



MANUAL ZUM PROJEKT

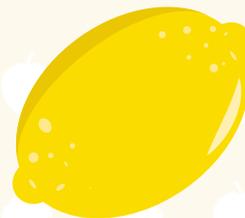
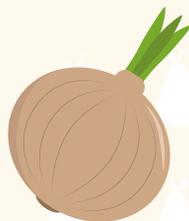
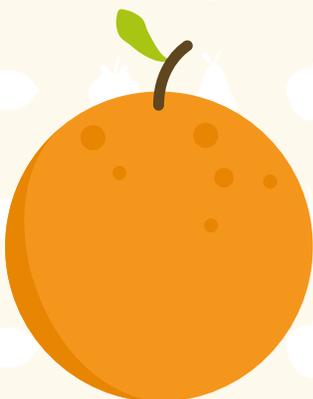
# GEMEINSAM. TÄGLICH. GESUND



Ernährungsbildung für Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen der Regine-Hildebrandt-Schule in Erkner



# GEMEINSAM TÄGLICH GESUND



**NANCY FONTAINE**  
Diät- und Ernährungstherapie  
staatl. gepr. Diätassistentin | VDD zertifiziert  
Ernährungsberaterin/DGE  
Adipositas therapie/VDD



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

**vdek**  
Die Ersatzkassen

Regine-Hildebrandt-Schule

Annette Lehmann /// Schulleiterin

Anja Reiff /// Projektleiterin /// E-Mail: [anja.reiff@gmx.de](mailto:anja.reiff@gmx.de)

Verband der Ersatzkassen (vdek) /// Landesvertretung Berlin/Brandenburg

Ann-Kristin Krick /// Tel.: 030/25 37 74 - 24 /// E-Mail: [ann-kristin.krick@vdek.com](mailto:ann-kristin.krick@vdek.com)

Illustration: Toni Oßwald Design /// E-Mail: [to@toniosswald.design](mailto:to@toniosswald.design)

Layout: Toni Oßwald Design /// [www.toniosswald.design](http://www.toniosswald.design)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen erleiden zwei- bis dreimal häufiger Krankheiten, mit einem oftmals schweren Verlauf und längerer Dauer. Dies ist nur einer von vielen Gründen, warum es sinnvoll und wichtig ist, Menschen mit Lernschwierigkeiten beim Thema Gesundheitsförderung stärker in den Fokus zu rücken. Die Ersatzkassen und ihr Verband, der vdek-Berlin/Brandenburg, setzen sich seit über 30 Jahren für mehr Gleichheit von Gesundheitschancen ein. So engagieren wir uns beispielsweise im Rahmen der Selbsthilfeförderung für chronisch Kranke und Menschen mit verschiedensten Handicaps. Durch das Präventionsgesetz aus dem Jahr 2015 stärkt nun auch der Gesetzgeber Gesundheitsförderung im direkten Lebensumfeld. Für den vdek sind daher Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention immer daran zu messen, ob Menschen davon profitieren, die bislang schwer oder gar nicht erreicht wurden.

Das Projekt »Gemeinsam // Täglich // Gesund« - Ernährungsbildung für Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen - der Regine-Hildebrandt-Schule in Erkner erfüllt diese Förderkriterien ausnahmslos. Die Idee ist ebenso einfach wie überzeugend: Im Rahmen eines täglichen Frühstücks trainieren die Kinder Fähigkeiten und Fertigkeiten bei der Zubereitung eines gesunden Frühstücks. Über einfache Sprache, Bilderkarten und vor allem das praktische »Begreifen« und »Erfahren« lernen die Schüler Schritt für Schritt, was ein gesundes Frühstück ausmacht. Wir sind davon überzeugt: Durch dieses Projekt wird die Kompetenz der Kinder für eine gesunde Lebensweise dauerhaft gestärkt. Wir wünschen allen Beteiligten - Eltern, Schülern und Pädagogen - weiterhin viel Erfolg.

Bleiben Sie gesund,

Ihr



Michael Domrös

Leiter der vdek-Landesvertretung Berlin/Brandenburg

# EINLEITUNG

## NACHMACHEN ERWÜNSCHT!

Sind Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen in der Lage, ein Verständnis über gesunde Ernährung zu entwickeln? Ganz klar: JA! Das sagen *wir*, das Projektteam von

»Gemeinsam // Täglich // Gesund.«

Aber wie kann es gelingen, was so selbstverständlich klingt und in der Praxis bisher selten bis nie umgesetzt wurde? »Empowerment« - Grundgedanke der Arbeit mit Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen - spiegelt ebenso die Grundhaltung unseres Projektes wieder.

Mit Wertschätzung ohne erhobenen Zeigefinger in Anerkennung der Fähigkeiten und Fertigkeiten haben wir gemeinsam mit den Kindern Neues ausprobiert, Materialien entwickelt und gleichzeitig Lebenskompetenzen gestärkt. Befähigung zur Selbstbestimmung, Einflussnahme auf die Gestaltung des eigenen Lebens und Stärkung des selbstverantwortlichen Handelns sind leitend für alle Aktivitäten im Projekt.

Gestärkt durch intensive Ernährungsberatung hat das Projektteam in den ersten fünf Monaten des insgesamt zehnmonatigen Projektes gemeinsam mit den Schülern<sup>1</sup> drei thematische Module bearbeitet. Ein tägliches gemeinsames Frühstück über den gesamten Projektzeitraum bildete die praktische Grundlage für die Module & dient ebenso der Verstetigung des erlangten Wissens.

In dem ersten Modul *Frühstück – Was gehört dazu?* standen die Grundbausteine eines gesunden und ausgewogenen Frühstücks im Mittelpunkt. Das zweite Modul *Was macht mich stark?* zielte insbesondere auf die Sensibilisierung der Kinder ab, welche Lebensmittel ihren Körper gesund erhalten. Das dritte Modul *Zucker – viel oder wenig?* flankierte das gesamte Projekt. Süßungsalternativen wurden probiert und zuckerhaltige Lebensmittel erkannt und ersetzt.

Darüber hinaus setzten sich die Kinder aktiv mit dem Thema Zucker und Süßigkeiten auseinander, insbesondere in der täglichen Arbeit mit der Ernährungspyramide.

Unterstützt wurden alle Module durch regelmäßige Aktivitäten, wie die eigene Herstellung von Aufstrichen sowie das Backen von Brot.

---

<sup>1</sup>Im Interesse der Lesbarkeit und damit der Verständlichkeit wird durchgängig die männliche Sprachform genutzt. Darüber soll das gesetzliche Ziel der Gleichstellung der Geschlechter jedoch nicht vernachlässigt werden. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Über monatliche Informationen sowie gemeinsame Aktivitäten erfolgte die Einbindung der Eltern. So servierten die Kinder den Eltern ihren Lieblingsjoghurt und überzeugten beim gemeinsamen Brotbacken mit den erlangten Fähigkeiten und Fertigkeiten. Neue und auch überraschende Erkenntnisse und Einblicke erhielten die Eltern in einer Ernährungsberatung.

Im Verlauf des Projektes übernahmen die Kinder aufgabenbezogen die fotodokumentarische Begleitung. Basierend auf den Bedürfnissen von Kindern mit kognitiven Beeinträchtigungen entstanden vielseitige Arbeitsmaterialien. Im Ergebnis der intensiven Arbeit ist das vorliegende Manual entstanden, das das komprimierte Wissen der Ernährungsberatungen, die Fotografien der Kinder sowie diverse Arbeitsmaterialien widerspiegelt. Dieses Handbuch möchten wir Ihnen übergeben, verbunden mit der dringenden Botschaft: **Nachmachen erwünscht!**

Allen Projektpartnern und -beteiligten danken wir an dieser Stelle sehr herzlich. Dabei gilt unser besonderer Dank den tollen Kindern und deren Eltern, die mit uns den neuen Weg beschritten haben, der Schulleiterin Frau Lehmann für den bedingungslosen Rückhalt, Frau Zeljar und Frau Krick vom vdek für die kompetente und verbindliche Unterstützung sowie Frau Fontaine für die anschauliche Ernährungsberatung.

Lassen Sie sich inspirieren, motivieren und anstecken und machen Sie mit!

Alle Angaben und Informationen, die nicht mit Fußnoten versehen sind, resultieren aus der Ernährungsberatung, den im Projekt gesammelten Erfahrungen und den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ([www.dge.de](http://www.dge.de)).

Ihr Projektteam der Regine-Hildebrandt-Schule Erkner

*Nadine Oßwald*

*Anja Reiff*

*Romina Zoccolan*





# FACHLICHES

## EIN BLICK IN DIE THEORIE

Die Ernährungspyramide (Seite 10) stellt die relevanten Nahrungsbestandteile in Lebensmittelgruppen anschaulich dar. Die insgesamt drei Grundnährstoffe bestehen aus Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Die drei untergeordneten Bestandteile setzen sich aus Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zusammen. Da dies jedoch sehr theoretisch dargelegt ist, scheint es besonders für den Schulalltag sinnvoll, die Schüler aktiv handelnd in die Wissensvermittlung einzubeziehen. Welche Aufgabe stellt sich mir als Pädagoge, dass meine Schüler mit diesem Wissen praktisch umzugehen lernen? Die anspruchsvolle Arbeit liegt nun darin, sich die Theorie korrekt anzueignen, um den Schülern letztendlich ausgewogene Alternativen anbieten zu können. Konkret bedeutet dies, dass eine Analyse der Nährstoffe stattfinden muss.

Beginnen wir also mit den **Fettsäuren**. Dieser Nährstoff liefert mit 9,3 kcal/g Fett im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Eiweißen (jeweils 4,1 kcal/g) mehr als das doppelte an Energie.

Die Differenzierung zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten ist hierbei entscheidend. Tierische Fette finden sich in Milch- und Milchprodukten, Fleisch- und Fleischwaren, Kuchen, Gebäck und und und ... wieder. Diese Produkte enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren, sie sind nicht essentiell, da der Körper sie selbst herstellt. Aus einer fettreichen Kost, die vor allem reich an gesättigten Fettsäuren ist, resultiert ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Begleiterkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Fette sind nicht nur Träger von Geschmacks- und Aromastoffen, sondern ebenso relevant für die fettlöslichen Vitamine wie A, D, E und K, welche für die Herstellung einiger Proteine bedeutsam sind. Pflanzliche Fette, welche überwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten, liefern bei gezielter Auswahl einen hohen Anteil an relevanten Omega-3 Fettsäuren. Diese beugen einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Begleiterkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Für unseren Schulalltag bedeutet dies, dass von nun an nur noch hochwertiges Öl genutzt wird. Dieses sind vor allem vor allem Rapsöl zum Kochen, Leinöl als Streichfettersatz und Hanföl für die kalte Küche. Doch auch einige andere Lebensmittel liefern »gute« Fette, sodass auf naturbelassene Nüsse zurückgegriffen werden sollte wie auch zweimal in der Woche auf Fisch (Lachs, Hering, Makrele).



Bei dem ganzen Genuss darf jedoch nicht vergessen werden, dass die pflanzlichen Fette ebenfalls hochkalorisch sind, sodass die Portionsgröße mithilfe der Ernährungspyramide eingeschätzt werden sollte.

Insgesamt betrachtet, sollte der Fettanteil etwa 30 % des empfohlenen Energiebedarfes pro Tag ausmachen, ca. 60 g Fett/Tag davon 30 g für gesättigtes Fett und 30 g für hochwertige, ungesättigte Fette.





**Proteine** – umgangssprachlich auch Eiweiße - sind ebenso relevant für den Körper wie Fett. Unterschieden wird zwischen pflanzlichen und tierischen Proteinen, die teilweise lebensnotwendige Aminosäuren und Stickstoffverbindungen enthalten, aus denen körpereigenes Eiweiß aufgebaut wird. Tierisches Eiweiß gilt zumeist als höherwertiger, jedoch ist die Aufnahme meist mit der entsprechenden Zufuhr von Fett, Cholesterin sowie Purinen (= Harnsäure mit Ausnahme von Ei, Milch- und Milchprodukten) verbunden. Aus diesem Grund sind fettarme und magere Produkte, wie im Absatz zuvor angeführt, zu bevorzugen. Pflanzliches Eiweiß hat demgegenüber eine geringere biologische Wertigkeit<sup>1</sup>, stellt jedoch eine gute Ergänzung zu tierischen Produkten dar. Für das gemeinsame Frühstück bedeutet dies konkret auf mageres Fleisch, Fisch, fettarme bis magere Milch und Milchprodukte, Ei und Hülsenfrüchte zurück zu greifen, da diese hochwertige Eiweißquellen für die Schüler darstellen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Proteinzufuhr 0,8 g pro kg Körpergewicht (15 % der Energiezufuhr) beträgt, wobei die maximale Zufuhr 2 g pro kg Körpergewicht pro Tag nicht überschreiten sollte. Der DGE<sup>2</sup>-Referenzwert liegt für Kinder im Alter von 7 – 10 Jahren bei 26 g/Tag. Als Pädagoge ist es erstrebenswert, einige Werte zu bedenken. So besitzt ein 150 g Joghurtbecher (1,5 % Fett) einen Wert von 6,8 g Eiweiß, 1 Scheibe fettarmer Schnittkäse (25 g) 7,8 g Eiweiß, Magerquark (125 g) 15,2 g Eiweiß und ein gekochtes Ei hat einen Wert von 13 g Eiweiß. Proteine sind zwar ein wichtiger Energielieferant für unsere Kinder und somit extrem bedeutsam für deren Konzentration und Aktivität, dennoch sollte der Bedarf berücksichtigt werden, um gesund und fit zu bleiben. Zur Vorbeugung körperlicher Schäden ist die ordnungsgemäße Zufuhr von Eiweiß, orientiert an den Referenzwerten, von großer Bedeutung. Eine dauerhaft zu hohe Eiweißaufnahme kann zur Schädigung der Nieren führen sowie zu erhöhter Calciumausscheidung, wodurch die Knochen nicht mehr ausreichend mineralisiert werden. Zusätzlich können sich dadurch Nierensteine bilden.

<sup>1</sup> Die biologische Wertigkeit eines Proteins gibt Auskunft, wie identisch das Nahrungsprotein zum Körperprotein ist. Umso höher die biologische Wertigkeit, desto besser die Verdaulichkeit und das enthaltene Aminosäuremuster.

<sup>2</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2019): Referenzwerte. URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> (Zugriff 09.07.2019)



Den letzten Grundnährstoff stellt die Gruppe der **Kohlenhydrate** dar. Hierbei wird zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten differenziert. Sie dienen den Schülern als relevante Energieträger. Kohlenhydrate sind nicht nur für die Sättigung maßgeblich, sondern liefern einem gesunden Menschen mehr als 50 % der Energie. Der Richtwert liegt bei ca. 4 - 6 g pro kg Körpergewicht und Tag. Die Schüler lernen während des gesamten Projekts, stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse (besonders Hülsenfrüchte) und Obst zu favorisieren, da diese langsam im Verdauungstrakt abgebaut werden.

Der Blutzucker steigt nur geringfügig, bei gleichzeitig niedrigem Insulinpegel<sup>3</sup>. Komplexe Kohlenhydrate tragen zu einer effektiveren Sättigung sowie zur Prävention und Therapie von Übergewicht bei. In ausreichender Menge zugeführte Ballaststoffe schützen vor oder therapieren Dickdarmkrebs, Gallensteine, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus und Arteriosklerose.

In praktischer Umsetzung lernen die Schüler die Unterscheidung in „gute vs. schlechte“ Kohlenhydrate und ebenso die Begründung hierfür. So erlangen die Schüler das Wissen, dass komplexe oder auch langkettige Kohlenhydrate zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Zudem erkennen sie „schlechte“ einfache oder auch kurz-kettige Kohlenhydrate wie Zucker, Sirup, modifizierte Stärke und alle weiteren Produkte, denen diese zugesetzt werden. »Sie machen mich nicht lange satt. / Sie liefern mir nicht die benötigte Energie für meinen Schultag.« Zusätzlich führen diese zu einem raschen Blutzuckeranstieg mit der Folge, dass Insulin ausgeschüttet wird. Das Sättigungsgefühl fällt rapide und die nächste Heißhungerattacke wartet. Schlussendlich sinkt die Konzentration und Energie der Schüler.

<sup>3</sup> Insulin gilt als ein fettaufbauendes Hormon, welches die Aufgabe besitzt, Zucker vor allem in die Muskelzellen zu transportieren, mit dieser nicht im Blut verbleibt und hier Zellen und Organe schädigt.

Um mit diesem Wissen nun im Schulalltag sicher jonglieren zu können, finden Sie in der unteren Tabelle eine kurze, übersichtliche Auflistung der wesentlichen Aspekte zur ausgewogenen Ernährung.

**Fette** Käse 15 - 17 % Fett absolut oder  
Käse 30 % i. Tr.  
Joghurt 1,5 % - 1,8 %  
weißes Fleisch und Filet vom Geflügel  
hochwertige Öle wie Rapsöl, Leinöl, Hanföl

**Proteine** mageres Fleisch & Fisch  
fettarme, magere Milch und Milchprodukte  
max. 2 Eier pro Woche

**Kohlenhydrate** Vollkornprodukte  
Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte  
Obst

**Vitamine** Obst & Gemüse  
Vollkornprodukte  
essentiell für Stoffwechselfunktionen  
werden mit Grundnährstoffen zu sich genommen

**Mineralstoffe** Gemüse & Vollkornprodukte  
essentiell für Knochenaufbau, Hormone, Zellen  
werden mit Grundnährstoffen zu sich genommen

**Ballaststoffe** Vollkornprodukte (z. B. Haferflocken, Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln)  
Obst, Gemüse  
gutes Sättigungsgefühl, senken den Cholesterinspiegel  
Samen (z. B. Hanf-, Lein- und Basilikumsamen)

Konkret bedeutet dies beim Einkauf für unser Frühstück einen genauen Blick auf die Zutaten der Produkte zu werfen und uns für die ausgewogenen Lebensmittel zu entscheiden. Dies gelingt uns im täglichen Austausch mit den Schülern, indem transparent diskutiert und entschieden wird. Die Routine und tägliche Auseinandersetzung bringt die nötige Sicherheit im Umgang der Entscheidungsfindung der Schüler. Zudem setzen sich die Schüler bei jeder Mahlzeit mit ihrem Tagesbedarf auseinander und ordnen ihre verzehrten Lebensmittel den Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide zu. So entwickelt sich bis zum Ende des Tages ein Gesamtbild. Die Schüler erhalten aktiv handelnd einen Überblick über ihren Tagesbedarf und entscheiden in diesem Hinblick welche Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung fehlen und welche ausreichend gedeckt sind für den jeweiligen Tag.



## INTERESSANTES

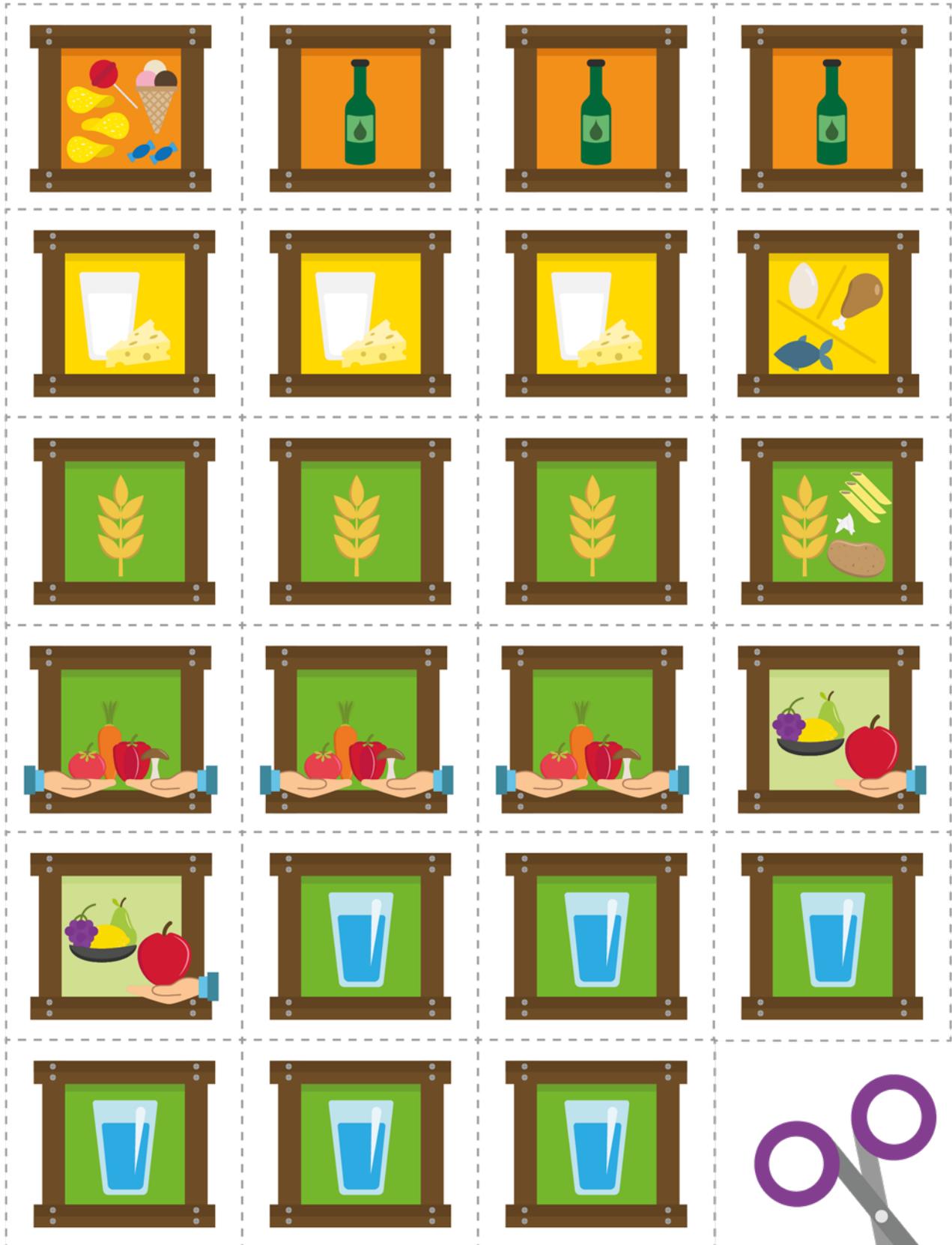
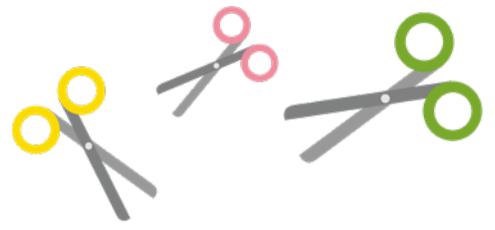
Ab dem dritten Lebensjahr sollte eine fettarme Kost angestrebt werden. Der Bedarf an fettlöslichen Vitaminen reduziert sich ab diesem Zeitpunkt. Für den Schulalltag bedeutet dies, dass auf eine fettarme Kost zu achten ist:

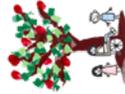
Käse mit maximal 30 % i. Tr. oder 15 - 17 % Fett absolut.

Milch- und Milchprodukte maximal 1,5 - 1,8 % Fett.

Auf Wurstwaren sollte weitgehend verzichtet werden, wobei weißes Fleisch und das Filet vom Geflügel bevorzugt wird.

# ZUMAUSSCHNEIDEN





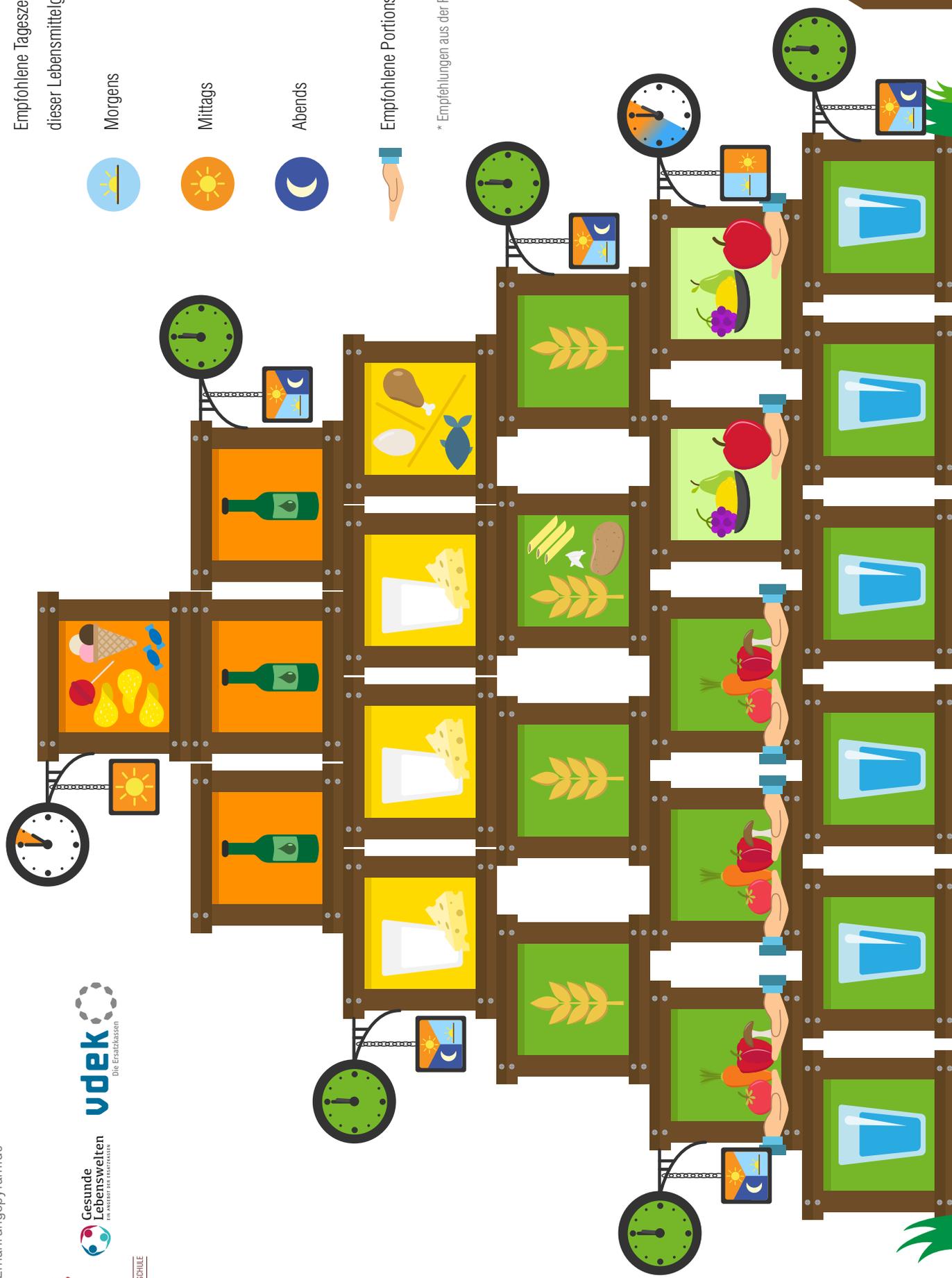
Symbol Uhrzeit mit Tageszeit:  
Empfohlene Tageszeit des Verzehrs  
dieser Lebensmittelgruppe\*



Empfohlene Portionsgröße



\* Empfehlungen aus der Projektarbeit



# MODUL 1



## Frühstück – Was gehört dazu?

Alle sind sich darüber einig, dass Essen schmecken muss. Unbestritten ist ebenso, dass Essen unseren Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt und Energie liefert. Höchst individuell hingegen sind die familiären Frühstücksgewohnheiten – häufig geprägt durch die Berufstätigkeit beider Elternteile und unterschiedliche Startzeiten von Schule und Arbeit. Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen besuchen außerdem oft Schulen mit sonderpädagogischen Förderbedarfen, die aufgrund des größeren Einzugsbereiches deutlich längere Schulwege bedingen. So ist es nicht selten, dass die Schüler einen Schulweg von 20 km bis 30 km mit dem Fahrdienst zurück legen und aufgrund dessen bereits eine bis eineinhalb Stunden vor Schulbeginn das Elternhaus verlassen müssen. Somit müssen insbesondere diese Kinder häufig sehr zeitig aufbrechen, was ein gemeinsames Frühstück zusätzlich erschwert. Das Frühstück jedoch regelmäßig auszulassen, ist keine gute Alternative. Schlechte Laune, reduzierte Konzentration und geringe Leistungsfähigkeit sind häufig die Folgen. Ein ausgewogenes Frühstück versorgt das Gehirn mit Energie für den Tag. Vollkornbrot, Milchprodukte, Getreideflocken, Nüsse sowie Obst und Gemüse liefern Treibstoff für die grauen Zellen. Ein ausgewogenes Frühstück sollte an allen Schulen selbstverständlich sein, publiziert ebenso das Bundeszentrum für Ernährung. Neben einem guten und gesunden Start in den Tag fördert es ebenso den Klassenzusammenhalt, das Schulklima sowie den Spracherwerb und den praktischen Umgang mit Lebensmitteln, stellen die Experten<sup>4</sup> fest. Für das tägliche Frühstück gehört die Organisation des gemeinsamen Einkaufs ebenso dazu, wie die Planung und Etablierung der regelmäßigen Vor- und Nachbereitungstätigkeiten sowie die verbindliche Verabredung des Umgangs am Tisch. Weitere Bestandteile des Moduls waren die Gestaltung einer „Frühstücksbuffetwoche“ und die Erstellung des Arbeitsblattes „Das esse ich gern zum Frühstück“. Ziel ist, bisherige Ernährungsgewohnheiten zu verdeutlichen und im weiteren Verlauf Veränderungen zu dokumentieren. Darüber hinaus lag der Fokus des Moduls auf dem schrittweisen Entdecken neuer Frühstücksbestandteile wie Joghurt mit unterschiedlichen Cerealien, Nüssen, Fruchtmus, Früchten, Leinöl und Gewürzen.

Nicht aromatisierte Teesorten sind als Getränke sehr gut geeignet.

**Achtung:** Süßholz regt den Blutdruck an!



Rezepte & weitere Arbeitsmaterialien als Download zu finden unter

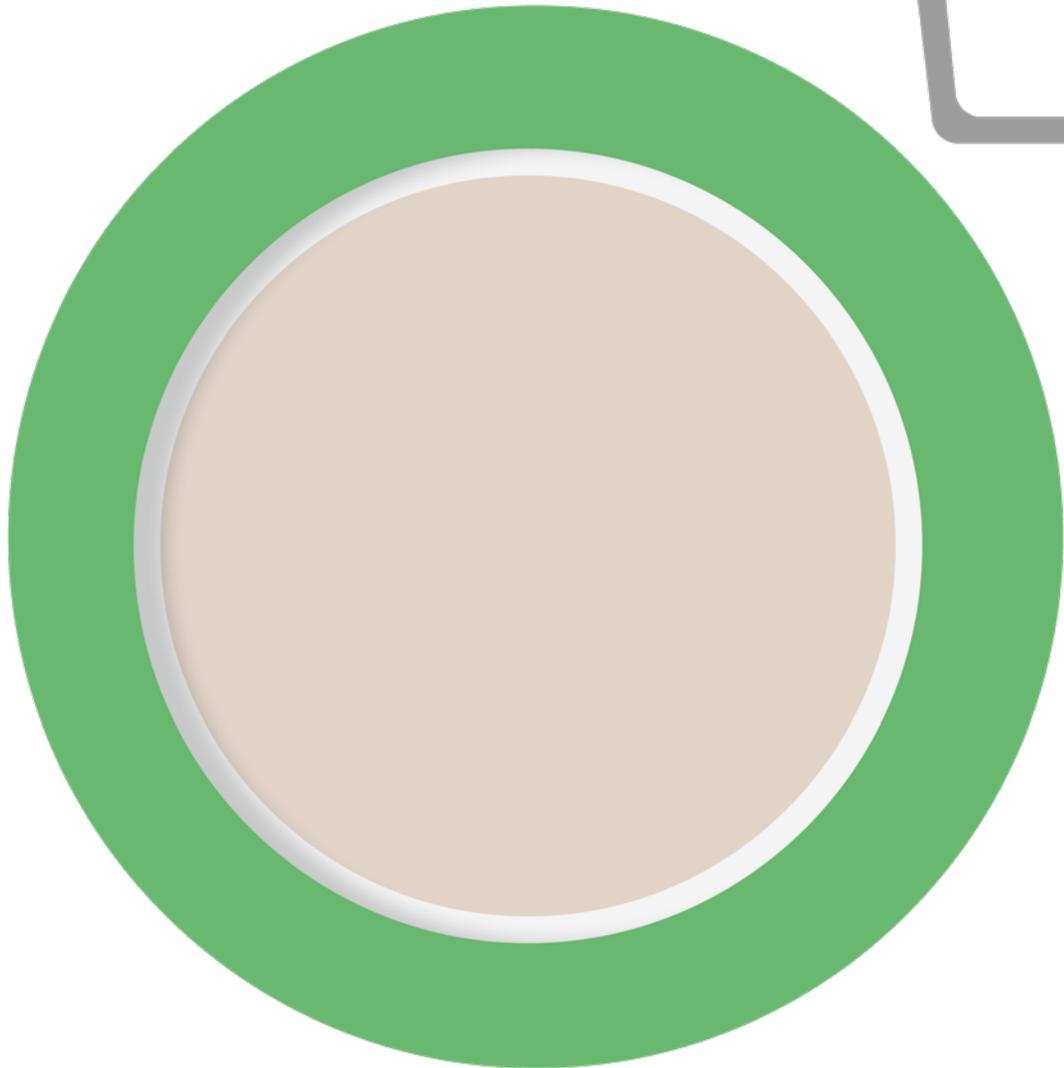
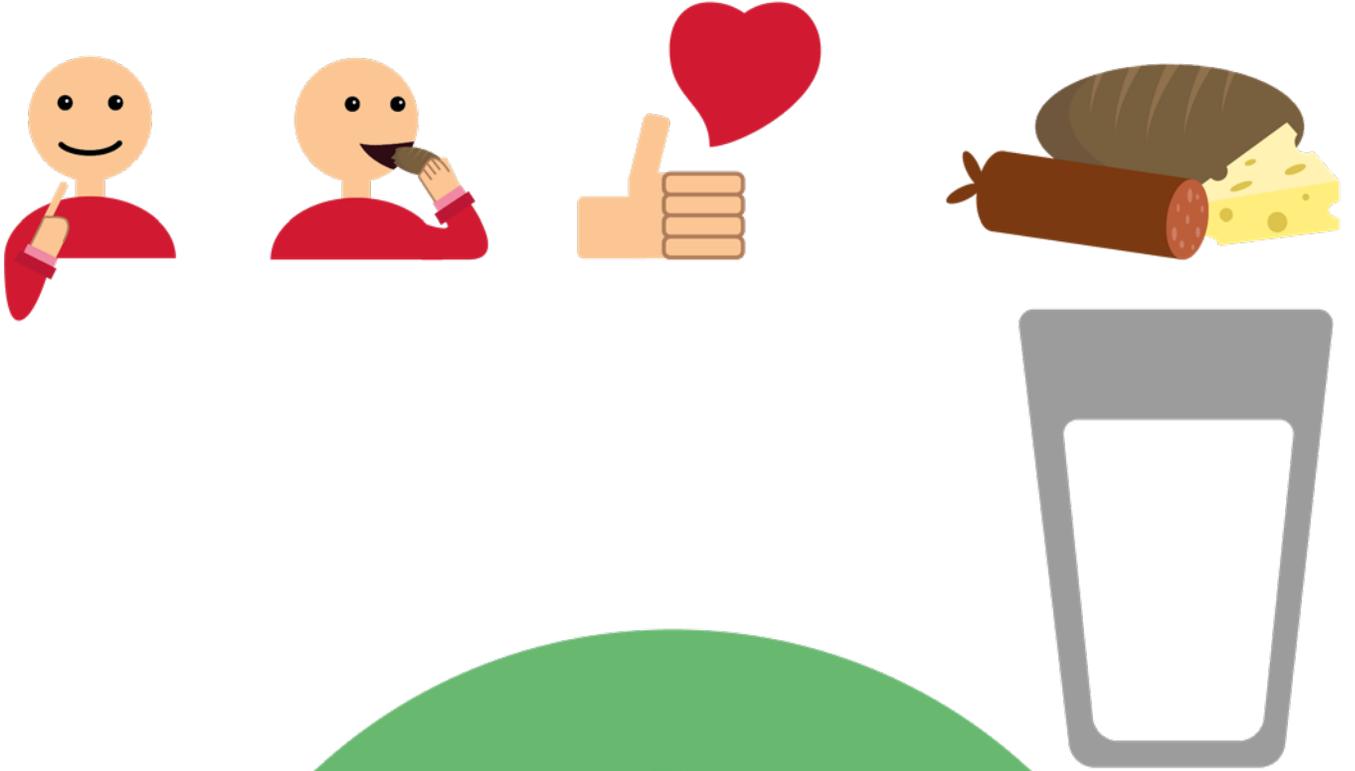
[www.regine-hildebrandt-schule.de](http://www.regine-hildebrandt-schule.de)

<sup>4</sup> Quelle: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



# ICH ESSE GERNE ZUM FRÜHSTÜCK ...

NAME: \_\_\_\_\_



# MODUL 2

## Was macht mich stark?

Die schlechte Nachricht: Etwa jeder zehnte Deutsche ist von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen, Tendenz steigend. Diese ernüchternde Zahl veröffentlicht das Deutsche Diabetes Zentrum aktuell auf ihrer Homepage<sup>5</sup>.

Die gute Nachricht: Mit einer ballaststoffreichen Ernährung kann dem entgegengewirkt und ebenso das Auftreten von Herzinfarkt, Schlaganfall und Darmkrebs reduziert werden.

Die Empfehlung lautet, dass rund 30 g Ballaststoffe pro Tag aufgenommen werden sollten. Laut Nationaler Verzehrsstudie<sup>6</sup> II liegt die Ballaststoffaufnahme jedoch aktuell nur bei 18 g pro Tag. Deutlich wird, dass der Nachholbedarf groß ist.

In diesem Modul standen die Themen Ballaststoffverzehr und vielseitiges Essen im Fokus. Allerdings gelten insbesondere Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen als wählerische Esser und sind meist keine Fans von Samen, Saaten & Co. Neue Nahrungsmittel werden häufig abgelehnt, ohne zu probieren.

Mit kindgerechten Aussagen wie „Vollkorn hilft Dir dabei, schnell zu rennen“ oder „Wenn Du viel Obst und Gemüse isst, wirst Du nicht so schnell krank“ ergänzt durch das geduldige wiederholte Anbieten, kann die Bereitschaft der Kinder deutlich erhöht werden, neue Lebensmittel zu probieren und diese sukzessive in den alltäglichen Speiseplan aufzunehmen. Mit einer ergänzenden Blindverkostung – dem Obst- und Gemüseexperiment – konnte darüber hinaus das Interesse an diesen Nahrungsmitteln geweckt werden. Das regelmäßige gemeinsame Backen weckte das Interesse, das selbst hergestellte Vollkornbrot zu probieren. Besonders hilfreich war dabei die Aufbereitung des Rezeptes mit Metacom-Symbolen.

Fruchtsäfte sind Zuckerbomben! Ein Glas Saft enthält im Durchschnitt drei bis fünf Portionen Obst und somit die drei- bis fünffache Menge an Fructose. Als Getränke sind Fruchtsäfte daher ungeeignet! Das gilt ebenfalls für frisch gepresste Säfte.



Rezepte & weitere Arbeitsmaterialien als Download zu finden unter

[www.regine-hildebrandt-schule.de](http://www.regine-hildebrandt-schule.de)



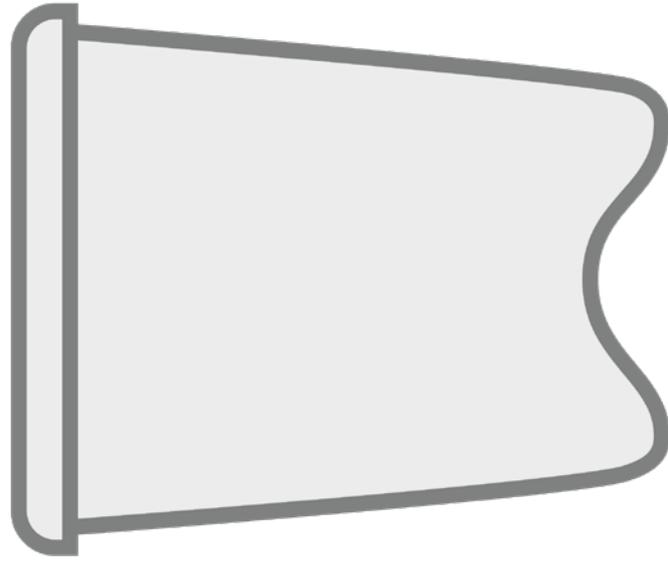
<sup>5</sup> Quelle: [www.ddz.de](http://www.ddz.de)

<sup>6</sup> Nationale Verzehrsstudie II (2013) sowie Quelle: [https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/Lebensmittelverzehr\\_N%C3%A4hrstoffzufuhr\\_24h-recalls-neu.pdf](https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/Lebensmittelverzehr_N%C3%A4hrstoffzufuhr_24h-recalls-neu.pdf) abgerufen am 27.08.2019

# MEIN JOGHURT

NAME: \_\_\_\_\_

Das kommt rein:



Hinweis: Zutaten für das eigene Joghurtrezept können aufgeschrieben, aufgeklebt oder aufgemalt werden.

# OBSTEXPERIMENT

NAME: \_\_\_\_\_



# RATZ-FATZ-BROT



## EINKAUF



VOLLKORNMEHL



LEINSAMEN



SALZ



APFELESSIG



HEFE

## KÜCHE



1 ESSLÖFFEL

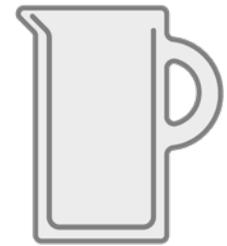
1 TEELÖFFEL



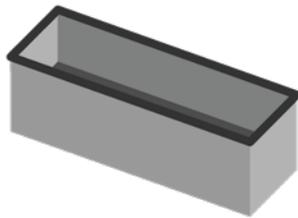
SCHÜSSEL



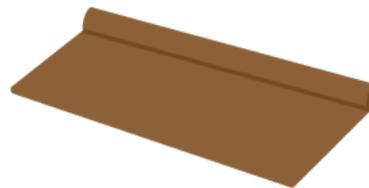
KÜCHENWAAGE



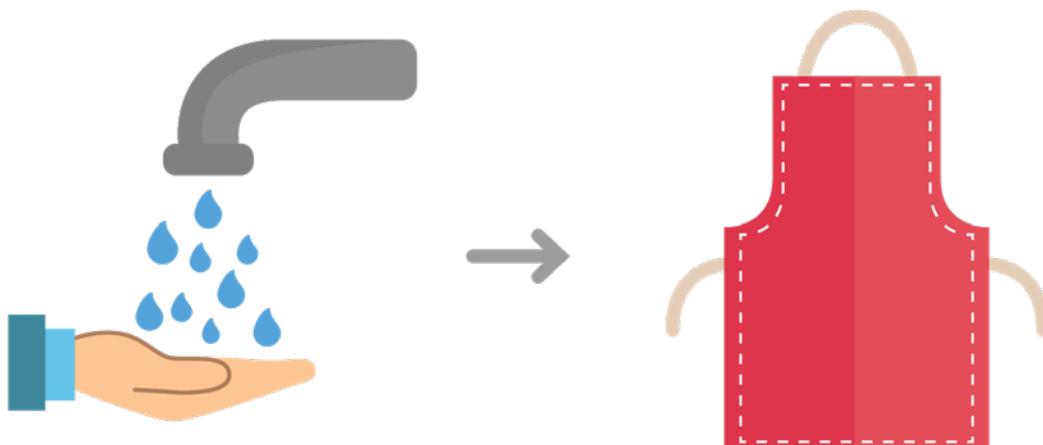
MESSBECHER



KASTENFORM



BACKPAPIER





# RATZ-FATZ-BROT

Ein wesentlicher Bestandteil des Frühstücks ist das wöchentlich zubereitete Brot. Die Entscheidung, Brot selbst zu backen, fiel aufgrund mehrerer Faktoren. Im Handel sind häufig Brote zu finden, denen Zucker oder Zuckerersatzstoffe hinzugefügt wurden. Auch ein als Vollkornbrot deklariertes Produkt ist nicht automatisch aus 100 % Vollkornmehl hergestellt.

Dem Handel ist es gestattet, Produkte mit einem Anteil von lediglich 51 % Vollkornanteil als Vollkornbrot zu vermarkten.

Ein eigenes Brot zu backen, bei dem auf Zucker verzichtet und mit Hilfe verschiedener Samen und Saaten der Ballaststoffgehalt gezielt erhöht werden kann, ist demnach eine sehr gute Alternative. Da das von uns genutzte Brotrezept keine Wartezeiten für Gärungsprozesse benötigt und schnell zusammengerührt und im Ofen verschwunden ist, erhielt es den Namen »Ratz-Fatz-Brot«. Das auf Seite 13 bereits vorgestellte Bildrezept des Brotes diente den Schülern als Anleitung. Während des gesamten Projektverlaufes zeigte sich das Rezept als gelingenssicher.

## »RATZ-FATZ-BROT«

500 g Vollkornmehl (Dinkel-, Weizen-, Roggenmehl, gerne auch mal in verschiedenen Anteilen)

150 g Saaten und Samen (Leinsamen geschrotet, Hanfsamen, Chiasamen, Basilikumsamen, Haferflocken ..., auch hier darf mit den Anteilen experimentiert werden)

2 TL Salz

2 EL Apfelessig

1 Würfel Frischhefe

500 ml warmes Wasser

- » alles in eine ausreichend große Rührschüssel geben und mit dem Löffel vermengen
- » eine Kastenform mit Backpapier auslegen
- » den Teig hineingeben
- » 1 h bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen

Nach einer Stunde das Brot aus der Form holen und mit den Knöcheln auf die Unterseite des Brotes klopfen. Ist ein dumpfes Geräusch zu hören, ist das Brot durchgebacken.

Um auch die Restfeuchte aus dem Brot besser herauszubekommen, kann es nochmal für etwa 10 Minuten ohne Backpapier und Kastenform auf dem Rost in dem Ofen backen.

In einem Baumwollbeutel hält sich das Brot über die ganze Woche frisch, wenn es nicht eh schon vorher verspeist ist. 😊

Das wöchentliche Brotbacken ist für die Schüler eine besonders beliebte Aufgabe und ein absolutes Highlight im Projekt. Im Laufe dessen sind sie zunehmend selbstständiger in der Herstellung des Teiges und auch mutiger im experimentellen Einsatz von Samen und Saaten geworden. Und was man selbst herstellt, schmeckt natürlich auch allen gleich viel besser!



# MODUL 3



## Zucker – viel oder wenig?

Zucker hat viele Namen und Erscheinungsformen, wie Saccharose, Dextrose, Karamellsirup, Maisstärke oder Fruktosesirup, um nur einige zu nennen. Zusätzlich wird Zucker in Form von Honig, Traubenfruchtsüße oder auch Agavendicksaft angeboten beziehungsweise unseren Nahrungsmitteln zugegeben. Allgemein bekannt ist der hohe Zuckergehalt in Nutella und Marmeladen. Weniger bekannt ist häufig, dass Fruchtjoghurts, Fruchtsäfte und Fruchtpürees ebenso einen hohen Zuckergehalt aufweisen.

Die anzustrebenden Veränderungen in diesem Modul sind zweifelsohne schwierig, ist der süße Geschmack der einzige, der dem Menschen angeboren ist und allgemein als angenehm wahrgenommen wird. Kinder lieben Süßigkeiten und sind damit aufgewachsen. Veränderungen der Geschmacksnerven dauern im Allgemeinen acht Wochen, sodass auch an dieser Stelle Zeit und Geduld gefragt ist.

Gewidmet haben wir uns in diesem Modul insbesondere den Getränken als Zuckerfallen. Alternativ wurden mit den Kindern Wasserkreationen mit unterschiedlichen Zusätzen hergestellt und probiert. Der Fantasie waren keine Grenzen gesetzt, von Kräutern bis Gurke und Zitrone konnte jeder sein Lieblings-Geschmackswasser entdecken. Ebenso praktisch erprobt und selbst hergestellt wurden verschiedene Brotaufstriche, sodass auch hier der Zucker auf dem Frühstückstisch deutlich reduziert wurde. Besonders bewährt hat sich zur Stärkung des Bewusstseins die tägliche Arbeit mit der Ernährungspyramide.

Mit Hilfe der Kategorien wird den Kindern nahe gebracht, den Konsum von Süßigkeiten selbst zu reflektieren.

Zum Süßen von Tee, Müsli oder Joghurt kann als Alternative zum Zucker gemahlene Vanille und/oder Ceylonzimt verwendet werden. Weiterhin sind frisches Obst oder ungezuckertes Tiefkühlobst, Apfelmark oder andere Fruchtmarksorten, Erdmandelflocken und weißes Mandelmus gut geeignet.



Rezepte & weitere Arbeitsmaterialien als Download zu finden unter

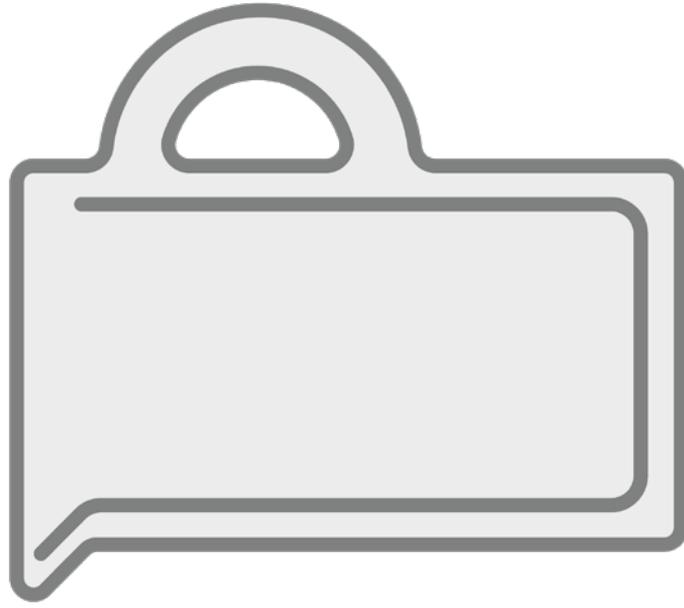
[www.regine-hildebrandt-schule.de](http://www.regine-hildebrandt-schule.de)



# DURSTLÖSCHER

NAME: \_\_\_\_\_

Das kommt rein:



Hinweis: Zutaten für den eigenen Durstlöschler können aufgeschrieben, aufgeklebt oder aufgemalt werden.

# FRUCHTAUFSTRICH

2 GETROCKNETE DÄTTELN



3 TL BASILIKUMSAMEN



EINKAUF

250 G TIEFKÜHLOBST  
(AUFTAUEN LASSEN)

1 VANILLE



KÜCHE



PÜRIERSTAB

SCHÜSSEL

LÖFFEL



3 TL

# FINANZEN

## Das kann sich jede Klasse leisten

Gesunde Ernährung? Das können wir uns nicht leisten – dies ist viel zu teuer. Diese und andere Bemerkungen mussten wir in vielen Diskussionen erörtern und konnten unsere Gesprächspartner letztendlich doch von unserem gesunden Frühstück überzeugen.

Wie uns dies gelang? Genau so:

Ein ausgewogenes Frühstück muss nicht teuer sein. Beginnen wir also uns den Frühstückstisch genauer anzuschauen. Hier sehen wir das selbstgebackene Brot (Seite 13 - 14), welches preislich bei ca. 2,49 € pro Brot liegt. Bei 6 Schülern benötigen wir 1 Brot für 4 Frühstückstage. Auch wenn das Brot allein schon überzeugt, schmeckt es den Schülern besonders gut mit entsprechendem Aufschnitt. Ganz im Sinne des gesunden Frühstücks und in Hinblick der Ernährungspyramide verzichten wir weitgehend auf Fleischprodukte zum Frühstück, sodass wir uns vielmehr auf die Milchprodukte konzentrieren. Richtiger Camembert, Scheiben– wie auch Frischkäse. Und ja, wir verzichten auf Butter und Margarine und ersetzen diese durch einen feinen Strich Frischkäse, welchen wir vorher mit einem Schuss Leinöl verrührt haben. Einfach köstlich! Doch unsere Schüler konnten wir auch von den selbsthergestellten süßen wie auch herzhaften Aufstrichen überzeugen, welche sich preislich zwischen jeweils 3,00 € und 5,00 € befinden. Noch ein feines Salatblatt oder eine Gurke darauf und wir können zufrieden feststellen, dass unsere Schüler gesund in den Tag starten. Erwähnenswert ist, dass wir großen Wert auf die Portionsmengen und -größen legen, sodass die Schüler während des Frühstücks jeweils eine Kinderhand voll Obst und zwei Kinderhände Gemüse erhalten. Hierbei variiert der Preis je nach Gemüse- und Obstsorte zwischen 8,00 € und 15,00 € für 5 Tage.

Neben Brot und Obst genießt der Naturjoghurt mit seinen Toppings große Beliebtheit bei den Schülern. 2000 ml Joghurt genügen für 4 Frühstückstage, sodass wir hier bei einem Preis von 3,92 € landen. Die Kosten der ausgewogenen Toppings liegen insgesamt zwischen 5,00 € & 10,00 € für 4 Frühstückstage. Wie aus dem Frühstücksplan hervorgeht, variiert das Angebot innerhalb der Woche, sodass bei den 6 Schülern für die Woche ein weiteres Budget von ca. 4,00 € für beispielsweise Eier, Brötchen und Schokoladencreme anfällt.

Ein Blick auf die unten dargestellte Tabelle zeigt, dass sich jede Klasse die Kosten für ein ausgewogenes Frühstücksangebot leisten kann. Also – auf die Plätze, Einkauf, los!

ANGEBOT	KOSTEN
Brot	2,49 €
Aufschnitt und Aufstrich	13,00 € - 15,00 €
Obst und Gemüse	8,00 € – 15,00 €
Joghurt 1,8%	3,92 €
Toppings	5,00 € – 10,00 €
Sonstiges	4,00 €
Gesamtwocheneinkauf	36,41 € – 50,41 €
Wocheneinkauf pro Schüler	6,68 € – 8,40 €
Pro Tag pro Schüler	1,34 € – 1,68 €

# FRÜHSTÜCKSPLAN



Mo	Di	Mi	Do	Fr

Einen Tag in der Woche ist ein sogenannter „Süßtag“ in unserem Frühstücksplan verankert. Zusätzlich zu dem üblichen Angebot an Obst, Gemüse und Käse kommen Brötchen (Vollkorn- oder Weißmehlbrötchen) sowie Marmelade und Schokoladencreme auf den Tisch. Jedes Kind kann selbst für 1/2 Brötchen einen süßen Aufstrich wählen. Hierdurch soll das Bewusstsein der Kinder für eine ausgewogene Ernährung geschärft und verdeutlicht werden, dass es keine Verbote gibt, jedoch die Menge entscheidend ist. Wichtig ist bei den süßen Aufstrichen, den Zuckergehalt der Produkte im Blick zu haben. Wir empfehlen Zartbitter-Schokocreme mit einem Zuckergehalt von 34 g/100 g oder Erdnuss-Creme mit 13 g Zucker auf 100 g. Zum Vergleich: Herkömmliche Nuss-Nougat-Cremes enthalten rund 55 g Zucker auf 100 g. Ähnlich ist es bei Marmeladen, die im Normalfall rund 50 g Zucker auf 100 g enthalten. Auch hier gibt es alternative Produkte mit 75 % Fruchtgehalt und 23 g Zucker/100 g.

## Was wird benötigt?

## Im Einkaufswagen

### Brot

500 g Vollkornmehl / Dinkelmehl / Weizenmehl 1050

1 Würfel Frischhefe                      500 ml Apfelessig

1 Salz    400 g Leinsamen

### Aufstrich und Aufschnitt

2 Gouda mit 17 % Fett

1 Camembert 17 % Fett

3 Naturfrischkäse und Kräuterfrischkäse 16 % Fett

(auf Zutatenliste achten)

### Obst und Gemüse

2 Salatgurken                      1 Strunk Tomaten

1 Kohlrabi                              3 Paprika

4 Äpfel                                      1 Melone

1 Trauben                              4 Bananen

### Joghurt mit Topping

4 Joghurt 1,8 %

1 Basilikumsamen oder Chiasamen

1 Ungesüßte Dinkelpops

1 Haferflocken

3 Fruchtmark                      1 Nüsse

1 Leinöl (dunkle Flasche, 3 - 4 Monate haltbar)

### Sonstiges

6 Eier                                      1 Schokocreme

(Zartbitter-Creme oder Erdnuss-Creme mit möglichst geringem Zuckergehalt)

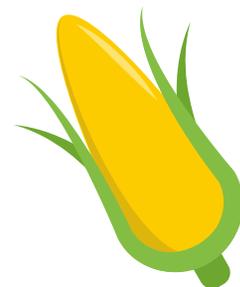
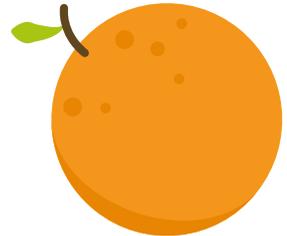
### Weiteres (Platz für eigene Ideen)

# SCHLUSSWORT

Ernährungsbildung für Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen ist ein wichtiger Baustein für die Erlangung von Lebenskompetenz. Dass Gesundheit die Voraussetzung für gelingende gesellschaftliche Teilhabe ist, ist selbstredend.

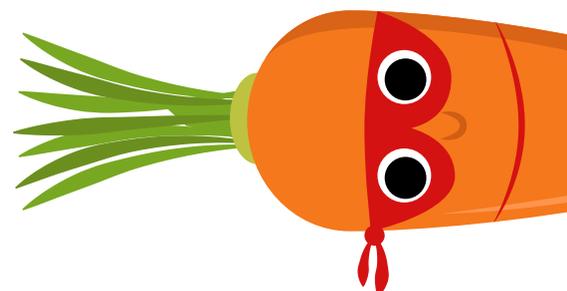
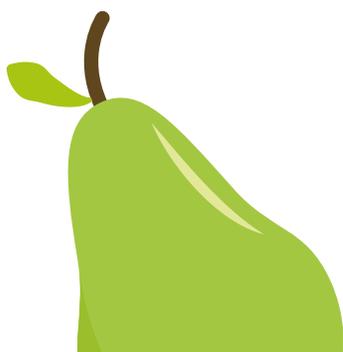
Die damit in Verbindung stehenden Aufgaben erfordern

- » Geduld und Zeit, um gewohnte Verhaltensweisen aufzubrechen.
- » Kompetenz und Unterstützung, um die Fachlichkeit und den Austausch zu gewährleisten.
- » Ideen und Kreativität, um dem Entwicklungsstand der Kinder gerecht zu werden.
- » Sensibilität und Flexibilität, um die aktuellen Bedürfnisse und das Lerntempo der Kinder zu erkennen und sich darauf einzustellen.
- » Mut und Entschlossenheit, anzufangen und auszuprobieren!
- » Motivation, neue Pfade zu beschreiten.



Tägliche Routinen spielen gerade bei Kindern mit kognitiven Beeinträchtigungen eine zentrale Rolle bei der Änderung von Gewohnheiten und dem Erlernen neuer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Anschaulich wird letztlich, dass sich Bildung und Gesundheit bedingen: Durch Bildung kann die Gesundheit der Kinder gestärkt werden und Gesundheit ist wiederum Voraussetzung für einen gelingenden Lernprozess.

In diesem Sinnen wünschen wir Ihnen Gesundheit und gutes Gelingen!





**NANCY**  **FONTAINE**  
Diät- und Ernährungstherapie  
staatl. gepr. Diätassistentin | VDD zertifiziert  
Ernährungsberaterin/DGE  
Adipositas therapie/VDD



REGINE - HILDEBRANDT - SCHULE

 **Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

**vdek**   
Die Ersatzkassen

