

Video-DVD: „Ganz nah dabei – Alltagssituation in Kitas für 0- bis 3-Jährige“

Essen, Schlafen, Pflege – das sind Schlüsselerlebnisse im Alltag von Kindern unter drei Jahren. Die Art und Weise, wie der Alltag abläuft, spielt eine wichtige Rolle für die kindliche Entwicklung. Der Film „Ganz nah dabei“



von Diplom-Pädagogin Christel VAN DIEKEN, spezialisiert auf Frühpädagogik, gibt wichtige Hinweise für den Umgang mit Kindern. Anhand von Praxisbeispielen zeigt er pädagogische Hintergründe ausgewählter Alltagserlebnisse auf, darunter auch Esssituationen.

Warum der „richtige“ Umgang mit Kleinkindern so wichtig ist? Die Autorin des Films erklärt dies so:

„Alltagssituationen sind Schlüsselsituationen für die Entwicklung der Kinder. Erfahrungen beim Einnehmen und der Gestaltung der Mahlzeiten legen die Grundlage für ein lebenslanges Ernährungsverhalten. Im Erleben der Schlafsituation lernt ein Kind zu spüren: Brauche ich eine Erholungspause,

bin ich müde, wie verschaffe ich mir eine Pause und wie kann ich mich erholen. Diese Erfahrung legt wiederum einen Grundstein für die körperliche und psychische Gesundheit. In der Pflegesituation und beim Wickeln entwickeln Kinder ein Bewusstsein ihres Körpers. Das fördert das Selbst-Bewusstsein und ist ein entscheidender Faktor zur Erhaltung von Gesundheit.

Aus diesen Gründen ist es besonders wichtig, dass die Alltagssituationen nicht zur Routine ‚verkommen‘, sondern bewusst gestaltet und immer wieder reflektiert werden.“ Die dadurch geförderte Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Baustein auch für gesundheitsförderliches Essverhalten.

Der Film ist in einzelne Kapitel

gegliedert, das Begleitbuch liefert ergänzendes Hintergrundwissen sowie Arbeits- und Übungsaufgaben.

Jedem, der beruflich aber auch privat mit Kindern zu tun hat, kann der Film eine Bereicherung sein und als Leitfaden für die im Film aufgegriffenen Situationen dienen.

Cornelsen Verlag, Pressemeldung vom 17.11.2014

Christel van Dieken, Julian van Dieken:

Ganz nah dabei – Alltagssituation in Kitas für 0- bis 3-Jährige. Video-DVD und Begleitheft. Begleitheft 72 S., 34,95 € Cornelsen Verlag, Berlin (2014)

ISBN: 978-3-589-24830-8

UGBforum spezial Vegan und vollwertig essen

Vegan essen liegt im Trend, v. a. bei jungen Leuten. Auch Ernährungsfachkräfte sollten sich daher mit diesem Thema auseinandersetzen. Das Sonderheft des Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) „UGBforum spezial: Vegan und vollwertig essen“ erklärt, welche gesundheitlichen, ökologischen und ethischen Vorteile eine Ernährung ohne tierische Lebensmittel hat, wie man sich vegan ernähren kann, worauf Eltern achten müssen, die ihre Kinder von klein auf vegan ernähren möchten und was Schwangere und Stillende beachten sollten. Gleich im Vorwort erklärt das UGB-Redaktionsteam: Ganz ohne Nahrungsergänzung geht es nicht. Einige der in pflanzlicher Nahrung wenig oder gar nicht enthaltenen Nährstoffe sollten je nach Lebensphase ggf. supplementiert werden.

Der Hauptteil des Hefts befasst sich mit den Ernährungsaspekten einer veganen Lebensweise: Vorteile bezüglich des Risikos für einige nichtübertragbare Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden beschrieben. Lebensmittel, die reichlich von den bei veganer Ernährung potenziell kritischen Mikronährstoffen enthalten (Kalzium, Eisen, Vitamin B₂, Zink, Jod, Vitamin D) werden aufgeführt. Da Vitamin B₁₂ bei veganer Ernährung komplett fehlt, ist ihm ein extra Kapitel gewidmet, ebenso der veganen Kinderernährung und der Schwangerschaft/Stillzeit. Dass eine vegane Ernährung auch ohne stark verarbeitete Fleisch-, Wurst- und Käseersatzprodukte möglich ist, erläutert Prof. Dr. Claus LEITZMANN. Den Einstieg in das Meiden von Fleisch können Sojafleisch, Tempeh, Seitan und Co. erleichtern.

LEITZMANN empfiehlt aber, den Verzehr von Tofu aus europäischen Sojabohnen und Lupinensamen anderen Fleischersatzprodukten vorzuziehen, aus gesundheitlichen und ökologischen Überlegungen entsprechend den Grundsätzen der Vollwert-Ernährung.

Ernährungsberatern und Diätassistenten ist dieses Sonderheft zu empfehlen, denn es bietet einen Überblick über die vegane Ernährung, die möglichen einhergehenden Ernährungsprobleme und wie diesen begegnet werden kann. Das Heft kann Ernährungsfachkräften daher als Grundlage dienen, um vegan lebende Personen mit Blick auf alle Besonderheiten dieser Ernährungsweise zu beraten.

Stella Glogowski, Pohlheim



UGBforum spezial. Vegan und vollwertig essen. 47 S., 8,90 € zzgl. Versand UGB-Verlag, Wettenberg 2014

Zu bestellen nur unter:

UGB-Verlag
 Sandusweg 3
 35435 Wettenberg
 Tel.: 0641-808960
 www.ugb-verlag.de

AOK Schwanger – neue App für die Zeit der Schwangerschaft

Mit einem positiven Schwangerschaftstest kommen neben Freude gleichzeitig viele Fragen auf. Was sollte nun in Sachen Ernährung und Bewegung beachtet werden? Um welche Dinge muss ich mich wann kümmern? Was benötigt mein Baby in den ersten Wochen?

Die App „AOK Schwanger“ setzt genau hier an. Durch Eingabe des errechneten Entbindungstermins erhält die Schwangere nützliche Tipps und fachliche Informationen abgestimmt auf die jeweilige Schwangerschaftswoche. Einen Schwerpunkt bilden hierbei Fragen rund um „gesundes Leben“ in der Schwangerschaft. Ernährung und Bewegung werden ebenso besprochen wie Fragen zu Vorsorge, gesundheitlichen

Beschwerden und Medikation. So bekommen werdende Mütter Woche für Woche z. B. Informationen zu Lebensmittelauswahl, Vitamin- und Nährstoffbedarf, Gewichtsentwicklung oder Küchenhygiene. Im Bereich Bewegung wird über geeignete Sportarten, Trainingsintensität oder Entspannungstechniken informiert.

Zusätzlich klärt die App über rechtliche Fragen wie Kündigungsschutz, Elternzeit und Mutterschutz auf. Zusatzfunktionen wie ein „Mutterspass-Übersetzer“, Literaturtipps oder das „Bauch-Tagebuch“ mit Fotos sind ein schönes Extra. Checklisten erinnern an zu erledigende Besorgungen und Einkäufe, Pflegetipps oder Geburtsvorbereitungen. Praktisch ist

hier, dass die Nutzerin bei Bedarf die Erinnerungen selbstständig in eine andere Schwangerschaftswoche verschieben kann. Insgesamt bietet die App einen guten Überblick über die wichtigsten Informationen rund um die Schwangerschaft. Die digitale Präsentation begrenzt logischerweise die Menge an Informationen, sodass Interessierte bei Bedarf auf anderen Medien zurückgreifen müssen. Links zu weiterführenden digitalen Informationsquellen wären hier ebenso wünschenswert wie allgemeinere Informationen zur körperlichen Entwicklung von Mutter und Kind in der jeweiligen Woche. Alles in allem nützt die App allen zukünftigen Eltern, aber auch im Themenfeld aktiven Ernährungsfachkräf-



ten, um relevante Kurzinformationen für neun besondere Monate zu erhalten.

Die App ist kostenlos im iTunes- oder Google Play-Store erhältlich.

Dr. Lisa Hahn, Pohlheim

Anzeige

Die Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin e.V. (DAEM) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine **Ernährungsfachkraft**

Diätassistent/Oecotrophologe (m/w)

in Teilzeitstellung, die Freude am selbstständigen Arbeiten hat, kontaktfreudig, teamfähig und flexibel ist und Organisationstalent besitzt. Kenntnisse in klinischer Ernährungsmedizin und den gängigen Office-Anwendungen sind erwünscht. Geboten wird planbare Arbeitszeit, interessante und vielfältige Tätigkeit, Bezahlung und Urlaubsanspruch nach BAT.

Die DAEM ist die erste Akademie für Ernährungsmedizin in Deutschland und veranstaltet bundesweit Fortbildungsseminare in Ernährungsmedizin. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, erwarten wir gerne Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen.

Dr. Albrecht Gebhardt
Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin e.V. (DAEM)
Reichsgrafenstr. 11, 79102 Freiburg