Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 65 (1994)
Heft: 1

Rubrik: Bouquet garni : Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bei der kommenden Finanzknappheit ist es wichtig, dass schon jetzt – im voraus – viele positive Meldungen aus Heimen in den Medien erscheinen.

Wenn es um *Grundsatzpolitik* geht (und die Finanzen gehören dazu), muss man die grossen Zeitungen ansprechen und gewinnen. Das kann kein einzelnes Heim erreichen. Erfolgreich kann ein Zusammenschluss von Heimleitern sein, bei diesem Thema gemeinsam vorzugehen. (Als sehr positives Beispiel sei die Aktion der Zuger Altersheimleiter genannt, von der wir in der Ausgabe 11/93 berichteten.) Das markiert zudem Solidarität unter den Heimen nach aussen. Aber auch die Verbände müssen hier aktiv werden und Imagekampagnen für die Heime starten.

„Die ganze Öffentlichkeitsarbeit muss professioneller werden."

Seit 1989 (Fall der Berliner Mauer, Zusammenbruch der Sowjetunion) fehlt es bei uns an Feinbildern, neue müssen gefunden werden. Bei uns wird das mit Ausgrenzung und Etikettierung gemacht: Ausländer, Asylanten, Verbrecher, Heimbewohner usw. Darin liegt eine grosse Gefahr. Die Heimleiter müssen alles daran setzen, dass die künstliche, baulich bedingte Isolierung ihrer Bewohnerschaft nicht zu einer persönlichen und ideellen Ausgrenzung in der übrigen Bevölkerung führt, denn dann stehen die finanziellen Mittel erst recht in Gefahr.

Um zum Schluss nochmals an einem Beispiel von Roppel zu zeigen, was mit positiver Berichterstattung aus Heimen gemeint ist, sei die Einweihung eines Brunnens vor dem Heim genannt. Üblicherweise lautet eine solche Meldung etwa: «Das Kinderheim weihte einen Brunnen ein. Das Objekt wurde von Künstler Fritz Meier geschaffen und kostete 15 000 Franken.» Dann folgt eine künstlerische Beschreibung des Wasserspenders und ein künstlerisch gestyltes Foto.

Viel attraktiver wäre eine Beschreibung, was die Kinder alles mit dem Brunnen anfangen können. Eventuell stammt die Reportage aus Kinderhänden, und das Foto zeigt spielende Kinder an diesem Brunnen. ■

ERNÄHRUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN*

ABENTEUER ESSEN

So paradox es auch klingt: In unserer übersatten Gesellschaft sind Schulkinder mit gewissen Nähr- und Mineralstoffen, insbesondere Kalzium aus Milch, teils unterernährt, wie verschiedene Studien belegen. Mitverantwortlich zeichnen die Essgewohnheiten, vom mangelhaften oder fehlenden Frühstück über unausgewogene Zwischenverpflegungen bis hin zu einseitigen, fettreichen Kalorienbomben am Mittag oder Abend.

«Damit Kinder täglich energie-, kraft- und lustvoll über die Runden kommen, sind fünf Mahlzeiten angezeigt», weist Roland Jeanmaire, Leiter der Abteilung für Ernährung, Nestlé Schweiz, auf die Richtlinien hin und empfiehlt folgenden Schlüssel: «20 bis 25 % der gesamten Energiezufuhr entfallen auf das Frühstück, je 5 bis 10 % auf Znüni und Zvieri, 30 bis 35 % auf das Mittagessen und 25 bis 30 % auf das Abendessen.» Dem Frühstück und den Zwischenverpflegungen kommt eine besondere Bedeutung zu, müssen sie doch den Energieschub möglichst konzentriert zu gut einem Drittel abdecken.

Morgenstund' hat Gold im Mund

Das Sprichwort «Frühstücke wir ein König» appelliert besonders an die Eltern. Dass jedes dritte Kind morgens mit leerem Magen zur Schule hetzt, liegt oft an der schlechten Laune der gestressten Erwachsenen. Zum Start in den neuen Tag heisst es also für die ganze Familie: Tischlein deck' dich.

Die drei Nahrungsmittelgruppen Obst, Getreide- und Milchprodukte bilden täglich den kulinarischen Rahmen einer geruhsamen Frühstückstafel. Innerhalb dieses Spielraums darf nach Lust und Laune kombiniert und variiert werden.

Milch ist eines der wertvollsten Nahrungsmittel überhaupt und kann in ihrem Nährstoffgehalt durch kein anderes ersetzt werden. «Gerade für Heranwachsende sind Milch und Milchprodukte als Hauptquelle für Kalzium ein Muss», führt der Nestlé-Fachmann aus. Dieser Mineralstoff ist für den Aufbau und den Unterhalt von Knochenmasse und Zähnen unentbehrlich. Ein Mangel in jungen Jahren kann im Alter – insbesondere bei Frauen – zu Osteoporose (Knochenschwund) führen.

Neben Kalzium liefert Milch auch hochwertiges Eiweiss, leichtverdauliches Fett, Milchzucker, die fettlöslichen Vitamine A und D, wichtige Vitamine der B-Gruppe sowie Phosphor, Kalium und Magnesium. Der gesunden Entwicklung von Schulkindern leistet ein halber Liter Vollmilch pro Tag oder ein ergänzender Anteil von Milchprodukten Vorschub. Mit teilentrahmter oder magerer Milch sind Kinder während des Wachstums schlecht bedient.

Auch für Schülerinnen und Schüler, die pure Milch nicht besonders mögen, ist reichlich vorgesorgt. Mit Kakao-, Frucht- oder auch Gemüsezusätzen entstehen immer wieder aufs neue attraktive Muntermacher. Und Joghurt, Quark oder Käse bieten dieselben gesundheitlichen Vorzüge wie das Basisprodukt und sind für Empfindliche erst noch leichter verdaulich. Zum Vergleich: 2 dl Milch entsprechen einem Becher Joghurt (180 g), 26 g Hartkäse oder 45 g Weichkäse.

Mit Vollkorn voll im Schuss

Bei einem hochwertigen, energiegeladenen Frühstück dürfen Getreideprodukte, wie Brot oder Cerealien, nicht fehlen. Ihre komplexen Kohlenhydrate in Form von Stärke sorgen kontinuierlich für Energie und sättigen länger als «leere» Kalorien aus reinem Zucker. Vollkornprodukte liefern erst noch eine bedeutende Menge an Nahrungsfasern, die die Verdauung in Schwung bringen – und halten.

Kinder, die morgens beim besten Willen keinen Bissen runterkriegen, bringt man mit einem kräftigenden Milch-Mix auf Vordermann und gibt ihnen ein doppelt gehaltvolles Znünibrot auf den Weg.

Pausen zum Schmausen

Lange Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten führen zu Müdigkeit und Konzentrationsschwäche im Verlaufe des Vor- und Nachmittags. Ein ausgewogener Znüni und Zvieri sorgen für Energienachschub und Abwechslung. Das Rennen machen originelle Vollkorn-Pausenbrote, Getreideriegel, Früchte, rohes Gemüse und Dörrobst. Aus Quark oder Hüttenkäse lassen sich fruchtige wie würzige Sandwich-Einlagen kreieren.

* Société des Produits Nestlé SA Pressedienst nutrion, Flühgasse 17, 8008 Zürich, Telefon 01 422 50 77, Telefax 01 381 55 38

Den meisten Kindern hat die Natur eine Vorliebe für Süssigkeiten und Schleckereien in die Wiege gelegt. Und das hat seinen guten Grund: Zucker in all seinen Variationen wirkt als genüssliche Energierakete.

Für bewegungshungrige Schüler oder Kinder im Wachstum ergibt eine Reihe Schokolade zusammen mit einem Vollkornbrötchen eine kraftvolle und ausgewogene Zwischenverpflegung.

Ausgewogen über den ganzen Tag

Bei den Hauptmahlzeiten sind Vielfalt und Ausgewogenheit genau so Trumpf. Als Faustregeln gelten: Mindestens einmal pro Tag am Familientisch warm essen, pflanzliche Nahrungsmittel grosszügig bemessen, bei tierischen Fetten auf die versteckten achten und beim Kochen generell mit Fett sparsam umgehen.

Ohne Fett läuft zwar nichts. Der Körper schöpft daraus rund einen Drittel des täglichen Energiebedarfs. Fette sind zudem auch Träger von Vitaminen und liefern lebensnotwendige, das heisst essentielle Fettsäuren. Aber Vorsicht vor zuviel des Guten.

Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis, Mais), Kartoffeln und Hülsenfrüche sind fettarm, enthalten komplexe Kohlenhydrate, liefern Nahrungsfasern und weisen eine hohe Nährstoffdichte auf. Als Vitaminquellen gehören Gemüse und Früchte mindestens zweimal täglich auf den Speisezettel, vorzugsweise als Rohkost oder schonend gegart.

In Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern steckt wertvolles tierisches Eiweiss, was die Qualität der pflanzlichen Proteine optimal ergänzt. Mageres Fleisch ist eine ideale Eisenquelle, während Meerwasserfisch das Spurenelement Jod liefert. Mit Jod und Fluor angereichertem Kochsalz (grün beschriftete Packung, seit Herbst 1992 nur noch à 500 g) fährt man doppelt sicher: Fluor bietet einen wirksamen Schutz gegen Karies. Seit im vertrauten Kilopaket nur noch die jod- und fluorfreie Salzsorte angeboten wird, gilt es beim Einkaufen genau hinzuschauen.

Trinken: Jedes Glas ein Spass

Der Flüssigkeitsbedarf von Kindern ist gemessen an der Körpermasse wesentlich grösser als bei Erwachsenen. Die reine Trinkmenge liegt bei 1 bis 1,5 Liter pro Tag. Bei Hitze oder körperlicher Anstrengung kann sich der Bedarf sogar verdoppeln. Als Durstlöscher eignen sich neben aromatisierten oder gewürzten Milch-Getränken ungezuckerte Mineralwasser, Tee, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

So sind Kinder dem Alltag gewachsen

- **Proteine** bilden die Grundbausteine für alle lebenden Zellen. Der Bedarf hängt von Körpergrösse und Gewicht ab. Er steigt während der Pubertät an und erreicht bei den Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren und bei den Knaben zwischen 14 und 17 Jahren seinen Höhepunkt. Eine Kombination aus pflanzlichen und tierischen Eiweissquellen ist empfehlenswert.
- Die Versorgung mit **Vitamin D** ist für Kinder, die häufig im Freien spielen, gewährleistet. Vitamin D bildet sich durch Sonneneinwirkung in der Haut. Es fördert das Wachstum und eine optimale Mineralisierung der Knochen.
- **Kalzium** ist für die gesunde Knochen- und Zahnbildung von Kindern und Heranwachsenden unentbehrlich. Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse sind die Hauptquellen und gehören täglich auf den Tisch.
- Der Bedarf an **Eisen** ist während des schnellen Wachstums erhöht, insbesondere bei Mädchen, sobald die Monatsblutungen einsetzen. Ein Mangel schwächt die Widerstandskraft und kann zu Blutarmut und Müdigkeit führen. Wertvolle Quellen sind mageres Fleisch, Leber, Blutwurst und Eier. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und grünes Blattgemüse ergänzen die Zufuhr.
- **Fluor** bildet zusammen mit einer einwandfreien Mundhygiene einen wirksamen Schutz gegen Karies. Fluoridiertes Kochsalz beugt dem Zahnzerfall vor.

Drinks mit Kraft und Saft

Sherlock Holmes

Pro Portion: 180 kcal/760 kJ, 6 g Protein, 5 g Fett, 20 g Kohlenhydrate.

Zutaten für 1 Portion: 2 dl kalte Milch, 2 Aprikosen (klein geschnitten), 1 EL Vanilleglace.

Zubereitung: Zutaten pürieren und kalt servieren. Sofort geniessen!

Pomodoro

Pro Portion: 80 kcal/340 kJ, 4 g Protein, 3 g Fett, 8 g Kohlenhydrate.

Zutaten für 1 Portion: 1 dl kalte Milch, 1 dl kalter Tomatensaft, Fondor, Pfeffer nach Belieben.

Zubereitung: Zutaten schaumig rühren und auf Eiswürfel giessen. Sofort geniessen!

■

NEUE MITGLIEDER IM HEIMVERBAND SCHWEIZ

Personenmitglieder

Region Aargau

Hardegger Brigitte, Blumenstrasse 7, 5244 Birrhard, Mitglied Betriebskommission der Alterspension Tägerig (Fachberatung), Widmer Hans Ulrich, Alters- und Pflegeheim, 5040 Schöftland; Heimleiter.

Region Bern

Benoit Andreas, Kinder- und Jugendheim Schlossmatt, Huberstrasse 30, 3000 Bern 5; Heimleiter.

Region Graubünden

Booker Barbara, Alters- und Pflegeheim Cinque Fonti, 6575 San Nazzaro; Pflegerin.

Region St. Gallen

Dietrich Rico, Durchgangsheim Linsebühl, 9003 St. Gallen; Heimleiter.

Region Zürich

Dähler Kari, Wohnhaus Humanitas, Bahnhofstrasse 92, 8803 Rüschlikon, Heimleiter; Van Altena Beatrice, Alters- und Pflegeheim Meilen, 8706 Meilen; Rechnungsführerin.

Ohne Region

Gämperle Walter, Präsident Heimverband Schweiz, Zürich; Valkanover Lore, Mühlehalde 4, 8032 Zürich, Stellenvermittlung Heimverband Schweiz; Huth Alice, Im Brächli 17, 8053 Zürich, Verbands-Sekretariat; Fleischmann Agnes, Johannisburgstrasse 46, 8700 Küsnacht, Verlag Heimverband Schweiz; Ritter Erika, Enzianstr. 22, 5212 Hausen, Redaktorin Fachzeitschrift Heim.

Heimmitglieder

Wohnhaus Humanitas, Bahnhofstrasse 92, 8803 Rüschlikon; Übergangsheim Steinhof, Bernstr. 55, 5300 Burgdorf; Pflegeheim Helios, Industriestrasse 46, 9400 Rorschach; Haus Miranda, Sozialtherapeut. Lebensgemeinschaft, Wilenstr. 18, 8588 Zihlschlacht; Stiftung Inverventio, Parkhotel, 3654 Gunten.