

Bacopa- Bildungszentrum

Schiedlberg

Oktober 2010

**Fachbereichsarbeit aus der
chinesischen Diätetik**

Ernährung für Kinder und Jugendliche



Ausbildnerin: Caudia Lorenz

Vorgelegt von Wallner Daniela

VORWORT

Ich habe den Beruf Köchin und Serviererin erlernt und durfte viele Erfahrungen vor allem in der Küche sammeln.

Vom Imbissstand, Hausmannskost, italienische, griechische Küche, Betriebsküchen, diversen Caterings bei Großveranstaltungen, Cafés bis zur Schulküche, wo ich derzeit mit meiner Kollegin das Mittagessen für Kinder von 2 - 15 Jahren zubereite. Es gefällt mir dort sehr. Ich liebe den Umgang mit den Lebensmitteln.

Es ist eine große Freude für mich, wenn die Kinder ein neues Gericht annehmen. Sie sind sehr wählerisch und neugierig. Das Thema Ernährung ist sehr spannend und vor allem mit Kindern.

Damals hätte ich nie gedacht, wie schwer es sich die Menschen heute machen, sich gesund zu ernähren. Die Menschen unserer Zeit, sehnen sich zurück zum Ursprung der Liebe des Angenommen seins. Ernährung ist ein wichtiger Faktor dabei, das fehlende emotionale Loch zu stopfen, welche leider auch zu vielen Nebenwirkungen der Überernährung an nicht brauchbaren Nährstoffen führt.

Es betrifft jeden von uns. Schon bevor wir geboren werden, sind wir vom Essverhalten der Eltern vorprogrammiert. Das andere macht die Gesellschaft und die Medien.

INHALTSVERZEICHNIS:

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
1. Einleitung	4
2. Allgemeines zur Kinderernährung	5
2.1 Psychologischen Eigenschaften	5
2.2 Pathologische Eigenschaften	6
3. Die nachgeburtliche Essenz	7
4. Den Kindern die Mitte stärken	8
5. In der TCM gibt es die 5 Wandlungsphasen	9
5.1 Wie das Essverhalten“ Süß“ unsere Generation dominiert.....	10
5.2 Der Zucker stellt schnell Energien bereit	11
6. Ernährung von Anfang an	12 -16
7. Ab 6 Monaten oder 9 Monaten gibt man dem Kind	17 -18
8. Was Kinder nicht kennen, vermissen sie auch nicht!	19 -20
9. Pubertät	21
10. Nahrungsmittelliste	22 – 23
11. Essen mit den Jahreszeiten	24
12. Zusammenfassung	25
Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit	26
Quellenverzeichnis	27

1. EINLEITUNG

Noch nie war das Thema Ernährung von so großer Wichtigkeit!

Laut Erzählungen meiner Mutter, habe ich keine Babynahrung vertragen und sie testete so lange, bis endlich etwas passte und ich nicht allergisch auf die Nahrung reagierte. Im Kleinkindalter versorgte mich meine Oma mit den Hauptmahlzeiten, je nachdem welchen Schichtdienst meine Mutter hatte. In der Grundschule versorgte mich mein Stiefvater mit Frühstück, Mittagessen gab es in der Schule und Abendessen kochte meine Mutter, (oder es gab eine Jause.) Später kochte ich schon selber einfache Gerichte. Doch am liebsten mochte ich es, wenn meine Mama kochte. Wir hatten dabei immer sehr viel Spaß und sangen viel. In der Küche kommt man zusammen, man schaut in die Töpfe, riecht, kostet und plaudert. Nach dem Spiel im Freien, besonders in den kälteren Jahreszeiten, aß ich nach herzenslust Gemüseintöpfe, Soßenfleisch, mit Kartoffeln oder Salate. Ich erinnere mich an das wohlige warme Aufsteigen von Energie durch diese Nahrung.

Dadurch verknüpfte ich heute noch das Satt sein mit Zufriedenheit, Wärme und Geborgenheit.

2. ALLGEMEINES ZUR KINDERERNÄHRUNG

(vgl. dazu Lorenz, Skript Kinderernährung)

Das Qi eines Kindes ist rein, die Organe sind noch unreif und die Meridiane sind noch nicht vernetzt bzw. voll. Die Energie des Kindes ist konzentriert und verwertet seine

Essenz. Lunge, Milz und Leber sind sehr erkältungsanfällig.

Pathologie und Physiologie von Kindern:

Pathologie:

Kinder werden leicht von Krankheiten angegriffen, schnelle Veränderung, erholen sich aber schnell, weil sie reines Qi besitzen, in den Organen als auch in ihrem Shen.

Physiologie :

Empfindliche Eingeweide, unentwickeltes Qi, psychisch unreif, schnelles Wachstum und lebhaft Vitalität.

2.1 Physiologische Eigenschaften

Zang Fu Organe sind noch nicht ausgebildet, wie auch der Körper und seine Funktionen sind noch unreif. Das heißt nicht genügend Qi und Xue (Blut), ungeformte Sehnen und Blutgefäße, unterentwickeltes Qi der inneren Organe, auch unterentwickelter Geist und schwache Abwehrkraft.

Durch falsche Ernährung können sehr leicht Krankheiten entstehen:

Die Lunge – ist bei Kindern häufig schwach. Die Lunge ist abhängig vom Milz Qi, von der Ernährung und Schlafen.

Die Milz ist schwach, die Nieren ebenfalls (hängt mit Urvertrauen zusammen)

Die Vitalität ist lebhaft und das Wachstum schnell:

Kinder wachsen schnell und sind fähig Körperfunktionen und Körperbau kräftig zu entwickeln. Gewicht und Wachstum verringert sich mit dem Alter. Kinder unter drei

Jahren bestehen aus purem Yang, weil sie noch wachsen müssen. Für die Knochen und Zähne ist es gut mit Kalbsknochensuppe Substanz aufzubauen.

2.2 Pathologische Eigenschaften:

Kinder werden leicht krank. Krankheiten ändern sich schnell, wegen dem Magen-Darmtrakt und der labilen Abwehr. Kinder sind schnell Opfer für Infekte, wegen der zarten Haut, des schwachen Geistes und dem Qi und sind anfällig für äußere pathogene Faktoren.

Wegen dem unreifen Yin und Yang bei Kindern, verändern sich die Krankheiten sehr schnell. Es kommt zu Lungen Disharmonien z.B. Asthma, Keuchhusten und saisonale Disharmonien.

Kinder werden leicht von äußeren Einflüssen erwischt. durch Mund, Haut, Nase und diese wandern schnell ins Innere. Zum Beispiel Kinderkrankheiten sind Wind Hitze Disharmonien von Magen und Milz

3.DIE NACHGEBURTLCHE ESSENZ

Richtige Ernährung von Kindheit an bis zur Pubertät ist deswegen sehr wichtig, da es um Aufbau und Wachstum des Körpers geht, man spricht von der nachgeburtlichen Substanz (Essenz, Jing).

Die vorgeburtliche Substanz entsteht zum Zeitpunkt der Zeugung des Kindes und wird von den Eltern vererbt.

Bei der Vereinigung ist diese Essenz verantwortlich für Wachstum, Kraft und Aussehen des Babys. Dieses Jing Qi auch vorgeburtliches Qi genannt, wird in den Nieren des Kindes gespeichert. Die Nieren Essenz besteht aus Nieren Qi, Nieren Yin und Nieren Yang.

Da das Kind sich immer im Wachstum befindet, wird ständig sein Nierenpotenzial in Anspruch genommen. Um die kostbare Essenz aufzufüllen benötigen wir die nachgeburtliche Essenz- durch Essen, Trinken und Schlafen welche in den Organen bis zur Pubertät gespeichert wird.

Beim ersten Schrei und Atemzug beginnt der Organismus selbstständig zu arbeiten. Der dreifacher Erwärmer tritt in Aktion.

Das Zusammenwirken der drei Bereiche des oberen, mittleren und unteren Körperbereiches wird der Dreifacherwärmer („San Jiao „ im chinesischen) genannt. Der San Jiao ist der Energiekreislauf im Körper und wird nicht als Organ definiert.

Der Dreifacherwärmer San Jiao genannt hat seine Aufgaben im:

Oberer Erwärmer:	Atmen	Herz, Lunge	Shen des Herzens
Mittlerer Erwärmer:	Verdauen	Milz, Magen	Quelle des Qi
Unterer Erwärmer:	Ausscheiden	Nieren	Jing

Diese Körperbereiche sind bei Kindern bis zum dritten Lebensjahr nicht so ausgereift und darum auch sehr empfindlich in ihren Organen.

4. DEN KINDERN DIE MITTE STÄRKEN

Es ist gerade bei Kleinkindern sehr wichtig, wärmende Nahrung und Getränke zu verabreichen. Da nur so die Substanz und Immunsystem gestärkt werden.

Normalerweise heißt es, man soll bei Kindern immer die Mitte wärmen.

Gib ihnen nie zu viel Rohkost, kalte Getränke, Eisgekühltes und vor allem Südfrüchte. Dadurch löscht man ihr Magenfeuer und die Kinder sind anfällig für Krankheiten. So lange man stillt, sollte man auch keine kühlenden Nahrungsmittel essen.

Das Magenfeuer beim Kind hat keinen Brennstoff und lodert nicht. Es kommt zum Qi Mangel, durch schlechte Verbrennung der Nahrung wie auch zu Ungleichgewicht und Krankheit. Man sollte die Verdauung schonen und Lunge stärken.

Gutes Magenfeuer heißt, gute Energie der Nahrungsmittel zu beziehen. Zur Unterstützung des Magenfeuers sind drei regelmäßige Mahlzeiten sehr hilfreich.

Während des Essens nichts trinken, dafür nach der Mahlzeit etwas warmes Wasser trinken. Zu meiden sind Tiefkühlkost (Kinderkost und Muttermilch nicht einfrieren!), bestrahlte, denaturierte Nahrungsmittel, sowie Mikrowellenessen. Diese können wenig bis keine Lebensenergie spenden!

Ich habe oft im Eltern Kind Zentrum gesehen, wie die Babykost im Gläschen in der Mikrowelle gewärmt wird.

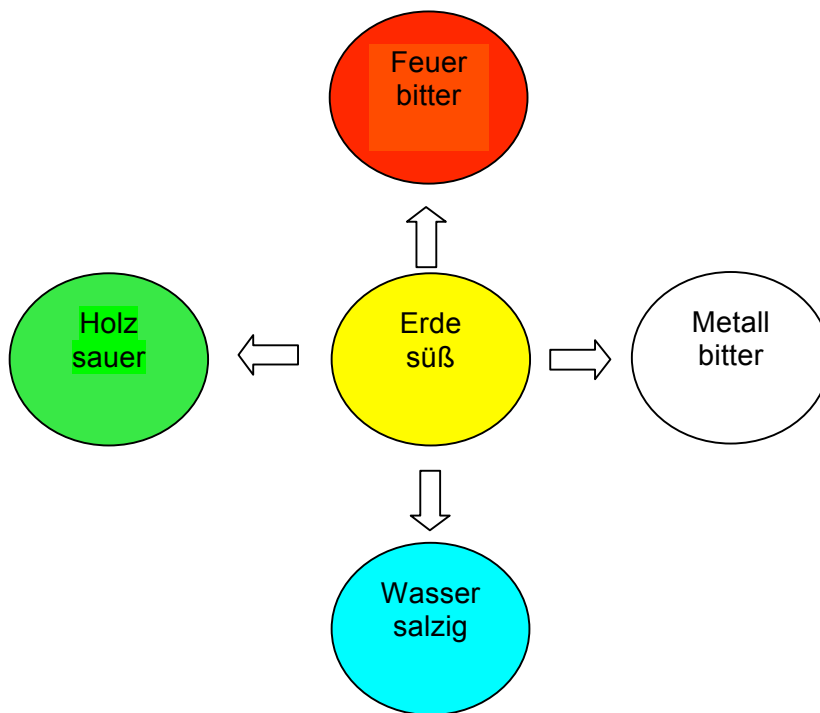


Vorsicht bei Fertigbabybreie. Vanillin ist ein beliebter Zusatzstoff und macht Babys süchtig auf Süßes. Bekannte Marken von Baby und Kindernahrung sind bereits schon genmanipuliert!

Es lohnt sich, die Lebensmittel zu hinterfragen und eine eigene Meinung zu bilden, wie ich mein Kind ernähren möchte.

5. IN DER TCM GIBT ES DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN

Physiologische Darstellung: siehe Grafik



- Sauer Element Holz
- Bitter Element Feuer
- Süß Element Erde
- Scharf Element Luft
- Salzig Element Wasser

Element **Erde** nährt die anderen Elemente / Organe mit Qi und Blut.

Die Aufgabe der Erde ist es zu stabilisieren, und ist daher in der Mitteposition.

Der Geschmack süß breitet sich nach allen Seiten mild aus und wirkt sanft verteilend.

5.1 WIE DAS ESSVERHALTEN“ SÜß“ UNSERE GENERATION DOMINIERT

Die Menschen unserer Zeit, sehnen sich zurück zum Ursprung der Liebe und Angenommen seins. Ernährung ist ein wichtiger Faktor dabei, das fehlende emotionale Loch zu stopfen ,welche leider auch zu vielen Nebenwirkungen der Überernährung an nicht brauchbaren Nährstoffen führt.

Süß entspannt und harmonisiert den Körper. Vor allem wenn man sehr unter Stress steht, emotionale Probleme hat, oder innere Anspannung, nimmt man süß sehr gerne in Form von Zucker zu sich.

Dieser treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe, fällt kurz danach ab und hinterlässt ein Gefühl von Erschöpfung, Müdigkeit und Unkonzentriertheit. Zucker auch brauner Zucker verbraucht große Mengen von körperlichen Substanzen z.B. die Gruppe der B- Vitamine. Es kommt zu Vitaminmangelschäden die vor allem unser Nervensystem vor zu hohen Reizen hindert.

Regulierend wirkt der Kohlenhydratstoffwechsel auf den Proteinstoffwechsel. Wenn öfters sehr süße Kohlenhydrate gegessen und getrunken werden, steigt der Bedarf an Proteinen. Hülsenfrüchte und Gemüse haben ein gut ausgewogenes Verhältnis von Kohlehydraten und Proteinen. Wird auf diese Kohlenhydrate verzichtet, und zuckerhaltige Nahrung zugeführt, müssen die Proteine nachziehen.

Dies zeigt sich am erhöhten Fleischkonsum. Durch nicht ausreichende Bewegung und Reizüberflutung, kann diese Kraftnahrung nicht dementsprechend genutzt werden.

Das Element Erde (Milz und Magen) kann die Eindrücke nicht verarbeiten.

Es können koronare Herzkrankheiten und Arteriosklerose aufgrund von Durchblutungsstörungen entstehen. Oft führt dieser unglücklicher Zustand in weitere Abhängigkeiten, wie zum Konsum von Zigaretten, Alkohol oder Schmerzmitteln.

Bei Vegetariern ist der Proteinanteil niedriger als der Kohlehydratanteil. Der Zuckerkonsum ist größer und auch das Verlangen danach ist mehr, wenn nicht auch der Proteinbedarf abgedeckt wird.

5.2 DER ZUCKER STELLT SCHNELL ENERGIEN BEREIT

Zucker überbrückt die Defizite in der Ernährung, und schwächt den Körper durch Raubbau. Diese Puddingvegetarier sind erkältungsanfällig, leiden an Pilzinfektionen sowie an Qi Schwäche.

Süß wirkt befeuchtend, kühl und verursacht Nässe im Körper. Diese bilden den idealen Nährboden für Bakterien und Pilze. Im Übermaß genossen führt Zucker zu trägen Geisteshaltung, Aggression und degenerative Erkrankungen wie Herz – Kreislauferkrankungen, Osteoporose, Arthrose, Impotenz, Krebs, Herpes, Pilzinfektionen, bilden Schleim in Nebenhöhlen und Polypen, und verursacht auch Probleme in der Menstruation.

Vorbeugung:

- gründliches kauen der Nahrung,
- Anteil an Gemüse und Vollkorn langsam steigern.
- Sanft salzigen Geschmack nehmen, der das Qi nicht einsperrt, sondern gut abgibt
- Süße warme Nahrung wie Gemüse, gedämpfte Karotten, heiße Maroni, süßer Reis, Süßkartoffeln bevorzugen.
- Vorsicht ist bei Salz geboten. Es macht Süßhunger und umgekehrt
- Süßes befeuchtet, erzeugt Durst und ergänzt schnell den Säftemangel. Hilft sehr gut bei Durchfällen und Erbrechen.
- Schwarzer Tee mit Traubenzucker und eine Prise Salz hilft hervorragend bei Kindern und wird auch gut vertragen.
- Für dünne, schwache Menschen mit Leere und Kältezeichen wirkt süß sehr kräftigend auf den Körper. Er beruhigt Leere und Kälte und bewirkt einen Aufbau an Fleisch.
- Fleisch ist sehr wichtig für unsere Körperwärme, schützt vor Pathogenen Faktoren und schützt die Reserven des Blutes. Personen mit Blutmangel haben auch Störungen des Fleisches.

Nicht auf das richtige Kochen kommt es immer an, sondern auch ob man mit Liebe kocht oder Groll? Die Gedanken und Emotionen beim Kochen spielen ebenfalls eine große Rolle. Sie übertragen sich auch gern auf die Speisen.

6. ERNÄHRUNG VON ANFANG AN

Der erste Geschmack den Kinder von Geburt an haben ist süß.

Diese Geschmacksempfindung in Kombination von mütterlicher Liebe und Geborgenheit ist eine Erfahrung, die sich tief einprägt.

Der süße Geschmack ist entspannend und harmonisierend. Er bleibt ein Leben lang der wichtigste Geschmack, da er für alle Organe die Quelle des Qi und Blut ist und die Körpersaftbildung anregt.

Besonders für Kinder und Jugendliche, die sich im Wachstum befinden, ist der Geschmack süß vorrangig.

6.1 Ernährung für Babys bis zum 1. Lebensjahr.

Für Babys bis zum 5. Lebensmonat ist Muttermilch das Allerbeste. Diese Milch wird aus dem Blut der Mutter gebildet und ist reine Essenz fürs Kind. Wenn man nicht stillen kann, hilft Kalbsknochensuppe mit etwas Öl und Hautkontakt zur Mutter.

Im ersten Lebensjahr hat das Kind oft Probleme mit der Verdauung. Ernährt sich also die Mutter hauptsächlich mit Yin Nahrungsmitteln (das sind rohe Salate, Obst, Milchprodukte Südfrüchte kalte Jause...), ist das Kind anfällig auf Erkältungskrankheiten, Blähungen und Bauchschmerz, also auf Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse, Lunge und Dickdarm.

Warum?

Das Kind befindet sich von 0-3 Monaten im Wasserelement. (Yin) Die Übertragung der Hitze zu den Nieren dauert ca. drei Monate vollständige Energiezufuhr. Von 3 – 9 Monaten ist es im Holzelement (Yang Qi) und die Energie fließt in die Beine (laufen, strampeln) und es ist schwierig ruhig zu sein.

Durch das Nieren Defizit an Yin (Leere Hitze) ist es nicht in der Lage, Milz, Magen, Lunge und Dickdarm aufzuwärmen.

Von 0- 3 Jahre ist die Schleimphase (Feuchtigkeit im Verdauungstrakt). Daher ist das Kind anfälliger auf Lungen und Verdauungserkrankungen. Wenn Feuchtigkeit in der Verdauung herrscht, manifestiert sich auch Schleim in der Lunge.

Gekochte Mahlzeiten schont bei Mutter und Säugling (durch die Muttermilch)die Verdauung, weil die Nahrung schon „vorgekocht wurde“. Der Magen verbraucht nicht so viel Wärme zum verdauen, als wenn die Mutter Orangensaft, Pfefferminztee, Butterbrot mit Käse, Joghurts, Bananen, Tomaten und Gurkenscheiben etc. zu sich nimmt.

Was die Mutter während der Stillzeit meiden sollte:

- Kaffee
- Schwarztee
- kalte Getränke
- Rohkost
- alle blähenden Gemüse
- Weizen
- Dinkel
- Im Sommer auf Lamm, scharfe Gewürze verzichten.

Stattdessen thermisch warme Nahrungsmittel nehmen:

- Polenta
- Hirse
- Dinkelbrei
- Buchweizen
- Gerstentrank
- Gersteneintopf
- Karotten
- Kürbis
- Zucchini
- Kartoffeln
- Sellerie
- Sesam schwarz und weißer
- Kuzu
- Pfeilwurzelmehl
- Kompotte mit Kardamom und Vanille
- Mus
- Eier
- Suppen

Schlafen ist ebenso wichtig um die Substanz aufzufüllen, bei wenig Schlaf kann das Kind kein Yin aufbauen. Darum das Kind täglich bald ins Bett bringen. Was es noch braucht, sind glückliche Eltern, bei denen es auch noch Energie bezieht. Das Kind nährt sich am Qi der Eltern.

Ab dem fünften Lebensmonat kann man schon mit Beikost anfangen, aber das Kind vor der Beikost immer die Muttermilch geben. Nicht umgekehrt- es kann sonst zu Blähungen und Koliken kommen. Am Anfang nur gekochte, warme ungesalzene und ungezuckerte Nahrung anbieten. Angesagt ist Monotonie, nie mehrere Nahrungsmittel auf einmal. Einfach eine Woche abwarten und dann erst wieder etwas Neues anbieten. Babys im ersten Jahr brauchen noch nicht so viel Abwechslung.

Empfehlung für Säuglinge und Kleinkinder:

- Getreide: Reis, Hirse, Polenta, Gerste, Buchweizen, Haferflocken, etc. als Brei gekocht.
- Milchprodukte und tierisches Eiweiß wie Huhn und Kalbfleisch(ab neunten Monat), Obst und Gemüse z.B. Kartoffel, Karotten, Süßkartoffeln, Pfirsich, Apfel, Birne,- weich gekocht und püriert oder zerdrückt.
- Hochwertige Fette und Öle, und manchmal was Süßes in Form von Kompott.

Was Kleinkinder und Säuglinge nicht essen und trinken sollten:

Eisgekühlte Fruchtsäfte - besser Wasser für den Durst geben. Brot – macht Nässe im mittleren Erwärmer, rohes Obst und Gemüse – kühlt Magen- Darmtrakt, viel Käse- verschleimt, Süßes und Eis – macht Nässe und kühlt, Wurst- zu salzig und zu viel Nahrung was zu Überfütterung führt. Besser ist emotionale Nähe zum Kind.

Absolut ungeeignet für Kinder im ersten Lebensjahr sind:

- Honig
- Zucker
- Kraut und alle Arten von Kohl wegen der blähenden Wirkung
- Blattsalate
- Melanzani
- Spargel
- Rettich
- Zwiebel
- Sellerie
- Zwiebel
- Brot

Wichtig:

Bei Fehlernährung von Kindern, erkennt man am Stuhlgang wann sie krank werden,! Süßigkeiten mit Milchprodukten führt zu Schleim. (Rotznase)

Eltern haben immer Vorbildwirkung und was angewöhnt wird, kann zu einem Suchtverhalten führen. Es ist sehr schwer bei Erwachsenen und Kindern diese Sucht wieder loszuwerden.

Bei Kindern, auch den ganz Kleinen, wird schnell ein“ Zucki“ gegeben, als Belohnung Bei Besuchen bei Großeltern, Onkel, Tante, bei Bekannten, Firmen,

Werbeveranstaltungen, Festen, überall bekommt es eh nur wenig, aber in Summe merkt man erst, wie viel Süßigkeiten es sind und genascht werden .

Konsequenz und Disziplin ist wichtig, um Verständnis bitten und freundlich informieren, warum der Zucker gemieden werden soll. Statt der Süßigkeiten dem Kind Aufmerksamkeit schenken. Mit ihm spielen, ein Bilderbuch anschauen, verstecken spielen .

Bei Langweile gibt es fernsehen und Nascherei. Das Kind ist ruhiggestellt und die Erwachsenen werden nicht gestört. Der emotionale Ersatz, der Zucker hat gesiegt.

Als Eltern hat man in den ersten drei Lebensjahren den größten Einfluss auf das Kind in punkto Ernährung. Es ist sehr wichtig, viel Substanz im Körper des Kindes aufzubauen mit Kalbsknochensuppe (wichtig für Zähne und Knochenbau) , Getreidebreie (Getreide ist Element Erde und süß) Eier, Fleisch usw.

Rezepte:

Reissuppe (Congee) - Für Babys als Übergangsnahrung nach dem Abstillen:

1 Teil Reis(Basmati) und 6 Teile Wasser 4- 6 Stunden mit Deckel auf kleiner Flamme köcheln. Danach durch ein grobes Tuch, Windel oder feines Sieb abseihen. Mit Sesampaste oder Mandelmus vermischen, oder etwas Öl dazugeben (Sesamöl, Weizenkeimöl, Leinöl) In den nächsten 3-4 Wochen kann es auf 180- 200ml gesteigert werden.

Nach und nach kann man Rohmilch, Schafsmilch oder Ziegenmilch in die Reissuppe vermengen, damit das Kind auch satt wird.

Zuerst 2 Teile Reissuppe und ein Teil Milch beides zusammen gekocht. Wird es gut vertragen nach 4 Wochen ca. 1:1. Dann einen halben Teelöffel Weizenkeimöl darunter schlagen und pürierte Karotten untermengen.

Thermische warme Nahrung verwenden.

Suppen geben, keine Rohkost. Gemüse schonend gekocht von: Kürbis, Fenchel, Brokkoli, rote Rüben, Spinat, Kartoffel, Süßkartoffel

Getreidebrei erst ab dem 6. Monat gut einweichen, trocken anrösten und lange köcheln und für den Brei fein mahlen: Reis, Polenta, Hirse

Getreide- Milchfläschchen für morgens und abends:

Für eine Flasche: 165 ml. Milch mit 85 ml. Wasser mischen. Zuerst 1EL, dann 2-3 EL sehr fein gemahlene Reis oder Hirse zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme ca.20-30 min. unter Rühren ausquellen lassen, etwas Keimöl dazu und abkühlen .

Getreide wie Dinkel, Weizen, Hafer und Gerste erst viel später geben, wegen den Klebereiweißgluten. Manche Kinder vertragen es nicht und reagieren darauf allergisch. Bei Nüssen ebenso aufpassen (Allergie). Obst und Gemüse nur gekocht als Kompott, nur ab und zu was Frisches. Kompotte von Apfel, Birne, Pfirsiche, Marillen, Himbeeren. Fleisch oder Fisch (Skript von Claudia Lorenz)

7. AB 6 MONATEN ODER 9 MONATEN GIBT MAN DEM KIND

Am Morgen:

Getreide Milchbrei (1/3 Wasser und 2/3 Milch) gekochtes Getreide (Süßreis, Gerste, Hafer oder Hirse), Reis kochen mit 3-4 facher Wassermenge kochen, bis es ganz weich ist- Durch die flotte Lote passieren. Man kann auch Kartoffeln oder Karotten mit kochen, auch geschmortes Obst wie Apfel, Birne Pfirsich schmeckt gut dazu. Gerösteten Sesam drüberstreuen. Ab dem 1. Jahr darf man Ahornsirup, Gerstenmalz, Vollrohrzucker, Agavendicksaft oder Honig süßen. Die Süßmittel sparsam verwenden! Aus feinen Haferflocken ,Rosinen oder Karotten einen Brei kochen und mit Mandeln oder Sesam bestreuen.

Pfannkuchen aus Süßkartoffeln mit Honig oder Ahornsirup (Rezept siehe Abschnitt Frühstück)

Karotten-Mais-Eintopf (Rezept Abschnitt Frühstück)

Ab eineinhalb bis zwei Jahren kann das Kind auch Brot bekommen. Am Besten ist biologisches, nicht zu frisches, und grobes Vollkornbrot, gut getoastet. Gut geeignet ist das Toastbrot „Halbe-Halbe“(Rezept von Roswitha Fehrer siehe Abschnitt „Fertiggerichte für den Arbeitsplatz“) Entweder mit vegetarischen Aufstrichen oder wenig Butter oder ein Ei im Glas dazu. Als Getränk im Fläschchen eignet sich Wasser, ungesüßter Tee, Karottenwasser, Fencheltee oder Kümmeltee, Gemüsetee

mit Kümmel oder Fenchel. Später echten Kakao mit halb Wasser und halb Ziegenmilch geben.

Für kleine Kinder keine Obstsäfte! Später die Säfte mit viel Wasser verdünnen. (Biologisch und ohne Zucker) Das Getränk erst nach 2 Stunden nach dem Frühstück geben.

Zu Mittag: Getreide als Brei gekocht Hirse, Gerste, Süßreis, Polenta Nudeln nicht al dente kochen(sind schwerer verdaulich), sondern schön weich. Teigwaren aus Kamut oder Dinkel, zur Hälfte aus Vollmehl und zur anderen Hälfte aus biologischen. Dinkelmehl. Bei Nockerln soll der Teig sehr weich sein und man kann auch Spinat dazugeben. Püree aus Süßkartoffeln , Kartoffeln, oder Kartoffel- Karottenpüree. Dazu gibt man gerne klein geraffelte, geschmorte Gemüse oder würfelig geschnitten und gewürzt mit etwas Kümmel oder Koriander, Fenchel, Petersilie.

Kann das Kind laufen, beginnt man mit einer winzigen Prise Salz. Es geht auch geschmortes Gemüse in etwas Wasser und Ziegenmilch und gibt es zu Püree oder Getreidebrei.

Geschmortes feines Gemüse in Palatschinkenteig geben, und in der Pfanne heraus backen. Am besten in einer geeigneten Pfanne, in der man wenn möglich ohne Fett backen kann.

Ab 9 Monaten Fleisch langsam zuführen . Kalb, Pute, Huhn bestens faschiert, in Nudeln, Teigtäschchen, Soßen, dazu Kartoffel Karottenpüree.

Zwischenmahlzeiten:

Obstkompotte, frisch geriebener süßer Apfel, Feigen oder Pfirsiche, Bratapfel mit Rosinen oder Marzipan gefüllt, Vanillepudding, Milchreis, Puddings aus Mandel- Kokos- Ziegen- oder Getreidemilch (Anleitung siehe Abschnitt Frühstück „Hafermilch“) ab einem Jahr: Kakao mit wenig frischen Ingwer und Honig, wenig Trockenfrüchte und Nüsse, im Sommer Wassermelone, Joghurt mit Steinobst oder Beeren.

Abendessen:

Süßkartoffelpfannkuchen (siehe Abschnitt Frühstück – Buch von Fehrer R.)
Karotten- Mais- Eintopf, Kartoffeln zerdrückt, oder als Püree mit Karotten.
Topfenockerl, Grießbrei beruhigt sehr, und ist gut für das Einschlafen. Leichter weicher Getreidebrei, oder Milchgerichte vom Mittagessen, Karotten, am Abend kein anderes Gemüse, denn das ist um diese Tageszeit schwerer verdaulich.

Wird das Kind älter, versucht man den Übergang zur Erwachsenenkost zu finden. Eher leichte bekömmliche Gerichte, jedoch scharfe Gewürze etc. meiden.

Kinder lieben Pizza, Nudeln, Fingerfood, ist ja auch okay. Achten sie auf hochwertige Zutaten, schonende Zubereitungsart, wenn möglich nicht aus Tiefkühltruhe und Mikrowelle.

8. WAS KINDER NICHT KENNEN, VERMISSEN SIE AUCH NICHT!

Gewöhnen Sie ihrem Kind erst gar nicht schädliche Nahrung an: Ketchup, süßer Senf, Cola, Limo, Wurstwaren, Leberkäse, Benco, Nesquick, Zuckermüslis wie Choko Pops, Fruit loops etc., diverse Milchschnitten, Puddings, Fruchtzwerge, Biskotten, Multivitaminsäfte, Fast food, Chinarestaurant (verwenden viele Glutamate und Zucker), Fertiggerichte, industrielle Süßigkeiten. Es gibt noch viel schädliches das sich unscheinbar in der Werbung „als gesund“ deklariert.

Man sollte bei Kindern das Interesse an Lebensmitteln wecken! Sie müssen essen erst „begreifen“ lernen. Je älter ein Kind wird, desto mehr entwickelt es seinen eigenen Willen und Bedürfnisse. Sie wissen allgemein genau, was ihnen gut tut, und wie viel sie essen sollen. Lieber kleinere Portionen geben und nicht zum aufessen zwingen.

Für ältere Kinder nicht extra kochen, sie verlangen es dann immer und sie fühlen sich nicht zugehörig. Es ist darum sehr wichtig, die Mahlzeiten in der Familie gemeinsam einzunehmen. Nie das Kind alleine bei Tisch essen lassen, das ist frustrierend. Essen ohne Freude führt zu Nahrungsstagnation und Resorptionsstörungen.

Auf Essenswünsche gehen sie ein, aber nicht immer. Es darf am Tisch gelacht und geplaudert werden. Gepflegte Tischmanieren sind auch sehr wichtig. Sie lernen es nicht woanders. Das Essverhalten prägt sich sehr tief ein, wie ich oft beobachten konnte.

„Spielen“ sie mit den Lebensmitteln: Hübsch angerichtete Speisen, lustig und bunt garniert, kleine Happen zum in die Hand nehmen. z.B. Obst oder Gemüsesticks.

Sagen sie niemals dass, das Essen, was sie zubereitet haben , so gesund wäre. Viele Kinder verknüpfen gesund mit grausig und schmeckt nicht. Damit legt man schon ihren Fokus auf Ungesundes und Verbotenes.

Von Klein auf den Kindern gute Tipps zur Ernährung geben. Gehen sie mit ihnen einkaufen. Lassen sie sich das Obst und Gemüse von ihnen erklären wie: wo sind

die Zucchini, rote Weintrauben ,etc. So lernen die Kids was es alles an Obst und Gemüse gibt.

Zu Hause die Zutaten für ein Gericht abwiegen lassen,und gemeinsam kochen, Salat waschen, Gemüse schneiden, beim Topf umrühren lassen, den Tisch decken,lassen und beim helfen sauber machen lassen. All das sind kurze Tätigkeiten die Kinder schon ausführen können. Natürlich noch unter Aufsicht, aber es erfüllt sie mit Stolz ,wenn sie gelobt werden, und neue Gerichte oder Beilagen werden eher angenommen.

Von 0 – 3 Jahre hat man den größten Einfluss auf die Ernährung des Kindes.

3 – 6 Jahre beobachtet das Kind was andere Kinder essen. z.B. im Kindergarten

Ab 6 Jahre was ist dann? Sie essen gern Ungesundes, Fast food, Süßigkeiten, trinken Limo, Cola usw. der Gruppenzwang ist oft stärker.

Man hat wirklich nur maximal 6 – 7 Jahre Zeit das Fundament des Körpers (Jing Qi) aufzubauen.

Es kommt nicht immer auf das richtige Kochen an, sondern auch ob man mit Liebe kocht.

Ein Beispiel: Das Essen ist tadellos, aber es schmeckt nicht , weil der Koch sich über etwas ärgert während die Speise zubereitet wird. Die Gedanken und Gefühle beim Kochen spielen ebenfalls eine großeRolle. „Liebe geht durch den Magen“ .lautet ein bekanntes Sprichwort

Gekochtes Essen kann:

- Asthma heilen
- den Körper schützen
- Konzentration steigern
- die Nahrung besser verwerten
- Immunsystem aufbauen
- Aggression abfangen

9. PUBERTÄT:

Die Pubertät ist ein großer Konflikt, aber nicht immer. Pubertät ist der Inhalt des Speicherbewusstseins. Das was ist und immer sein wird, der Identifikationsbereich setzt sich frei. Der Jugendliche hat nicht das gleiche Speicherbewusstsein der Eltern. In ihrem Verhalten verbirgt sich oft große Überraschung. Sie erleben sich neu in der Erwartung , Lebensgewohnheit, Berufswahl. Viel Widerspruch seitens der Kinder gegenüber den Eltern. Vertritt eigene Interessen. Der Jugendliche gewinnt in der Gesellschaft auf lang Sicht und nicht die Eltern. In der Pubertät entwickeln Jugendliche Hitze im Kreislauf. Das Yang brauchen sie, weil die Entwicklung gefördert wird. Die Holzenergie setzt sich frei- und steigt. Die sexuelle Energie ist sehr kraftvoll und muss so sein. Mädchen kichern mehr und Burschen neigen eher zu raufen. Kinder müssen diesen Entwicklungsschritt der Pubertät durchgehen, wenn nicht haben sie ein großes Problem.

Pubertät: Jugendliche brauchen Substanz!

Yin Substanz aufbauen mit Getreide und Eier. Dünne Kids müssen zwischendurch mehr essen . Dinkel ist sehr gut , Weizen, Reis kann man auch geben, Hitze und Nässe durch süß, fett heraus gebackenes und vor allem Schokolade führt zu Pickel und Akne. Mädchen sind gefährdet mit Vegetarismus. Kaltes Essen nimmt die Menstruation. Damit der Körper bestens funktioniert bedarf es einer guten Ernährung.



10. NAHRUNGSMITTELLISTE

Zucker, Süßigkeiten:

ständiges Naschen führt zu Nahrungsstau, stattdessen Trockenfrüchte ungeschwefelt, Honig, Ahornsirup, Ursüße,

Milchprodukte:

Kuhmilch verschleimt nur dann, wenn es ultrahoherhitzt und pasteurisiert ist. Das Problem bei Kuhmilch ist die Thermik – kalt. Besser ist Schaf oder Ziegenmilch, Hafermilch, Reismilch, Mandelmilch Sauerrahm, Joghurt, Emmentaler, Edamerkäse, Parmesan, Bergkäse

Kontraindiziert : bei Grippalen Infekten, Übelkeit, Mittelohrentzündung, Innere Kälte, Milz Qi Mangel, Magen Qi Leere, Stuhl, Schleim in der Lunge.

Öle, Fette: Butter, Butterschmalz zum kochen, Eier, Weizenkeimöl, Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl,

Fleisch, Fisch:

Barsch, Forelle, Lachs, Ente, Gans, Garnelen, Shrimps (nicht bei Hautausschlag) Hase, Hirsch, Huhn, Hühnerleber, Lebertran für schwache und kränkliche Kinder, Kalb, Kalbsknochensuppe stärkt das Gehirn, Knochen und Mark baut Kalzium auf, Kaninchen, Pute, Rebhuhn, Rind, Schaf, Schwein, Thunfisch, Wachtel, Wildschwein, Ziege,

Selten wollen Kinder Vegetarier sein, sie haben ein großes Bedürfnis nach Substanz (Fleisch).

Kontraindiziert:

Bei gedämpften oder gebratenen Fisch nicht gleichzeitig Ei dazu essen. Beim Fisch kein Käse (z.B. mit Käse überbacken) verursacht Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen. Ei und Käse vertragen sich gut zusammen.

Getränke:

Obstsäfte erzeugen innere Nässe, Orangensaft verschleimt. Besser Wasser aufgekocht- regt den Stoffwechsel an, kaltes Wasser eher im Sommer trinken, stark verdünnte Säfte, Fencheltee, Kümmeltee, Süßholzte, Kamillentee, gekochte Gemüsesäfte

Getreide, Bohnen:

Amaranth, Bohnen allgemein, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer (nicht bei hyperaktive Kinder), Hirse, Kichererbsen, Kuzu, Linsen, Polenta, Pastinake, Quinoa, Reis, Süßreis, Roggen, Weizenkeimöl

Obst, Nüsse :

Ananas, Melone, Zitrusfrüchte, im Sommer essen .(kühlt), Apfel, Birne, Beerenfrüchte, Cashewnuss, Datteln, Erdnüsse, Feigen, Hollerkoch, Honigmelone, Johannisbeere, Kirsche, Kokosnuss /milch, Longanfrüchte, Mandarinen, Mandeln, Mango, Marillen, Maroni, Mohn, Nektarine, Orange, Pfirsich, Pinienkerne, Pistazien, Rosinen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Trauben, Walnuss, Wassermelone, Weichseln, Zwetschke als Kompott, Obstkompotte.

Gemüse:

Melanzani, Avocado, Brokkoli, Champions, Chinakohl, Fenchelknolle, Fisolen, Gurke, Karfiol, Karotten, Kartoffel, Kartoffel gebacken, Kraut gekocht, Rotkraut, Kren (gut bei Schleim in der Nase), Kürbis, Lauch, Oliven, grüner Paprika, Petersilienwurzel, Pilze, Radischen, Rüben gelb, rote Rüben, Salat, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat, Mangold, Süßkartoffel, Tomate, Zucchini, Zwiebel gebraten, roh wird oft nicht vertragen.

Rezepte siehe :

Das 5 – Elemente Kochen Im Einklang mit Beruf und Haushalt von Roswitha Fehrer, Abschnitt 5 - Elemente Kinderküche sowie Süßes und Nascherei.

11. ESSEN MIT DEN JAHRESZEITEN

Frühling:

Man sollte Nahrungsmittel mit erfrischender, reinigender und aufsteigender Wirkung zu sich nehmen. Mehr Rohkost, frische Kräuter, Sprossen wie Kresse, dafür weniger Fleisch und weniger fettige, energetisch heiße Nahrung.

Sommer:

Hier sind kühlende, erfrischende und befeuchtende Nahrungsmittel angesagt. Melone, Ananas, Zitrusfrüchte, Gurken, Tomaten, Salate, Milch, Bananen, Säfte. Gleichzeitig sollte man wenig fette Lebensmittel oder trocknende erhitzende Nahrung essen. Das macht zusätzlich Hitze im Körper. Gegrilltes, ist gut im Winter und nicht im Sommer..

Herbst:

Die Nahrung sollte wärmende und harmonisierende Eigenschaften haben. Der Geschmack süß bis neutral. Z.B. Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Kraftsuppen, Eintöpfe, Aal, Butter Huhn, Rind, Pute, etc. sind gut für den Herbst.

Winter:

Viel Wärme in den Körper bringen, durch energetische Warme bis heiße Nahrung. Die Kochverfahren sind: kochen, backen, braten mit stärkenden Eigenschaften. Also Fleisch, Wurzelgemüse, Bohnen, und trockenes Obst. Kalte, erfrischende Nahrungsmittel meiden, wie: Rohkost, kalte Milchprodukte, Eiskreme, Südfrüchte Dies führt zu einer deutlichen Abkühlung im Körper und kann schwer den Körper schützen.

12. ZUSAMMENFASSUNG:

In unserem Kulturkreis (im Westen) wird eine abwechslungsreiche Kost empfohlen. In der chinesischen Ernährungslehre empfiehlt die TCM auch ausgeglichene Geschmacksrichtungen, bei der energetisch thermische Wirkung und Einseitigkeit zu vermeiden sind.

Zu viel süß: Feuchtigkeit im Körper, Übergewicht , Müdigkeit, keine Konzentration

Zu scharf, heiß: Bluthochdruck, Sehstörungen, Zorn

Zu viel kaltes: Eis, Rohkost, Tiefkühlkost, Südfrüchte, Obstsäfte schwächt die Verdauung und schwächt die Mitte, Kälteempfindlich vor allem im Winter

Zu viel befeuchtendes: Milchprodukte führt zu Schleim in der Lunge, Erkältungskrankheiten.

Wichtig ist die Mitte zu pflegen mit einfacher und milder Nahrung. Nahrhafte und neutrale Lebensmittel mit Hülsenfrüchten und Getreide eignet sich dazu hervorragend.

Der Magen und die Milz lieben die Regelmäßigkeit!

Achten sie auf fixe Essenszeiten in der Familie.

Selbstverständlich kann man manchmal bei den Gelüsten ruhig mal nachgeben, aber dafür in Maßen und nicht in Massen genießen.

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG ZUR ABSCHLUSSARBEIT

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass:

- 1) Ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe
- 2) ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/ Internet sowie die Verwendung anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe
- 3) ich meine Studien- bzw. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe

Gramastetten 12. 11. 2010

Unterschrift : Daniela Wallner

QUELLENVERZEICHNIS:

Jacoby, B. (2008). 5. Auflage. Gesünder leben mit den fünf Elementen. Freiburg: Herder Verlag.

Fehrer, R. (2010). 1. Auflage. Das 5- Elemente Kochen Im Einklang mit Beruf und Haushalt. Schiedlberg: BACOPA Verlag.

Heider de Jahnsen, M. (2009). 3. Auflage. Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre. Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung. Oberstdorf: Verlag Windpferd.

Lorenz, C. (2009-2010). Chinesische Diätetik. Lehrunterlagen.

Diolosa Claude (o.J.). Hör-CD „Kinderernährung“.

FOTOS UND ABBILDUNGEN:

Physiologische Darstellung von Lorenz Claudia aus Chinesische Diätetik 2009 – 2010 Lehrunterlagen:

- Seite 9

Zu sehende Clip-arts auf Office Online - (<http://office.microsoft.com/de-ch/images/??Origin=EC790014051031&CTT=6&ver=12&app=winword.exe>):

- Seite 1
- Seite 8
- Seite 21