes aus der Kurseinheit | Lied singen | Organisationsform: Stuhl-kreis | Text-/ Bildvorlage, Materialliste |

Kurseinheit: Gemeinsam kochen und backen für Eltern mit Kindern
ab 4 Jahren

jahreszeit- und brauchtumsorientiert

mind. 135'

| Abschnitt/ Zeit | Lernziel | Inhalt | Methode | Material/Medien |
|---|---|--|---|---|
| Eintreffen und Orientieren (15') | -Gegenseitiges Kennenlernen -Bezug zum Thema herstellen Kontakt aufnehmen - - | - Mütter stellen ihre Kinder und sich vor - Lebensmittel zuordnen | Mutter und Kind suchen mit ihrem Kind das Pendant | Namenskärtchen in Symbolform oder mit aufgedruckten Symbolen Filzstifte |
| Einstieg ins Thema (10') | An Erfahrungen anknüpfen | Einfache Rezepte nach den Regeln der optimierten Mischkost/ Vollwertkost | Gesprächsrunde am Tisch | Rezeptsammlung mit Bildern und Arbeitsanweisungen für die Küchenarbeit |
| In spürbaren Kontakt mit Lebensmitteln kommen (45') | Sensomotorische Erfahrung, Schmecken, (be-) greifen, riechen. - Gestalten | Lebensmittel gemeinsam zu einem Gericht verarbeiten | Eigenständiges Arbeiten unter Anleitung Einfachste Koch- und Backtechniken | Rezeptsammlung, Arbeitsanweisungen für Küchenarbeit und Küchengeräte |
| Essen/ Probieren(30') | Ritualisierung, gemeinsame Mahlzeit als sozialisierendes Element -Sinnesschärfung Geschmackseindrücke sammeln | Gestaltung des Essplatzes Kennenlernen von Tisch- und Essregeln, | -Tisch decken -Gemeinsam essen | Geschirr Dekorationsmaterial Gebetwürfel o.ä. (symbolische Einleitung des Essens) |
| Pause (10') | - Kommunikativer Austausch für die Mütter - Freispiel für die Kinder | Kommunikation u. Freispiel einleiten | | |
| Aufräumen (15') | Beendigung einer gemeinsamen Arbeit (Sozialverhalten innerhalb der Familie trainieren) | - Tisch abräumen - Spülen - Geschirr wieder einsortieren | partnerschaftlich/ arbeitsteilig arbeiten | Spül- u. Reinigungsutensilien |

| | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| Abschluß- ritual(10') | Festigung des Erlernten durch thematische Wiederholung eines Elementes aus der Kurseinheit | Lied singen oder Reim sprechen | Runde am Tisch oder Kreis | Textvorlage |
|--------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|

Schritte

- Aufmerksam sein für das Interesse der Kinder an Küchenzubehör, an Einkauf, an der Zubereitung des Essens, am Koch-/ Backvorgang und an Ritualen beim Essen
- Dem Interesse Zeit einräumen, gemeinsam auf Spurensuche gehen, Rituale verankern,
- Herantasten an das Thema „*Ernährung in der Familie*“ mit Methoden, die alle „berühren“ und die Spaß machen.

Stressfreie Kultur des täglichen Miteinanders in puncto Ernährung finden und dem jeweiligem Alter der Kinder und ggf. der veränderten Familienform anpassen.

Weitere Ideen

Die Ernährungskiste

Grundidee:

Bausteine, die sowohl kurze Einheiten von ca. 10 Minuten enthalten als auch Beispiele für eine 1 ½-stündige eigenständige Kurseinheit z.B. in der Lehrküche, die individuell im Kurs eingesetzt werden können, beliebig ausbaufähig

Baustein Märchennachmittag

| | |
|----------|---|
| Lernziel | Motivation der Kinder Spaß und Freude beim Kochen mit Kindern |
| Methode | Vorleseinheit mit oder ohne Märchenerzählerin; mit oder ohne Kocheinheit |
| Material | Das Märchen – Kochbuch; Arnold, Marlies (selber Märchenerzählerin) Leselöwen Märchenkochbuch |

Baustein Erlebnisraum Küche, Garten, Supermarkt

| | |
|----------|---|
| Lernziel | erstes Kennenlernen der Dinge, die es in Küche, Garten und Supermarkt zu entdecken gibt |
| Methode | gemeinsames Vorlesen und Anschauen von Klappenbilderbüchern |
| Material | Hier kommt die Maus Kochen mit der Maus |

Baustein Lebensmittelkunde

| | |
|----------|---|
| Lernziel | Kennenlernen von Lebensmitteln Unterscheidung tierische und pflanzliche Lebensmittel |
| Methode | Malen, Schreiben |
| Material | Vorlagen: Kinder malen Obst, Mandala, Vom Tier – von der Pflanze?, Frühstücksrätsel, Rätsel in Reimform, Hier stimmt etwas nicht! |

Baustein gemeinsamer Esstisch (z.B. im Anschluss an eine Kocheinheit)

| | |
|----------|---|
| Lernziel | das gemeinsame Essen nicht nur als reine Nahrungsaufnahme, sondern als wichtiges sozialisierendes Element im Familienleben |
| Methode | Rituale einüben, Gesprächsrunde der Erwachsenen |
| Material | Vorlagen von Gebeten, Tischsprüchen, Redewendungen rund ums Essen, Wenn der Hefeteig spazieren geht ...und andere Geschichten übers Essen |

Baustein gemeinsames Kochen in der Lehrküche

| | | |
|----------|--|--------|
| Lernziel | gemeinsame Küchen- und Kocherfahrung von Erwachsenen mit ihren Kindern, Umsetzung der gesunden Ernährung mittels einfacher Rezepte in die Praxis | |
| Methode | Zubereitung von Speisen | |
| Material | Rezeptsammlung und Arbeitsanweisungen für die Küchenarbeit mit der Maus | Kochen |

Baustein Sensorik

| | | |
|----------|--|--|
| Lernziel | sinnliche Erfahrung von Essen und Lebensmitteln durch Riechen, Fühlen, Schmecken, Kennenlernen der vier Grundgeschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter | |
| Methode | Schmecken, Fühlen, Riechen | |
| Material | Spielanleitungen aus Schmecken und Entdecken (Benziger edition), Seite34-35 | |

Baustein Bewegung

| | | |
|----------|--|--|
| Lernziel | Gesundheitserziehung durch Bewegung und gleichzeitig Kennenlernen von Lebensmitteln und Haushaltsutensilien | |
| Methode | Tanzen, Singen | |
| Material | Musikinstrumente aus der Küchenschublade Vorlagen: In einem kleinen Apfel; Wie die im Garten mit Vornamen heißen; Herr Uklatsch; Mein rechter Platz ist leer; Was ist ein Lebensmittel? Musik-CD | |

Baustein Eltern- und Referenteninformation

| | | |
|----------|---|--|
| Lernziel | eigenverantwortlicher Umgang mit dem Thema „gesunde Ernährung in der Familie“, Hilfestellung für Eltern und Referentinnen, Aufzeigen von Schnittstellen zu weiterführenden und ergänzenden Angeboten in der FBS | |
| Methode | Eigenstudium | |
| Material | Literatur-/Medienliste zum Thema Ernährung (aid, dge etc.) Referentenliste (Ernährungsfachkraft, Hauswirtschaftsfachkraft, Fachbereichsleiter) Angebotsliste mit weiterführenden Kursangeboten in der FBS Fachbroschüren zum Thema „Empfehlungen für die Ernährung von Klein- und Schulkindern ; die Optimierte Mischkost, Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund“, Optimix (dge,aid) | |

Angebote für Eltern mit mäßig übergewichtigen Kindern

Als Angebote für Eltern mit übergewichtigen Kindern sind unterschiedliche Ansätze (von niedrigschwelligen, primärpräventiven Angeboten bis zu elaborierten Reihen, von kurzen bis zu einjährigen Kursen) in Familienbildungsstätten bereits umgesetzt. Für alle Angebote gilt, dass zur erfolgreichen Umsetzung die Eltern aktiv beteiligt werden sollen. Darüber hinaus ist eine Vernetzung mit (Kinder-)Ärzten, Schulen, Krankenkasse, Gesundheitsamt überall sinnvoll, bei komplexen Angeboten sogar für den Erfolg entscheidend.

Wer ein entsprechendes Programm etablieren will, muss insbesondere viel Energie in die Gewinnung von Kooperationspartnern und in die Kommunikation investieren.

Schwer in Form – Ernährung und Bewegung für Kinder (6-9 Jahre)

Gesundheitsprogramm für Familien -zur Vermeidung von Übergewicht bei Grundschulkindern

(Rita Ludemann-Kuhn, FamilienForum Deutz Mülheim, Köln)

Für einen guten Einstieg in die Schulzeit, für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bilden gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung eine gute Basis.

Das Programm startet am Elternabend mit einem Bewegungsanteil und einem Überblick über kindgerechte Familienkost. Dabei lernen sich die Eltern kennen und können gemeinsam mit den Referentinnen unkompliziert ins Thema einsteigen.

In der Ideenküche lernen und experimentieren Mütter/ Väter gemeinsam mit ihren Kindern und entwerfen gemeinsam Liebesspeisepläne.

Bei den Bewegungsnachmittagen für die Kinder wird Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt und das Thema Ernährung integriert, z.B. der Verdauungstrakt als Fangspiel inszeniert.

Am Abschlussabend geht es darum, Methoden wie Rituale, Regeln, Spiele usw. zu sammeln und als Angebot mit auf den Weg zu geben.

Das Programm läuft über 3 Monate und soll einen Impuls zu einer gesundheitsorientierten Verhaltensänderung geben.

| | | |
|--------------------------------|--------------------|--------------------|
| Elternabend: | Mo 28.02. | 1x3 19.00 - 21.15h |
| Ideenküche (mit Mutter/Vater): | Di 08.03. - 19.03. | 4x3 14.30 - 16.45h |
| Bewegungsspiele: | Mo 25.04. - 06.06. | 6x2 14.30 - 16.00h |
| Elternabend - Abschluss: | Mo 13.06. | 1x2 19.30 - 21.00h |

Insgesamt 29 Ustd € 70,-

Referenten: Kristina Buchholz, Dipl. Sortlehrerin; Christa Fischer, Oecotrophologin
Begleitung: Rita Ludemann-Kuhn, Dipl. Oecotrophologin und päd. Mitarbeiterin

Konzeptidee für Kurse „Abnehmen für Kinder“

(Susanne Schreiner, Haus der Familie, Wipperfürth)

Textausschreibung:

Die Ausschreibung erfolgt in Zusammenarbeit mit den Referentinnen.

Ziel:

Grobziele:

Integration einer gesunden Ernährung in den gesamten Familienalltag unter Berücksichtigung des übergewichtigen Kindes

Für das Kind: lustvolle Ernährungsumstellung im Alltag , freiwillig und unter Berücksichtigung der Persönlichkeit des Kindes

Feinziele:

Verbesserung des
Ess und Ernährungsverhaltens
Bewegungsverhaltens

Förderung von
Selbstwahrnehmung
Selbstkontrolle
Selbstwirksamkeit

Verbesserung der
Konflikt und Stressbewältigung
sozialen Interaktionsfähigkeit

Langfristig:

Stabilisierung eines günstigen
Ess-und Bewegungsverhaltens im
Sinne einer Lebensstiländerung

Reduktion des Übergewichts
Vermeidung von Folgeerkrankungen
ungestörte soziale Entwicklung

Steigerung motorischer und körperlicher Leistungsfähigkeit
unbeeinträchtigte Lebensqualität

Das Endziel ist dem Teilnehmer/in zu helfen Unabhängigkeit zu erlangen was die Begleitung durch die Leitung betrifft und so die Kontrolle über das eigene Verhalten zu übernehmen.

Das Team der Kursleiterinnen

Bereich Ernährung: Dipl. Oecotrophologin mit Zusatzqualifikation

Bereich Psychologie: Erziehungswissenschaftlerin, Ess-Störungsberaterin, Familien und Systemtherapeutin

Bereich Bewegung: Physiotherapeutin mit Fortbildung im Bereich Kinderphysiotherapie

Begleitung: Pädagogische Mitarbeiterin

Indikation zur Schulung:

Übergewicht der Kinder
Aktive Mitarbeit der Eltern

Alter der Kinder

Das Alter der Kinder sollte 8-12 Jahre sein, eine Altersstruktur unter 8 Jahren sollte in einer Gesonderten Gruppe zusammengefasst werden

Die Schulungseinheiten

sind auf 45 Min. beschränkt oder können im Bedarfsfall auch 90 Min betragen. Kürzere Einheiten scheinen nicht sinnvoll

Gruppengröße

Die Gruppengröße soll bei mindestens 10 TN liegen(vorgegeben) sollte aber eine Zahl von 12 TN nicht überschreiten. Vorbereitend wäre zu überlegen mit einer Gruppengröße von 15 TN zu beginnen, da immer wieder TN abspringen.

Schulungsraum

Der Schulungsraum sollte der Gruppengröße entsprechend sein. Lehrküche und Turnhalle stehen zur Verfügung.

Der Gruppenraum kann mit Materialien ausgestattet werden wie Flipchart, Video, Fernseher usw.

Gliederung der Bausteine

Ernährung:

Vorgespräch:

Ernährungsanamnese mit Kind und Eltern

Kinderbaustein:

- ✓ Was esse ich gern
- ✓ Mein Trinkverhalten
- ✓ Wie frühstücke ich Zuhause
- ✓ Der Ernährungskreis
- ✓ Kohlenhydrate
- ✓ Fette und fettreiche Lebensmittel
- ✓ Obst und Gemüse-5 am Tag
- ✓ Milch und Milchprodukte
- ✓ Veränderung in meinem Essverhalten-Genuss
- ✓ Fast Food und Kinderlebensmittel

Kocheinheiten in der Lehrküche:

- ✓ Gesundes Frühstück und Zwischenmahlzeit

- ✓ Kartoffel, Reis und Nudeln
- ✓ Obst und Gemüse
- ✓ Milch und Milchprodukte

Elternbausteine:

- ✓ Referenzgewicht, Trinken
- ✓ Ernährungskreis, 10 Empfehlungen DGE
- ✓ Fettreduktion, Obst und Gemüse
- ✓ Vollkornprodukte, Ballaststoffe, Kinderlebensmittel

Angedachtes Nachfolgemodul:

Im zweimonatigem Rhythmus zur Stabilisierung

Psychologische Bausteine:

Eltern-Arbeit:

Dem Essen auf den Grund gehen

- ✓ Essen und seine Funktion
- ✓ Hunger-Appetit
- ✓ Essens-Alltag
- ✓ Übergewichtige Familien
- ✓ Hinweise zum Umgang mit übergewichtigen Angehörigen
- ✓ Anti-Diät Prinzip
- ✓ Genussregeln

Körper machen Leute

- ✓ Einstellung zum eigenen Körper
- ✓ Einstellung zu anderen Köpern
- ✓ Wie sehe ich in meinem Körper

Selbstwert und essen

- ✓ Essen und Gefühle
- ✓ Selbstwert
- ✓ Selbstwahrnehmung/Eigenakzeptanz
- ✓ Umgang mit Kränkungen

Miteinander reden lernen

- ✓ Kommunikation im Familienalltag
- ✓ Rituale/Gewohnheiten
- ✓ Atmosphäre in der Familie
- ✓ Natürliche Krisenzeiten im Leben einer Familie

Eltern und Kindereinheit

Sinnesschulung und Genussstraining

Kindereinheit

Essen und seine Funktion

Hunger/Appetit

Essens-Alltag/Essens-Regeln
Ich esse weil...
Übergewichtige Familien
Umgang übergewichtige Freunde
Anti-Diät-Prinzip
Genussregeln

Bewegung

Kindereinheit

- ✓ Aktivität, Aktivierung und Motivation zu Bewegung
- ✓ Belastungssteuerung
- ✓ Energie und Bewegung
- ✓ Bewegung im Alltag
- ✓ Bewegung in der Schule
- ✓ Bewegungstraining: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- ✓ Bewegung in der Gruppe: Mannschaft, Individualsport

Eltern-Kindeinheiten

- ✓ Gemeinsame Bewegungsspiele
- ✓ Möglichkeiten der Bewegung draußen
- ✓ Entspannungseinheiten

Elterneinheit

Erfahrungen mit Bewegung und Sport
Energiebilanz
Energieumsatz
Ernährung beim Sport

Ziele

Ernährung:

- Ernährungssituation in der Familie klären
- Kennenlernen einer dauerhaften Ernährungsumstellung
- Selbsterfahrung Essverhalten
- Integration der Umstellung in den Familienalltag

Bewegung:

- Überprüfung der Bewegungseinheiten im Alltag
- Kennenlernen verschiedener Körperwahrnehmungsübungen, Bewegungseinheiten und Entspannungstechniken
- Freude an der Bewegung erleben
- Erkennen der eigenen Leistungsgrenze
- Integration von Übungen im Alltag nach persönlichen Fähigkeiten

Psychologie

- Umgang mit belastenden Situationen
- Steigerung der emotionalen Kompetenz
- Training einer Kontaktfähigkeit
- Verbesserung der Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit

Methode:

Eltern:

- Elternabende begleitend zu den Nachmittagen für Kinder. Inhalte: Formulierung der Ziele, Förderung der Selbstfindung zu einem genussvollen Essen und Essverhalten in der Familie, Anregungen zu Bewegungs- und Entspannungsübungen, die die Kinder auch einüben
- Gemeinsame, praxisbezogene Lern- und Erfahrungseinheiten in der Lehrküche
- Gemeinsame Bewegungs- und Entspannungseinheiten

Kinder:

- Spielerische, lustvolle Erfahrung über eine gesunde Ernährungsweise
- Erfahrung von Bewegung und Entspannung
- Angebote mit Eltern zusammen im Freien toben
- Selbstvertrauen gewinnen

Kooperationen

- Krankenkassen, wenn diese nicht ein eigenes Programm vorweisen
- Schulen
- Kindergärten
- Gesundheitsamt

Kursdauer

Der Kurs geht über ein halbes Jahr mit insgesamt 80 Ustd. Die Kosten belaufen sich voraussichtlich um 200€

Die Termine sind hauptsächlich auf den Samstagmorgen gelegt, die Elternabende sind in der Woche eingebunden.

Auf Dauer mehr Power

(Susanne Gemsa, Anton-Heinen-Haus, Bergheim)

Gesundheitsprogramm für
übergewichtige Kinder von 6 – 10 Jahren

Ausschreibung:

„Ihr Kind ist übergewichtig!“ Diesen oder einen ähnlichen Satz haben Sie vielleicht von Ihrem Kinderarzt gehört. Eine schnelle Diät kommt für Sie nicht in Frage, weil Sie wissen, wie ungesund diese Art der Gewichtsreduktion ist. Nur mit Hilfe eines ganzheitlichen Ansatzes besteht die Chance auf ein leichteres und gesünderes Leben. Im Vordergrund dieses Seminars steht deshalb eine Verhaltensänderung der übergewichtigen Kinder in den Bereichen Ernährung, Sport und Bewegung und der Freizeitgestaltung. Diese wird in der geschützten Gruppenatmosphäre spielerisch erlernt und ausprobiert. Die Reduzierung des Übergewichtes ist sekundäres und damit langfristiges Ziel. Dieses Konzept lehnt sich an das Konzept der Konsensgruppe Adipositaschulung (KGAS) der Arbeitsgemeinschaft ADIPOSITAS im Kindesalter an.

Wichtige Elterninformation:

Liebe Eltern, bitte bedenken Sie, dass Ihr Kind mit 6 – 10 Jahren noch sehr jung ist. Der Weg, den es mit diesem Kurs beginnt, ist nur mit Ihrer Hilfe zu bewältigen. Deshalb ist die Teilnahme an allen Eltern-Terminen obligatorisch.

Auf Dauer mehr Power

Gesundheitsprogramm für übergewichtige Kinder von 6 - 10 Jahren

Dieses Konzept lehnt sich an das Konzept der Konsensgruppe Adipositaschulung (KGAS) der Arbeitsgemeinschaft ADIPOSITAS im Kindesalter an. Es wurde auf die Rahmenbedingungen des Anton-Heinen-Hauses/Kath. Familienbildungsstätte zugeschnitten.

Schulungsziele

Die Adipositaschulung soll ein integraler Bestandteil des Behandlungskonzeptes für die Adipositas im Kindes- und Jugendalter sein.

Mit Hilfe der Adipositaschulung soll eine initiale und langfristige Gewichtsreduktion bei den Kindern und Jugendlichen durch Verbesserung ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten erreicht werden. Verhaltensänderungen werden als wesentliche Ziele in der Ernährung, im Sport und der Bewegung, der Freizeitgestaltung und im Umgang mit der Erkrankung angestrebt. Die Familie wird mit einbezogen.

Indikation

Kinder im Alter zwischen 6 –10 Jahren. Zur Beurteilung des Übergewichtes wird der BMI verwendet. Hierbei werden als Grenzwerte die 90. bzw. 97. Perzentile genommen, die alters- und geschlechtsspezifisch für deutsche Kinder vorliegen.

Kontraindikation

Das Gruppenschulungskonzept (s.u.) ist nicht bei sekundärer Adipositas und für Kinder und Jugendliche mit psychiatrischen Erkrankungen (z.B. Essstörungen), mit fehlender Gruppenfähigkeit oder mit intellektuellen Handicaps vorgesehen. Für diese Personengruppe sind individuelle Interventionen erforderlich.

Setting

Die Gruppenschulung (Alter 6-10 Jahre) findet in den Räumen des Anton-Heinen-Hauses statt. Das Schulungsteam ist interdisziplinär und verfügt über Qualifikationen im Bereich Ernährung, Bewegung, Pädagogik und Sport.

Inhalte und Module

Modul Ernährung

Die Schulung erfolgt lebensmittelorientiert (nicht nährstoff- oder energieorientiert). Um die optimierte Mischkost zu vermitteln, wird als didaktisches Modell die Ernährungspyramide gewählt, ergänzt durch Getränke und angepasst an das Alter 6 – 10 Jahre.

Themen der Ernährungsschulung sind z. B.:

- Nahrungsenergie und Ursachen der Adipositas
- Lebensmittelgruppen (Ernährungspyramide)
- zum Abnehmen geeignete Lebensmittel
- Bedeutung von Nahrungsfetten, Süßigkeiten, Zuckerersatzstoffen, Fastfood und Getränken
- Bemessung der Portionsgrößen und Mahlzeitenfrequenzen
- Hunger vs. Appetit und Sättigung
- Konsumverhalten, Werbung, Einkaufen

Die praktischen Übungen haben folgende Ziele :

- Grundlagen des Essverhaltens
- Essmengenbegrenzung
- Selbstwahrnehmung
- Mahlzeitenzubereitung
- Esskultur (Restaurantbesuch, Festveranstaltung)
- Essgenusstraining zur Vermittlung von Lebensqualität und zum Herausarbeiten der Bedeutung von bewussterem und unabgelenktem Essen

Module Sport & Bewegung

Bewegte Pausen und aktive didaktische Spiele sollten in alle Module der Adipositaschulung aufgenommen werden. Das Ziel der Schulungsmodule "Sport und Bewegung" ist eine Lebensstiländerung in Richtung Steigerung der körperlichen Aktivität (Sport- und Alltagsaktivitäten). Dies soll durch die Vermittlung von sportartspezifischen Fertigkeiten und Techniken mittels Bewegungsangeboten (in Übungs- und Spielform) mit hohem Aufforderungscharakter erreicht werden, wobei die Besonderheiten von Bewegung und Sport bei Kindern mit Adipositas Berücksichtigung finden. Darüber hinaus wird das Setting in der Gruppe genutzt, um psychosoziale Zielsetzungen in praktischen Bewegungs- und Sporteinheiten aufzugreifen und umzusetzen .

Ziele der sportlichen Übungen sind z. B.:

- Verbesserung der Ausdauer und der Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins
- Erlernen und Anwenden von Techniken zur selbständigen Belastungskontrolle und -steuerung
- Erlernen und Anwenden von Techniken zur Verletzungsprophylaxe

Themen der theoretischen Schulungseinheiten sind z. B.:

- optimales Trainieren
- Alltagsmanagement
- wohnortnahe Sportangebote und Bewegungsmöglichkeiten
- Sportausrüstung
- Verletzungsprophylaxe (ungeeigneter Sportarten)
- Selbstprotokollierung

Psychosoziales Modul

In diesen Schulungseinheiten sollen folgende Ziele erreicht werden:

- Erarbeitung realistischer Zielstellungen
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Eigenakzeptanz
- Ausgewogene Lebensgestaltung

Ad 1. Das primäre Ziel einer raschen Gewichtsabnahme soll gegenüber dem Ziel einer dauerhaften Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens bzw. Lebensstils zurücktreten.

Ad 2. Die Förderung der Selbstwahrnehmung umfasst die Selbstbeobachtung bezüglich physiologischer Prozesse wie Hunger, Appetit und Sättigung, aber auch des eigenen Essverhaltens, sowie von Stimmungen und Gefühlen. Sie stellt eine wesentliche Voraussetzung für selbstgesteuerte Veränderungen des Erlebens und Verhaltens dar.

Funktionen des Essens als Ersatzbefriedigung werden ggf. entlarvt und Alternativen dazu erarbeitet. Zur Vorbereitung auf die Zeit nach der Schulung wird der adäquate Umgang mit "Essen in Konflikt- und Krisensituationen" sowie erneutem Gewichtsanstieg (Rückfällen) geübt.

Ad-3. Zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Eigenakzeptanz erfolgt die Bewusstmachung und Förderung eigener Ressourcen in Bezug auf äußeres Erscheinungsbild, Fähigkeiten (z.B. kreative, sportliche, intellektuelle), soziale Kompetenz, Persönlichkeit und Geschlecht.

Ad 4. Für eine ausgewogene Lebensgestaltung muss der Wechsel zwischen Aktivität und bewusster Entspannung durch Wecken von Interessen und Hobbys, Aufbau von Freundschaften, Entwicklung von Eigeninitiative und bewusste Anwendung von alltäglichen Entspannungstechniken im Sinne von Belohnungsphasen geübt werden. Kinder und Jugendlichen erlernen adäquate Reaktionen auf Hänseleien und Kränkungen. Im Umgang mit Grenzen verstehen Kinder und Jugendliche ihre eigenen altersangemessenen Rechte und Bedürfnisse und können diese in sozialen Situationen vertreten.

Infoabend für die Eltern

Die Eltern bzw. Bezugspersonen sollen zur altersgemäßen Unterstützung und Begleitung einer dauerhaften Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens motiviert und befähigt werden.

Inhalte:

- Vorstellung des Konzeptes
- Definition von Übergewicht
- Ursachen von Übergewicht
- Langzeitfolgen der Adipositas
- Zielplanung
- Verpflichtung der Eltern zur Zusammenarbeit

Referenten: 1 Ökotrophologin, 1 Übungsleiterin, 1 Referentin mit Ausbildung zur Psychomotorikerin

Baustein Ernährung**Ernährungslehre**

- Lebensmittel in Gruppen zuordnen
- Prinzip der optimierten Mischkost kennenlernen
- Bedeutung der Fette
- Bedeutung von Zucker

Essverhalten

- Essregeln
- Esskultur

Mahlzeitzubereitung

- Gemeinsame Kocheinheiten

Ernährungspsychologische Aspekte

- Hunger, Appetit, Sättigung
- Stimmung und Gefühle

Termine

Di.04.05.2004, 14.30.-17.00, 1.33, Infotermin, Eltern

Di.11.05.2004, 15.30.-17.00, 1.33

Di.18.05.2004, 15.30.-17.00, 1.33

Di.25.05.2004, 15.30 –17.00, 1.33

Di.01.06.2004, 15.30 –17.00, 1.33

Sa.05.06.2004, 9.30 –12.00, 1.33, Eltern

Di.09.06.2004, 15.30 -17.00, 1.33

Di.06.07.2004, 15.30 -17.00, 1.33

Sa.13.07.2004, 9.30 –12.00, 1.33, Eltern

Referentin: Dipl. Oec troph.

Bausteine Körperliche Aktivität und Sport

- Kennen lernen
- Spezielles Grundlagentraining
- Sportartspezifisches Aufbautraining

Baustein Psychosoziales

- Zwischenmenschliche Konfliktbewältigung und soziale Kompetenz
- Gruppenregeln

- Grenzen setzen und akzeptieren
- Konflikte und Konfliktbewältigung

Termine

Di. 04.05.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12 Bestandsaufnahme/Zielplanung d. Schulung
 Di. 11.05.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12
 Di. 18.05.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12
 Di. 25.05.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12
 Di. 01.06.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12
 Di. 08.06.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12
 Di. 15.06.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12
 Di. 22.06.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12
 Di. 29.06.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12
 Di. 06.07.2004, 17:00 - 18:00 Uhr; U12 Bestandsaufnahme/Zielplanung n.d. Schulung

Referentin: Übungsleiterin

Baustein Psychomotorik

Allgemeine Grundlagendiagnostik/Elterngespräch

- Belastungssteuerung und Diagnostik
- Energie und Bewegung
- Orthopädische Aspekte
- Besonderheiten eines "bewegten Alltags"
- Körperwahrnehmung

1. Termin:

Selbstakzeptanz

- Stärken wahrnehmen und fördern
- Schwächen wahrnehmen, aushalten kennen und damit umgehen

Termin:

Sa 15.05.04, 14:00 - 17 : 00 Uhr; (16:00 - 17:00 Uhr Elterngespräch)

Referentin: Heilpädagogin mit psychomotorischer Ausbildung

2. Termin:

Selbstwahrnehmung

- Psychophysiologische Prozesse
- Körperwahrnehmung
- Stimmungen und Gefühle

Ausgewogene Lebensgestaltung

- Aktivität und Bewusste Entspannung in der Gruppe
- Umgang mit Rückfällen

Körperliche Aktivität und Sport

- Sportspezifisches Aufbautraining
- Exkursion

Termin:

Sa 26.06.04, 10:00 - 13:00 Uhr Außentermin

Referentin: Heilpädagogin mit psychomotorischer Ausbildung

3. Termin:

Selbstwahrnehmung

- Psychophysiologische Prozesse
- Körperwahrnehmung
- Stimmungen und Gefühle

Ausgewogene Lebensgestaltung

- Aktivität und Bewusste Entspannung in der Gruppe
- Umgang mit Rückfällen

Termin:

Sa. 17.07.04 10:00 - 13:00 Uhr

Referentin: Heilpädagogin mit psychomotorischer Ausbildung

Übersicht

| Baustein | Ustd. | Honorar | insg.Honorar | Fahrtk. | Termine | Raum | Name |
|--------------|-------|---------|--------------|---------|---------|------|------|
| Ernährung | 20 | 15,5 | 310 | ja | 9 | 1.33 | NN |
| Bewegung | 10 | 16,5 | 165 | ja | 10 | U12 | NN |
| Psychomoto | 12 | 14.5 | 174 | ja | 3 | | NN |
| Ausgaben | | | 649 | | | | |
| Teiln-Gebühr | | | | | | | |
| Einnahmen | | | | | | | |
| Normal | | 100 | | | | | |
| ermäßigt | | | | | | | |

Konzept „Pfundskids“

(Petra Hogrebe, Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal)

Vorbemerkungen

1.1 Die Situation übergewichtiger Kinder

Die Zahlen sind alarmierend. Nach aktuellen Untersuchungen sind mehr als 20 Prozent aller deutschen Kinder zu dick. Gut die Hälfte dieser Übergewichtigen fallen sogar in die Kategorie „adipös“. Viele von ihnen werden die überschüssigen Pfunde wahrscheinlich zeitlebens nicht mehr los und handeln sich damit dann gleich eine ganze Reihe gesundheitlicher Risiken ein. Schon im Kindesalter sind die Übergewichtigen anfälliger als ihre normal gewichtigen Altersgenossen und können sogar schon Krankheiten haben, die man eher bei Erwachsenen vermutet, wie Fettleber, Bluthochdruck, Typ-2 Diabetes oder Gallenleiden. Orthopädische Probleme an Hüften, Knien und Füßen belasten zusätzlich.

Damit Kinder die Chance haben die o.g. Risikofaktoren zu vermindern, möchten wir Kindern und deren Eltern ein präventives Konzept anbieten, das ihnen Möglichkeiten zur Verbesserung aufzeigt.

Projekt „Übergewichtige Kinder“

Das Projekt „Übergewichtige Kinder“ ist ein Projekt in Kooperation unterschiedlicher Partner, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, übergewichtigen Kindern und deren Eltern langfristig zu einer stabilen Änderung ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zu verhelfen.

Das Projekt verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Das Thema „Übergewicht“ wird hier nicht nur auf den Bereich Ernährung reduziert. Darüber hinaus erfolgt im gesamten Projektzeitraum eine konsequente Einbeziehung der Familie

Das Projekt läuft in der ersten Intensivphase über 6 Monate sowie einer Stabilisierungsphase über weitere 6 Monate.

Die Gewichtsreduktion der Kinder wird ausdrücklich nicht als Ziel angenommen. Ziel ist es vielmehr im Sinne einer langfristigen Strategie, dass die Kinder ihren Gewichtsstatus allmählich ihrem Referenzgewicht annähern.

Dies geschieht durch verminderte Gewichtszunahme im Verhältnis zum Wachstum.

2.1 Ziele des Programms

- Änderung der Ernährungsgewohnheiten
- Stabilisierung des geänderten Essverhaltens
- Änderung des Bewegungsverhaltens
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Motivation der Eltern zur familiären Unterstützung
- Integration der Kinder und Jugendlichen in bestehende Sport- und Freizeitgruppen

2.2 Aufbau des Programms

Das Projekt besteht im Bereich „Ernährung“ aus

der Ernährungsanamnese
mind. 6 Einheiten Ernährungsschulung à 60 Min.
4 x gemeinsamen Kochen à 120 Min.
4 Elternabenden à 60 Min.
2 x gemeinsames Kochen von Eltern und Kindern

Im Bereich „Bewegung“ besteht es aus

einem Bewegungs-Check-up
mind. 20 Einheiten Bewegung à 60 Min
1 Elternabend zum Thema Bewegung
mind. 1 Einheit gemeinsamer Bewegung von Eltern und Kindern

Im Bereich "psychologische Begleitung" gibt es

mind. 6 Einheiten à 60 Min.
4 Elternabende à 60 Min.

Die medizinische Begleitung des Projekts besteht aus

1 Elterninformationsabend
sowie der Möglichkeit, auftretende Probleme im Einzelgespräch zu klären.

2.3 Zielgruppe

Das Projekt richtet sich an Kinder und Jugendliche von 7 – 18 Jahren, die in altershomogenen Gruppen von mind. 8 und max. 12 Kinder zusammengefasst werden.

2.3.1 Einschlusskriterien

Zunächst muss durch einen Kinder- und Jugendarzt bzw. einen Allgemeinmediziner oder Internisten ein Übergewicht festgestellt werden (BMI zwischen der 90. und 97. Perzentile).

Darüber hinaus muss die regelmäßige Teilnahme von Kindern und Eltern gewährleistet sind.

2.3.2 Ausschlusskriterien

Ausschlusskriterien sind

- Extreme Adipositas (BMI > 97 Perzentile)
- Medizinische Kontraindikationen zur Durchführung einer Intensivprävention
- Fehlen einer ausreichenden Eigenmotivation
- Fehlende Bereitschaft der Eltern zur Mitarbeit
- Psychiatrische Grunderkrankungen

2.4 Ernährungsprogramm

Die Ernährungsschulung erfolgt nach den Richtlinien des Forschungsinstituts für Kinderernährung (OptiMix).

Erlebnisorientiert und altersgerecht wird grundlegendes Wissen über Lebensmittel, deren Zusammensetzung und deren Ernährungswert erarbeitet. Darüber hinaus werden die Strategien der Lebensmittelwerbung thematisiert. Ein wichtiger Aspekt ist die Freude am Lernen.

2.5 Sozialpsychologisches Programm

Die Psychologin/ Psychotherapeutin führt vor Beginn des Projekts ein Familiengespräch in Bezug auf die Eigenmotivation sowie die Bereitschaft der gegenseitigen Unterstützung.

Ziele des sozialpsychologischen Programms sind die Erarbeitung realistischer Zielvorstellungen, die Förderung von Selbstwahrnehmung, Eigenakzeptanz, Eigenverantwortung sowie die Erarbeitung von individuellen Problemlösungen. Weiterhin werden Strategien zur langfristigen Verhaltensänderung entwickelt.

Die Erarbeitung erfolgt in Gruppengesprächen und Elternabenden, bei Bedarf können im Einzelfall auch Einzelgespräche geführt werden.

2.6 Bewegungsprogramm

Vor Beginn des Bewegungsprogramms wird ein Bewegungscheck-up in Form des KTK Tests durchgeführt, der am Ende der Intensivphase wiederholt wird.

Die Kinder und Jugendlichen sollen mit Hilfe der Bewegung eine verbesserte Körperwahrnehmung und eine bessere Körperidentifikation erhalten; dies ist ein wesentlicher Beitrag zur Steigerung des Selbstwertgefühls. Ein gutes Selbstwertgefühl stellt einen sicheren Schutz vor gesundheitsriskantem Verhalten dar. Langfristig sollen die Kinder und Jugendlichen zu einem lebenslangen Sporttreiben motiviert werden.

Hierzu werden Spiel- und Sportformen ausgewählt, die den Kindern und Jugendlichen Spaß machen, ihnen Erfolgserlebnisse vermitteln und sie so motivieren weiter sportlich aktiv zu sein. Im Verlauf des Bewegungsprogramms sind die Kinder und Jugendlichen auf Grund ihrer Motivation dann auch bereit sich auf für sie ungewohnte und ungeliebte Bewegungsformen einzulassen (z.B. Entspannung).

Zum Abschluss werden für die Kinder und Jugendlichen Kontakte zu Sportvereinen hergestellt, die das sportliche Angebot bieten, das sich das Kind/ der Jugendliche wünscht.

2.7 Elternarbeit

Innerhalb des Projekts erfolgt in allen Bereichen eine konsequente Einbeziehung der Familie in die Planung und Durchführung der angestrebten Verhaltensänderungen. Die Eltern erlernen und erfahren den für die Kinder ernährungsphysiologischen Bedarf durch Schulung und Begleitmaterial. Sie lernen, dass die Verfügbarkeit von Lebensmitteln für Kinder ebenfalls verhaltenssteuernd ist. Die Eltern erhalten die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Darüber hinaus lernen sie Bewegung als freudvolle Betätigung kennen, die auch das „Übergewicht“ positiv beeinflussen kann.

2.8 Medizinische Begleitung

Während der gesamten Laufzeit des Kurses steht ein Kinder- und Jugendarzt für individuelle Fragen der Eltern und Jugendlichen zur Verfügung.

Personelle Voraussetzungen

Ernährung

Petra Hogrebe, Dipl.-Oecotrophologin
Ayse Üstün, Dipl.-Oecotrophologin

Bewegung

Gaby von Kathen, Sportlehrerin
Birgit Winkelius, Heilpädagogin/ Motopädin

Psychologische Begleitung

Dr. Jutta Kalfhaus, Diabetologin, Ernährungsmedizinerin, in Ausbildung zur Psychotherapeutin (kurz vor dem Abschluss)

Antje Oberhoff, Dipl.- Psychologin

Medizinische Begleitung

Dr. med. Stefan Giertz, Kinder- und Jugendarzt

Dr. med. Hans-Georg von Dehn, Kinder- und Jugendarzt/
Sportmediziner

Räumliche Ausstattung

Die Ernährungsschulung findet sowohl in der Kath. Familienbildungsstätte als auch in der Praxis Dr. Kalfhaus statt; in beiden Einrichtungen steht eine Küche zur Verfügung.

Die psychologische Begleitung findet in Räumen der o.g. Institutionen statt.

Das Bewegungsprogramm wird hauptsächlich in Turnhallen durchgeführt; darüber hinaus sind auch Termine im Schwimmbad bzw. Outdoor-Aktivitäten geplant.

Formales

Zunächst sind zwei Gruppen geplant. Die eine Gruppe wird in Kooperation Praxis Dr. Kalfhaus/ Stadtsportbund Wuppertal/ Wuppertaler Kinder und Jugendärzte durchgeführt; die Federführung liegt hier bei der Praxis

Dr. Kalfhaus. Die zweite Gruppe wird in Kooperation Stadtsportbund Wuppertal/ Katholische Familienbildungsstätte/ Wuppertaler Kinder und Jugendärzte durchgeführt; die Federführung liegt hier beim Stadtsportbund Wuppertal.

Alle Beteiligten treffen sich zum regelmäßigen Austausch.

Materialien zum Einsatz in Kursen

Anregungen zum Umgang mit Ernährung und Mahlzeiten in der Familie

1. Alle Regeln gelten für alle Familienmitglieder in gleicher Weise (also auch für die Eltern).
2. Essen und Nahrungsmittel dienen nicht zur Belohnung oder Strafe.
3. Alle Familienmitglieder helfen im Rahmen ihrer Möglichkeiten bei den Vor- und Nacharbeiten zur Mahlzeit.
4. Es wird nur bei den Mahlzeiten gegessen, am besten 3 Haupt- und 2-3 Zwischenmahlzeiten pro Tag.
5. Jedes Familienmitglied darf sich 1x wöchentlich sein Lieblingsgericht wünschen.
6. Jede(r) darf selbst bestimmen, wie viel er/sie wovon isst.
7. 1 gemeinsame Mahlzeit für die ganze Familie am Tag - 1 festliche Mahlzeit am Wochenende fest einplanen!
8. Alle Mahlzeiten haben feste Rituale.
 - Vorschläge für alle Mahlzeiten:
 - i. Händewaschen vor dem Essen.
 - ii. Zähneputzen nach dem Essen.
 - iii. Nicht im Stehen essen!
 - iv. Kein Fernsehen, keine Spiele, nicht (Zeitung-)Lesen ...
 - Vorschläge für Hauptmahlzeiten:
 - v. Es wird am Esstisch gegessen.
 - vi. Alle Familienmitglieder sitzen gemeinsam am Tisch. Störungen werden nach Möglichkeit ferngehalten (Anrufbeantworter!). Aufstehen ist nur im Notfall (Toilette) erlaubt oder um den nächsten Gang zu servieren.
 - vii. Bei den Mahlzeiten haben alle Familienmitglieder Zeit zu erzählen und einander zuzuhören. Themen, die als problematisch empfunden werden könnten (Schule ...), werden beim Essen nicht angesprochen.
 - viii. Es gibt Rituale für Anfang und Ende der gemeinsamen Mahlzeit. (traditionell: Tischgebet, Guten Appetit - Alternativen: Kerze anzünden - löschen, kurze Stille, leise Hintergrundmusik, Kreisfassung ...) Mit Rücksicht auf kleine Kinder sollte ggf. die gemeinsame Mahlzeit zeitlich begrenzt werden.

(Diese Anregungen verstehen sich als Vorschläge zur Diskussion in Gruppen oder in der Familie. Wichtig ist, dass jede Familie die für sie passende Form findet.)

Anregungen zur Gestaltung eines aktiven Familienalltags

1. Alle Regeln gelten für alle Familienmitglieder in gleicher Weise (also auch für die Eltern).
2. Jede Gelegenheit zur Bewegung wird genutzt - z.B. Treppen steigen, Wege zu Kindergarten oder Schule zu Fuß erledigen..
3. Kinder dürfen/sollen laufen, sobald sie es können.
4. Kleine Einkäufe (1 Tasche) werden zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt.
5. Wird das Auto benutzt, so wird ein Parkplatz am entfernten Ende der Parkfläche gewählt.
6. Am Wochenende gibt es eine gemeinsame Freizeitaktivität in der Natur (Garten, Schwimmbad, Ausflug, Fahrradtour ...)
7. Bewusst Gelegenheit zu gemeinsamen Aktivitäten schaffen/planen.
8. Zeiten fürs Fernsehen und für Computer-Spiele etc. begrenzen.
9. Ideen für ein aktives Belohnungssystem: gemeinsamer Schwimmbadbesuch oder Fußballspiel statt Süßigkeiten oder Geld.

(Diese Anregungen verstehen sich als Vorschläge zur Diskussion in Gruppen oder in der Familie. Wichtig ist, dass jede Familie die für sie passende Form findet.)

Thesen zur Diskussion in Elterngruppen:

Grundsatz zur Kinderernährung (nach Kast-Zahn/Morgenroth):

Die Eltern/Erwachsenen bestimmen, was gegessen wird.

Die Eltern bestimmen wann, wo, wie gegessen wird.

Jedes Kind darf bestimmen, wie viel es wovon essen möchte.

Anregung zur Diskussion in der Eltern(-Kind)-Gruppe:

- Wie stelle ich mir eine gelungene Mahlzeit in unserer Familie vor?
- Kann ich so sicherstellen, dass mein Kind alle Nährstoffe bekommt, die es benötigt?
- Muss ich evtl. besondere Angebote (z.B. Brot) vorhalten, damit mein Kind auf jeden Fall etwas isst?
- Kann ich so Kämpfe ums Essen vermeiden?
- Wie gehe ich dabei mit dem Wunsch nach Snacks (neben den geplanten Zwischenmahlzeiten) um?
- Kann ich meinem Kind seinen Teil der Verantwortung überlassen?
- ...

Fortbildungen zur Ernährungserziehung

Der Ansatz zur Ernährungserziehung setzt eine gute Kommunikation zwischen den KursleiterInnen in den Bereichen Ernährung und Elternbildung/Eltern-Kind-Arbeit voraus. Informationen können zentral vermittelt werden. Hierzu dienen die beigefügten Fortbildungen. Darüber hinaus ist es sinnvoll, die Inhalte auch in einrichtungsin-
ternen Konferenzen der KursleiterInnen anzusprechen, ggf. die Fortbildungsinhalte in reduzierter Form hier durchzuarbeiten.

Für KursleiterInnen 1. Lebensjahr

Ziele:

- Die KursleiterInnen verfügen über Basisinformationen zur Ernährung, die sie in die Lage versetzen, Zusammenhänge zwischen kindlichen Befindlichkeiten (z.B. Verhalten, Schlafrhythmus) zu erkennen und im Kurs anzusprechen.
- Die KursleiterInnen können einen realisierbaren Ansatz zur Ernährungserziehung vermitteln.
- Die KursleiterInnen wissen um die Grenzen ihrer Interventionsmöglichkeiten und können in/an andere Informationsquellen (Kurse, ergänzende Informationen durch HPM im Bereich Ernährung...) vermitteln.

Inhalte:

- Basisinformationen zu Ernährung im 1. Lebensjahr (entsprechend Konzept EA)
- Auseinandersetzung mit dem Thema Gläschenkost – selbst gemachte Mahlzeiten
- Allergiephylaxe
 - Stilldauer verlängern
 - kuhmilchfreie Ersatzprodukte
 - sinnvolle Kombinationen
- Verhaltensbeobachtung und Vermittlung von Sicherheit an die Eltern, ihr Kind richtig zu ernähren

Vorschlag zum methodischen Vorgehen:

- Theorie/Kurzvortrag
- häufig gestellte Fragen aus der Kurspraxis als Ausgangspunkt eingehenderer Informationen
- schriftliche Unterlagen (Ernährungsplan)

Mögliche Referenten:

- Frau Högge

Rahmen:

4 UStd in Tagungshaus

Für alle KursleiterInnen aus dem Eltern-Kind-Bereich

Ziele:

- Die KursleiterInnen verfügen über Basisinformationen zur Ernährung, die sie in die Lage versetzen, Zusammenhänge zwischen kindlichen Befindlichkeiten (z.B. Verhalten, Schlafrhythmus) zu erkennen und im Kurs anzusprechen.
- Die KursleiterInnen können einen realisierbaren Ansatz zur Ernährungserziehung vermitteln.
- Die KursleiterInnen wissen um die Grenzen ihrer Interventionsmöglichkeiten und können in/an andere Informationsquellen (Kurse, ergänzende Informationen durch HPM im Bereich Ernährung...) vermitteln.

Inhalte:

- die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen und ihre Bedeutung (im 1. Lebensjahr, nach dem 1. Lebensjahr) – Mindestanforderung (tgl. Gemüse/Obst und Vollkorn)
- Ansprechen der kritischen Punkte (Folsäure, Eiweißkombinationen, Jod ...)
- Anregungen für unterschiedliche Darreichungsformen / Zubereitungsarten / Kombinationen
- Information über Lebensmittelqualität (Schadstoffe), (Halbfertig-)Produkte und vitaminisierte Lebensmittel
- Information über kindertypische Ernährungsgewohnheiten
- Ernährungsplan für die unterschiedlichen Lebensalter
- Auseinandersetzung mit den in der Elternliteratur verbreiteten Ansätzen (z.B. Kast-Zahn/Morgenroth)
- Beobachtung der (Ess-)Verhaltens (Vorbild, Rhythmus, Regeln ...)

Vorschlag zum methodischen Vorgehen:

- Theorie/Kurzvortrag unterstützt durch anschauliche Folien
- häufig gestellte Fragen aus der Kurspraxis als Ausgangspunkt eingehenderer Informationen
- Diskussion einer „Negativ-Liste“ zur Gestaltung der Pausensituation im Kurs
- schriftliche Unterlagen (Ernährungsplan)

Mögliche Referenten:

- Frau Höggebe

Rahmen:

6-7 UStd in Tagungshaus, Getränke, Obst, ggf. feines Vollkornbrot als Anschauungsmaterial

Für KursleiterInnen aus dem Bereich Ernährung/Hauswirtschaft

Ziele:

- Für KursleiterInnen aus dem Bereich Ernährung verfügen über eine Basisinformation über die Konzepte in der Eltern-Kind-Arbeit zu bekommen, damit sie ihre Angebote passgenau darauf aufbauen können.
- Die Kursleiterinnen können realistische Vorschläge zur Gestaltung der Ernährung mit Kindern im Kleinkindalter machen.

Inhalte:

- Information über Konzept 1. Lebensjahr
- Information über Konzepte Erziehung im Kleinkindalter
- Überlegungen zur Umsetzung von Ernährungskonzepten in Familien mit Kleinkindern

Vorschlag zum methodischen Vorgehen:

- Information, ggf. mit medialer Unterstützung
- Workshop zur Praxis

Mögliche Referenten:

- Frau Gilles-Bacciu
- Frau Heuer
- Moderatorin aus dem Bereich Ernährung

Rahmen:

4 UStd in Tagungshaus

Weiterführende Informationen zum Thema "Ernährungserziehung"

grundlegende Ernährungsinformationen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de)

für Eltern:

zahlreiche Artikel im Online-Familienhandbuch (www.familienhandbuch.de) u.a.:

- von Cramm, Dagmar: Was brauchen Kinder wirklich?
- Heindl, Ines: Einflüsse der Ernährung auf die kindliche Entwicklung
- Donig, Gudrun: Ernährungserziehung

Haslam, David: Jedes Kind will essen. Wie man den täglichen Kampf bei Tisch vermeidet. München 2000 (ISBN 3-89530-032-2)

Juul, Jesper, Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark. Düsseldorf-Zürich 2002 (ISBN 3-530-40133-1)

Kast-Zahn, Annette/Morgenroth, Hartmut, Jedes Kind kann richtig essen lernen. Ratingen 2003 (ISBN 3-9804493-9-4)

Pudel, Volker: So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern. Weinheim 2002 (ISBN 3 407 22846 5)

Schürmann-Mock, Iris: Mahlzeit, Kinder! Ernährungstipps für eilige Eltern. Düsseldorf 2003 (ISBN 3 407 22871 6)

für KursleiterInnen aus dem Bereich Ernährung:

Kersting, Mathilde: Ernährungsberatung für Kinder und Familien. (Hrsg. Forschungsinstitut für Kinderernährung) Jena 1996 (ISBN 3-437-31100-X)

aid, Trainermanual - Leichter, aktiver, gesünder. Bonn 2004 (ISBN 3-8308-0430-X)

Konzepte:

Clausen, Clausen, Klein, Gesunde Kinderernährung:
www.tee.org/elearning/kindernahrung.html

zum Thema Übergewicht bei Kindern:

Tipps für Eltern, aber auch Kontaktadressen von Therapieeinrichtungen
(http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20020617/b_2.phtml)

Literatur: Korsten-Reck, Ulrike, Nina macht Mut. Erfolgreich gegen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Berlin 2001 (ISBN 3-550-07162-0)

Stand: 21. Oktober 2004

| | | |
|----|---|------------|
| 1 | Jugoslawien Krise | vergriffen |
| 2 | Gewalt gegen Ausländer | vergriffen |
| 3 | Für eine kinderfreundliche Gesellschaft | € 2,50 |
| 4 | Räume schaffen für gemeinsames Erleben | vergriffen |
| 5 | Politische Bildung: Europa | vergriffen |
| 6 | Frauen in der Lebensmitte - Wechseljahre | vergriffen |
| 7 | Fremde, Fremdsein, Flucht, Asyl | vergriffen |
| 8 | Bildungsarbeit mit Aussiedlern | vergriffen |
| 9 | Marc Chagall - Bilder zur Bibel | vergriffen |
| 10 | Das erste Lebensjahr | vergriffen |
| 11 | Behindert und Weiterbildung | vergriffen |
| 12 | Natur - Erleben | vergriffen |
| 13 | Schmuckgestaltung | vergriffen |
| 14 | Islam - Muslime | € 5,00 |
| 15 | Ehrenamtliche Mitarbeit in der Erwachsenenbildung | € 5,00 |
| 16 | Soziale Fragen | vergriffen |
| 17 | Politische Bildung im Wahljahr 1994 | vergriffen |
| 19 | Interkulturelles Lernen auf Urlaubsreisen | vergriffen |
| 21 | Wohnen im Alter | vergriffen |
| 22 | Gottesbilder | € 5,00 |
| 23 | 1995 - Jubiläen und Gedenktage | vergriffen |
| 24 | Sucht - Planungshilfe für die Erwachsenenbildung | vergriffen |
| 25 | Geschichte in der Erwachsenenbildung | € 5,00 |
| 26 | In den Raum gestellt | € 2,50 |
| 27 | Konsultationsprozeß in den Kirchen | € 5,00 |
| 28 | Hölle, Fegefeuer, Paradies Salvador Dalis Farb-Xylographien zu Dantes Visionen | € 5,00 |
| 29 | 1996 - Jubiläen und Gedenktage | vergriffen |
| 30 | Leben bis zuletzt: Sterben als Teil des Lebens | € 5,00 |
| 31 | Jahrtausend(w)ende | € 5,00 |
| 32 | 1997 - Jubiläen und Gedenktage | vergriffen |
| 33 | Zukunftsfähiges Deutschland | € 5,00 |
| 34 | Pfarrgeschichte als Thema kath. Erwachsenenbildung | € 5,00 |
| 35 | Hinschauen, um zu sehen | € 5,00 |
| 36 | Sankt Martin - Bischof von Tours Geschichte, Glaube u. Brauch- tum | € 5,00 |
| 37 | 1998 - Jubiläen und Gedenktage | vergriffen |
| 38 | Hildegard von Bingen | € 5,00 |
| 39 | 1999 - Jubiläen und Gedenktage | € 5,00 |
| 40 | Marc Chagall - Bilder zum Exodus-Zyklus | € 5,00 |

| | | |
|----|--|------------|
| 41 | Bildung im dritten Lebensalter | vergriffen |
| 42 | Reden und Schweigen von Gott | € 5,00 |
| 43 | Nach Glauben fragen | € 5,00 |
| 44 | Religiöse Erziehung mit nichtreligiösen Eltern | € 5,00 |
| 45 | Sich bedroht fühlen – Angst | vergriffen |
| 46 | 2000 - Jubiläen und Gedenktage | € 5,00 |
| 47 | Kirchenpädagogik-Kirchen als Lernorte des Glaubens | € 10,00 |
| 48 | Martyrer des Erzbistums Köln im 20. Jahrhundert | € 5,00 |
| 49 | Glaube und Kirche online | € 5,00 |
| 50 | „Wozu sind Geschichten gut...?“ | € 5,00 |
| 51 | „2000 Jahre Christentum“ | € 10,00 |
| 52 | „Menschen(s)kind - was für eine Zukunft“ | € 2,50 |
| 53 | 2001 - Jubiläen und Gedenktage | € 5,00 |
| 54 | Emil Schumacher - Das Buch Genesis | € 5,00 |
| 55 | 2002 - Jubiläen und Gedenktage 2002 | € 5,00 |
| 56 | Heilung - Alternativ? | € 10,00 |
| 57 | Kleine Könige - Götz Sambale | € 10,00 |
| 58 | Aktiv in das Alter | € 5,00 |
| 59 | SPERO LUCEM - Michael Bleyenbergh | € 5,00 |
| 60 | Anregungen aus dem Projekt Bildungswerk 2004 | € 5,00 |
| 61 | engagiert & qualifiziert | € 10,00 |

Weitere Materialien

- ***Profil der Familienbildungsstätten im Erzbistum Köln*** € 5,00
- Konzept - „Kompetent in die Öffentlichkeit“ € 25,00
- Evaluation - „Kompetent in die Öffentlichkeit“ € 12,50
- Das erste Lebensjahr - Katalog zur Ausstellung mit Bildern aus einem Eltern-Kind-Kurs € 6,00
- Helmut Moll: "Wenn wir heute nicht unser Leben einsetzen..."
Martyrer des Erzbistums Köln aus der Zeit des Nationalsozialismus € 7,50
- Ökumene braucht Bildung kostenlos

BESTELLUNGEN

Erzbistum Köln HA Bildung und Medien
 Abt. Erwachsenenbildung
 Marzellenstraße 32
 50668 Köln
 Tel.: (02 21) 16 42 - 1564
 Fax: (02 21) 16 42 - 1221
 e-Mail: erwachsenenbildung@erzbistum-koeln.de

(Stand: 06.03.2003)

| | <u>EURO</u> |
|---|-------------|
| 1 ...zum Lesen anregen: Leseförderung mit Erwachsenen | 5,00 |
| 3 Bücherkoffer Literatur für (fast) alle Gelegenheiten | kostenlos |
| 4 100 Jahre Film | 7,50 |
| 6 Literatur und Film | 7,50 |
| 8 Mit Büchern auf Sendung - Radioarbeit in Büchereien | 5,00 |
| 11 alle(r)weltskino | 10,00 |
| 12 Video - nicht nur: ich sehe - Informationen, Anregungen, Hinweise, Hilfen | 5,00 |
| 14 Radiowerkstatt - Arbeitsheft für Radiomacher, Hörer und Interessierte (Neuaufgabe im Frühjahr 2003) | 12,00 |
| 17 Das Lesen fördern ... (Leseförderung mit Kindern) | 10,00 |
| 23 Conquista und Mission - Filme zum Quinto Centenario | 10,00 |
| 24 Vom Glauben und Zweifeln - Religiösität im Film | 5,00 |
| Medienlisten (kommentiert) zu ausgewählten Themenkreisen | auf Anfrage |

Tondokumente (Audio-Kassetten bzw. CDs)

| | | |
|----------------|--|-------|
| Tondokument 1 | „Leben im Alter“ | 5,00 |
| Tondokument 2 | „Mit Kolping ins Jahr 2000“ | 5,00 |
| Tondokument 3 | Tondokumente von der Erneuerung der Marienweihe am 08.12.1994 | 5,00 |
| Tondokument 4 | „Vater unser“ - Sechs Kurzansprachen von Joachim Kar- dinal Meisner | 5,00 |
| Tondokument 5 | „Mein Gebet“ - (CD) Hanns Dieter Hüsck liest biblische Psalmen | 15,00 |
| Tondokument 6 | Pastoralgespräch im Erzbistum Köln | 2,50 |
| Tondokument 7 | Der zweite Solinger Katholikentag - 10. - 12. Mai 1996 | 5,00 |
| Tondokument 8 | Die "Ich bin" Worte Jesu aus dem Johannes Evangelium | 7,50 |
| Tondokument 9 | Suchflug zur Erde - Ein Weltraumhörspiel des Theaters MIMIKO | 3,50 |
| Tondokument 10 | Frauen-Wort im Kölner Dom - Frauen predigen über Hil- degard von Bingen | 7,50 |
| Tondokument 11 | vergriffen | |
| Tondokument 12 | Die DOM-CD - (CD) - Die offizielle CD zum Jubiläum | 7,50 |
| Tondokument 13 | "Die sieben Gaben des Hl. Geistes" | 5,00 |
| Tondokument 14 | Der Dom ist unser Zuhause" | 4,00 |
| Tondokument 15 | "Eine Ostermesse um 1600"(CD) Aufnahme mit dem Fi- guralchor Köln | 15,00 |
| Tondokument 16 | "Vater unser" Geistliche Vorträge von Joachim Kardinal Meisner | 7,50 |

| | | |
|----------------|--|-------------|
| Tondokument 17 | "Adventsmusik", (CD)-Aufnahme mit dem Figuralchor Köln | 15,00 |
| Tondokument 18 | Geistliche Vorträge von Joachim Kardinal Meisner beim offenen Einkehrtag für Ehrenamtliche am 25.03.2000 | 5,00 |
| Tondokument 19 | Geistliche Vorträge von Joachim Kardinal Meisner beim offenen Einkehrtag für Ehrenamtliche am 24.03.2001 | 5,00 |
| Tondokument 20 | Geistliche Vorträge von Joachim Kardinal Meisner beim offenen Einkehrtag für Ehrenamtliche am 23.03.2002 | 5,00 |
| Tondokument 21 | Geistliche Vorträge vom Einkehrtag 2003 (in Vorbereitung) | auf Anfrage |

Filmproduktionen:

| | |
|--|------|
| "Dem Himmel ein Stück näher" - 750 Jahre Kölner Dom. Ein Film nicht nur zur Geschichte (Laufänge 30 Minuten) erhältlich in PAL und NTSC (englischsprachig) | 8,00 |
|--|------|

BESTELLUNGEN

Planungshilfen/Literatur/Filmproduktion(en)

Medienzentrale der Erzdiözese Köln
Kardinal-Frings-Str. 1-3
50668 Köln
Tel.: 0221/16 42-3928
Fax: 0221/16 42-3335
e-Mail: info@medienzentrale-koeln.de

Tondokumente

Presseamt des Erzbistums Köln

Marzellenstraße 32

50668 Köln

Tel.: 0221/1642-1411

Fax: 0221/1642-1610

e-Mail: presse@erzbistum-koeln.de