

Kivi Kids...vital!
Gesundheitsförderung

Essen mit Kindern

aks gesundheit
im ländle vor ort



KIVI Tag
Essen mit Kindern
in Einrichtungen der Primarstufe und Sekundarstufe I
online

Mittwoch, 07. September 2022

URL: https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2022/07/2022-06-09_Einladung-Fachtag_Ernaehrung_09.2022.pdf

7. Sept. 2022

Leichter lernen

Mag. ANGELIKA KIRCHMAIER MMSc., Dipl. DA
Klinische Ernährungsmedizin
Gesundheitswissenschaften
Diätologie
Sport

© Angelika Kirchmaier

09:35 VORTRAG - LEICHTER LERNEN DANK EINFACHER ERNÄHRUNGSTRICKS

Die Ernährungsmedizin kennt eine Fülle an Tricks, die das Lernen im Schulalltag wesentlich erleichtern. In diesem sehr praxisnahen Vortrag werden viele Fragen aus dem Schulalltag beantwortet.

- Soll man frühstücken? Wenn ja, wann, was und wieviel?
- Warum haben viele Kinder in der Früh keinen Hunger?
- Was passiert, wenn man frühstückt und was, wenn man auf das Frühstück verzichtet?
- Welche Jause ist gut fürs Gehirn?
- Welchen Geheimitipp gibt es um bei Schularbeiten und Tests bis zum Schluss konzentriert arbeiten zu können?
- Welche drei Lebensmittelgruppen versorgen das Gehirn über Stunden mit Energie?
- Warum beginnen Kinder zu schwätzen?
- Was soll man trinken, wieviel und warum müssen die Kinder ausgerechnet nach der Pause auf die Toilette gehen?

3

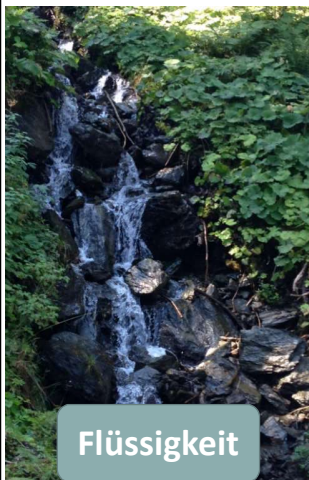
EINE INFORMATION VORWEG

- Alle Links und Informationen sind auf dem Stand vom 3. Sept. 2022.
- Es wird auf den Folien aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die Angabe des Zugriffsdatums verzichtet.

4

Gehirnjogging

DIE 3 SÄULEN DES LEICHTEREN LERNENS




FLÜSSIGKEIT



Quelle: Zusammenfassung der Studien: Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit: Prof. Dr. oec. Troph. Helmut Hesseker, Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung, Prof. Dr. med. Michael Weiß, Sportmedizinisches Institut, Universität Paderborn, download: http://www.forum-trinkwasser.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Dokumente_Studien/Studie_Trinken_macht_It_in_Beruf_und_Freizeit.pdf

WASSER = TRANSPORTMITTEL

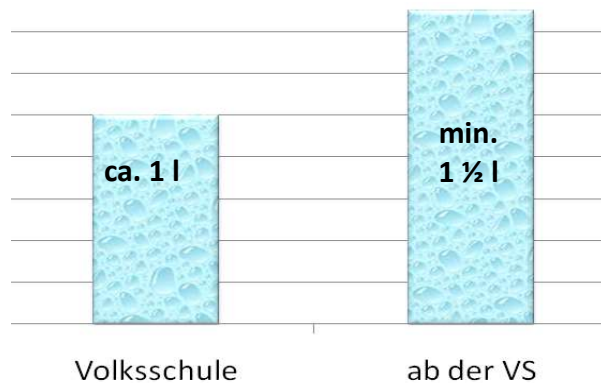
- Für Sauerstoff
- Für Energie



5 %
Flüssigkeitsverlust

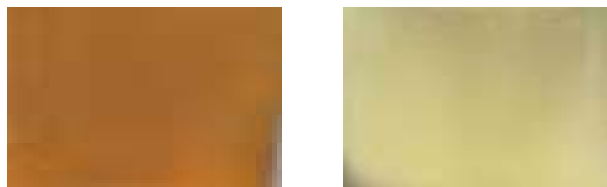
= 20 bis 50 %
Leistungsverlust!!!

WIE VIEL WASSER PRO TAG?
SEHR SCHWIERIG, DA SEHR VARIABEL!



3 LITER, 2 LITER, 1 LITER...???

Kontrolle der Harnfarbe



5 % Flüssigkeitsmangel = 20 bis 50 % weniger Leistung

? ? ? ?

? Große Mengen auf einmal oder ?
lieber über den Tag verteilt?

? ? ? ?

11

? ? ? ?

? Warum müssen Kinder oft ?
ausgerechnet nach der Pause
aufs WC?

? ? ? ?

12

TRINKEN, ABER WAS? ca. 290 mosmol/kg

●●	●●●	●●●●●
<p>Hypo (Alltag) $<< 290 \text{ mosmol/kg}$</p> <p>Leitungswasser <i>(bis ca. 50)</i></p> <p>Mineralwasser <i>(bis ca. 100)</i></p> <p>ungesüßter Tee</p>	<p>Iso (nur sinnvoll, wenn man sonst nichts isst) $ca. 290 \text{ mosmol/kg}$</p> <p>Saft:Wasser = 1: ca. 3 Fruchtsirup min. 1:7 leicht gesüßter Tee isotonische Getränke</p> <p>Milch, Buttermilch => isoton, aber kein Getränk, sondern LM</p>	<p>Hyper $> 290 \text{ mosmol/kg}$</p> <p>100 % Fruchtsaft <i>(ca. 700)</i></p> <p>Limo, Cola, Eistee <i>(ca. 700)</i></p> <p>Energy Drinks <i>(ca. 1.000)</i></p> <p>Automaten- kaffee, -tee, -kakao => gesüßt oder mit Milchersatzpulver</p>

Flüssigkeitshaushalt und Getränke, W. Markt, Diätologen 3, 2013, S. 15 ff
 Zuckerhaltige Getränke und Körpergewicht von Schulkindern: dge info 3 2013, S. 34

WAS HABEN DIESE GETRÄNKE GEMEINSAM?



1 l = ?

ENERGIE



WELCHEN SPRIT BENÖTIGT DAS GEHIRN?

- **Eiweiß?** Dünger und Baustoff
- **Fett?** Speicher- und Schutzstoff
- **Kohlenhydrat?** Energie



Bildquelle: Foto Ilvy Rodler, aus Buch Xunde Jause, Kirchmaier Angelika, Tyrolia Verlag

GESUNDE ENERGIEQUELLEN FÜRS GEHIRN

- Vollkorngetreide
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte

- Trockenfrüchte
- Frisches Obst (liefert nur wenig und kurz Energie)

17

? ? ? ?
? Wo bleibt die Nuss? ?
? ? ? ?

18

?

?

?

?

?

Wie bewerten Sie
„low carb“/ketogene Diät
in Bezug auf die
Leistungsfähigkeit?

?

?

?


?

?

19


GEFRÄßIGES GEHIRN

Anteil des Gehirngewichts am Körpergewicht



2 %

Anteil des Energieverbrauchs am Grundumsatz

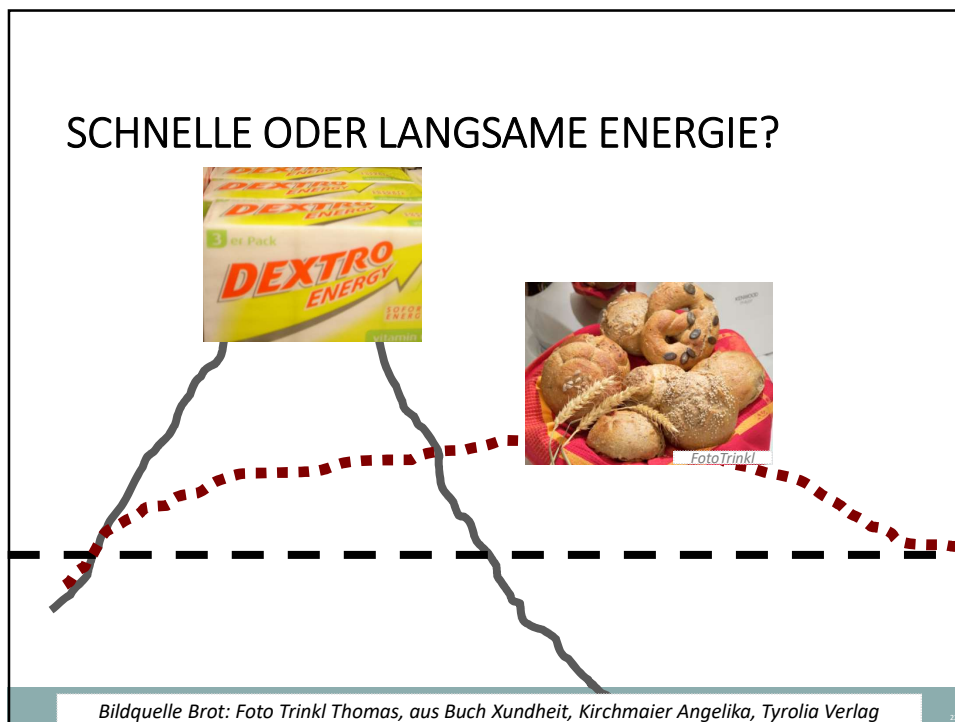


20 %

Quelle: Deutsches Institut für Ernährungsforschung in Potsdam, Susanne Klaus

WENN IM GEHIRN DER TREIBSTOFF KNAPP WIRD...

- schwätzen
- Aufmerksamkeit ↓, Fehlerquote ↑, Verletzungsanfälligkeit im Sportunterricht ↑
- grantig, aufbrausend, „ungenießbarer Zeitgenosse“, stört im Unterricht
- Heißhunger auf Süßes, schnelle Kalorien



?

?

?

?

?

In welcher Situation
macht langsame Energie Sinn?

?

?

?

?

23

?

?

?

?

?

Welchen Geheimtipp gibt es, um
bei Schularbeiten bis zum Schluss
konzentriert arbeiten zu können?

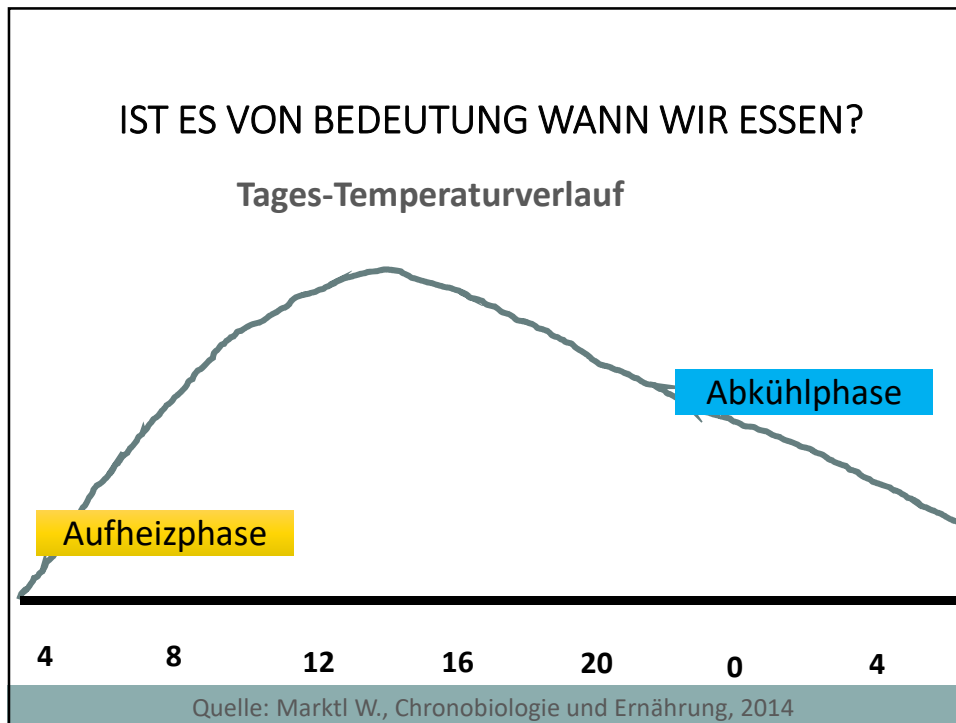
?

?

?

?

24



?

?

?

?

?

Soll man frühstücken?

Wenn ja, wann, was und wieviel?

?

?

?

?

?

WAS OMA SCHON WUSSTE...

- Frühstück wie ein Kaiser



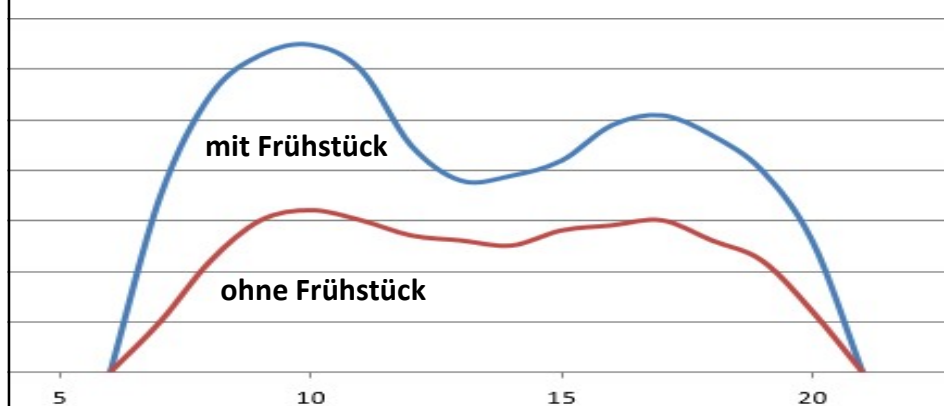
- Mittag wie ein König



- Abend wie ein Bettler



LEISTUNGSKURVE MIT UND OHNE FRÜHSTÜCK



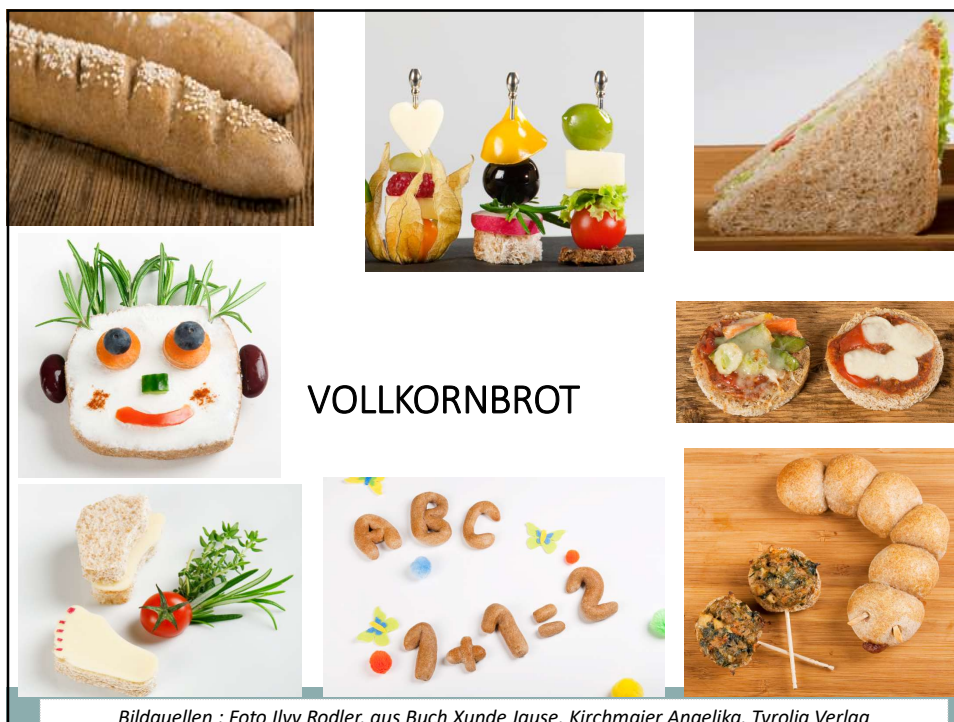
Br J Nutr. 2012 Oct;108(7):1286-91. Epub 2011 Dec 16., Effect of meal timing and glycaemic index on glucose control and insulin secretion in healthy volunteers.
Morgan LM, Shi JW, Hampton SM, Frost G. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22176632>

PERFEKTES FRÜHSTÜCK

- Belegtes Vollkornbrot
- Müsli
- Porridge



Bildquellen Porridge/Brot: Foto Ilvy Rodler, aus Buch Xunde Jause, Kirchmaier Angelika, Tyrolia Verlag



VOLLKORNBROT

Bildquellen : Foto Ilvy Rodler, aus Buch Xunde Jause, Kirchmaier Angelika, Tyrolia Verlag

VOLLKORN?



31

?

?

?

?

?

Jause – wichtig oder sinnlos?
Was soll unbedingt in die
Jausenbox?

?

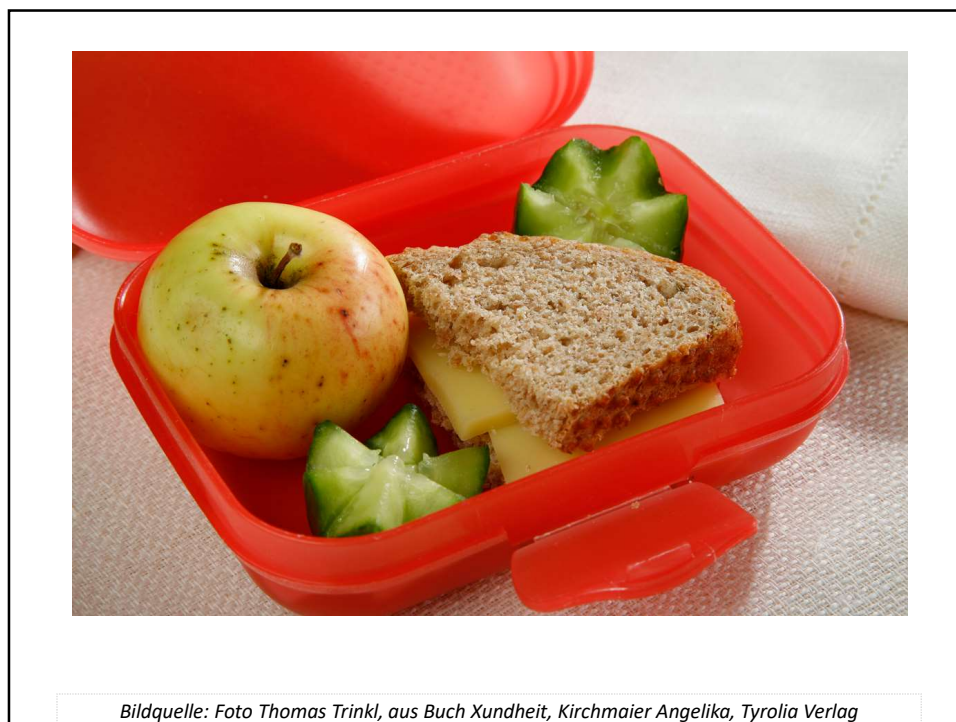
?

?

?

?

32



KINDERLEBENSMITTEL



Produktspezifikation Imazalil: <https://fmcagro.at/MediaCache/0/136058/SDB%20Pyrus%20400%20SC%20de%20v8.10%20CLP.pdf>

- **Imazalil** (keine E-Nr): systemisches Fungizid, bis 2024 in der EU befristet
- **Pyrimethanil** (keine E-Nr): Fungizid, Genehmigung wäre in der EU 2018 ausgelaufen, aber da die Neubewertung noch aussteht, wurde verlängert.
- **Schellack** (E 904): Saft der weiblichen Laus – um Eier zu schützen => unbedenklich
- Kennzeichnungspflicht nur wenn nach der Ernte aufgebracht!

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018R0832&from=EN>
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32019R1582&from=EN>
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R1147&from=EN>

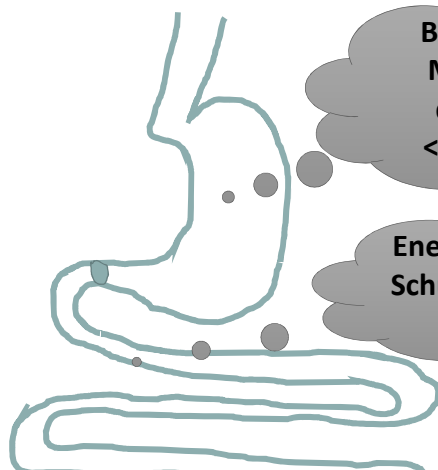
Vollkornreiswaffeln,
Hirsebällchen, Pufuletis,
Dinkelwaffeln...

37

Müde im
Nachmittagsunterricht?

38

WAS WURDE ZU MITTAG GEGESSEN?



Benötigt Energie
Macht schlapp!
dosisabhängig
< 1 - 12 Stunden

Energiebereitstellung
Schuss oder tröpfeln?
+/- 8 Stunden

FLEISCHKÄSESEMMELE



1 Stk.=



Knapp 1,5 Stunden laufen



Gut 1 Stunde laufen

NUSS-SCHNECKE



1 Stk. =



Knapp 3 Stunden laufen

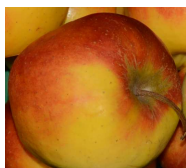


Gut 2 Stunden laufen

1 großes Vollkornweckerl (80 g) + 2 Scheiben Schinken oder Käse (40 g)
+ Kräuter und Salat + 1 kl. Pkg. Erdbeeren (250 g) + 1 Apfel (130 g)
+ 1 Karotte (80 g)



Ca. 500 kcal



Bildquelle Brot: Foto Ilvy Rodler, aus Buch Xunde Jause, Kirchmaier Angelika, Tyrolia Verlag


EINE MAHLZEIT AM ABEND ZÄHLT DOPPELT



Bildquelle Brot: Foto Trinkl, aus Buch Brotbacken für Eilige, Kirchmaier Angelika, Tyrolia Verlag

ERHOLUNG





Müde am Morgen?

Was haben Sie am Abend gegessen?

? ? ? ?

? Warum haben viele Kinder in der Früh keinen Hunger? ?

? ? ? ?

WIE LANGE SOLL MAN SCHLAFEN? WINTER VS. SOMMER

0.00 Mitternacht

- 2.00 tiefster Schlaf
- 4.30 niedrigste Körpertemperatur
- 6.45 schnellster Blutdruckanstieg
- 7.30 Stop der Melatonin Produktion
- 8.30 Stuhlgang wahrscheinlich
- 9.00 höchste Testosteron Sekretion
- 10.00 am Wachsten

12.00 Mittag

- 14.30 beste Koordination
- 15.30 schnellste Reaktionszeit
- 17.00 höchste Herz-Kreislauffizienz und Muskelkraft
- 18.30 höchster Blutdruck
- 19.00 höchste Körpertemperatur
- 21.00 Beginn der Melatoninsekretion
- 22.30 Verdauungstätigkeit geht zurück

Zirkadiane Rhythmik, Dt Ztschr f Akup. 58, 3/2015; URL: <https://link.springer.com/article/10.1016%2FS0415->

47

SPORT

48

Sport verbessert den Sauerstofftransport
und damit die Gehirnleistung

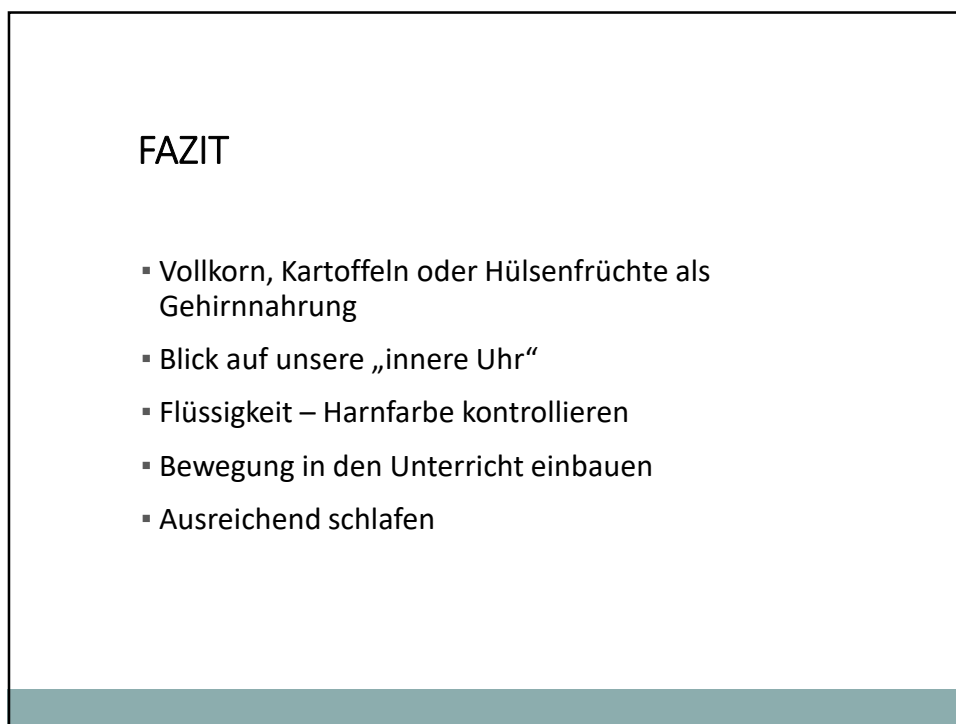
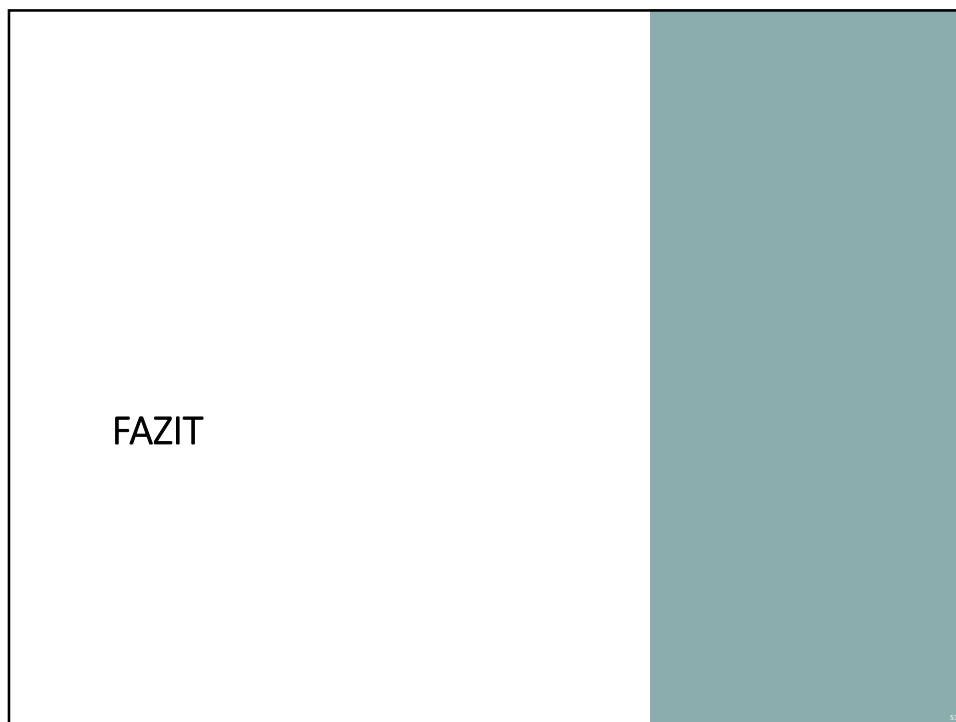
Tipp!

Alle 25 – 30 Minuten eine kurze
Bewegungseinheit einbauen!

HAXN-TRAINING

- Schuhe ausziehen
- 2 Minuten im Raum herum laufen und aufwärmen

- Ganz gerade auf den Stuhl setzen
- Beine so weit wie möglich ausstrecken und anheben
- Zehen zum Körper ziehen, bis es zieht ;-)



*“Bevor ich hierher kam, war ich verwirrt.
Nun habe ich die Ausführungen gehört...
...und bin wieder verwirrt,
aber auf einem höheren Level ”*

ENRICO FERMI

***** Ende ;-)** ***

Vielen Dank!

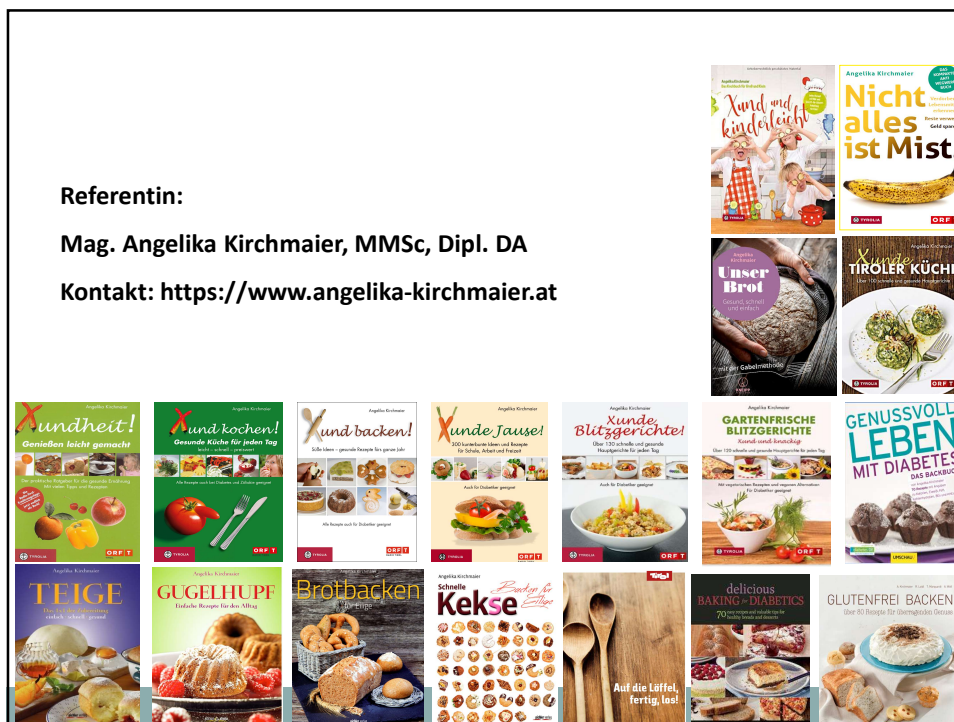


© Angelika Kirchmaier

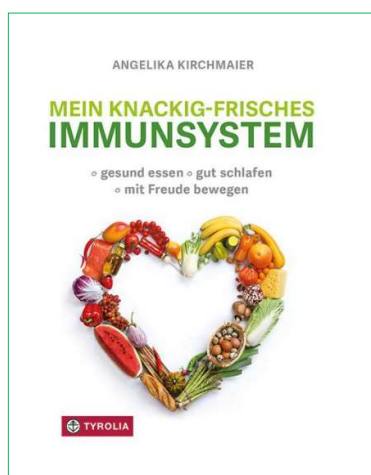
Referentin:

Mag. Angelika Kirchmaier, MMSc, Dipl. DA

Kontakt: <https://www.angelika-kirchmaier.at>



NEU AB HERBST 2022



11:55 WORKSHOP - XUNDES FRÜHSTÜCK UND XUNDE JAUSE IN DER PRAXIS

- Im Workshop geht es an den virtuellen Frühstücks- und Jausen-Herd. Es werden **zwei verschiedene Brain-Food-Frühstücksvarianten** zubereitet, ein schnelles **Gehirn-Energie-Brot** gebacken und ein **blitzschneller Aufstrich** gemixt, der sich als Verwandlungskünstler erweist. Außerdem wird eine **Topfentorte** kreiert, die selbst ein Volksschulkind mühelos herstellen kann.
- Dazu gibt es jede Menge Informationen zur **Lebensmittelqualität**.
- Es kann auch gleich mitgekocht und -gebacken werden, die Zutatenliste gibt es vorab.

57