

Mein Kind beginnt zu essen

Materialien für Deutschlernende



Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger

Modul 1: Beikoststart

1) Was sehen Sie auf dem Bild? Schreiben Sie Assoziationen auf.



2) Sehen Sie nun Henrys Babyvideoblog, Folge *Mahlzeit!* Bearbeiten Sie die Aufgabe(n).

http://www.eltern.de/baby/video-blog/babyvideoblog-41.html?eb_id=1134489

a) Kreuzen Sie an. Was ist richtig?

Henry isst ...

- heute Fleisch mit Reis und Gemüse.
- heute Fisch mit Kartoffeln und Gemüse.
- fast alles.
- fast gar nichts.
- sehr langsam.
- sehr schnell.

b) Was hören und sehen Sie? Schreiben Sie die fehlenden Informationen in die Lücken.

Henry isst um _____ sein Mittagessen. Er bekommt jeden Tag ein Gläschen mit _____ oder Fisch. Heute gibt es Pute mit _____ und Karotten. In den Brei gibt Henrys Mutter noch ein bisschen Obstbrei und _____ . Henry isst _____ Portionen. Sein Gläschen hat er fast _____ .

c) Was hören und sehen Sie? Beantworten Sie die Fragen.

Wann bekommt Henry sein Mittagessen?

Was isst Henry heute?

Was gibt seine Mutter noch in den Mittagsbrei?

Was isst Henry gern?

3) Babynahrung

a) Welche Wörter passen zu den Bildern? Ordnen Sie zu. (Achtung: Zu zwei Bildern gibt es zwei passende Wörter!)



Quelle: PorNoKratie



Four empty rounded rectangular boxes for labeling the images.

der Brei – die Muttermilch – die Säuglingsnahrung – das Fläschchen – pürieren – das Baby stillen

b) Was passt? Ordnen Sie zu.

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1 die Beikost | } | a zum Beispiel <i>salzig, sauer, süß, Vanille, Erdbeere, ...</i> |
| 2 die Familienkost | | b alle Zutaten in einem Produkt |
| 3 der Geschmack | | c zu viel Luft im Darm machen |
| 4 blähen | | d zum Beispiel: <i>Muttermilch, Säuglingsnahrung, ...</i> |
| 5 Inhaltsstoffe | | e Essen für das Baby im ersten Lebensjahr; zum Beispiel Brei |
| 6 flüssige Nahrung | | f Essen für die ganze Familie |
| 7 verstopft sein | | g Das Baby hat nicht jeden Tag Stuhlgang. |

c) Sehen Sie sich die Broschüre „Babys erstes Löffelchen“ in Bosnisch/Kroatisch/Serbisch – Deutsch und/oder Türkisch – Deutsch an:

<http://www.richtigessenvonanfangan.at/Publikationen/Projektbezogene-Publikationen/Publikationen-in-Bosnisch-Kroatisch-Serbisch>

<http://www.richtigessenvonanfangan.at/Publikationen/Projektbezogene-Publikationen/Publikationen-in-Tuerkisch>

Vergleichen Sie die Texte und suchen Sie wichtige Wörter zum Thema **Babynahrung** in beiden/allen Sprachen. Machen Sie dann ein mehrsprachiges Wortschatz-Plakat. Sie können dazu auch Bilder zeichnen oder aus Prospekten ausschneiden.

Deutsch	Bosnisch/Kroatisch/Serbisch	Türkisch	andere Sprachen
Muttermilch	majčino mlijeko	anne sütü	

d) **Mit welchen Strategien haben Sie gearbeitet, um die Wörter zu finden? Kreuzen Sie an und ergänzen Sie:**

Ich kenne das Wort (oder einen Teil des Wortes) in beiden/allen Sprachen.

Das Wort klingt ähnlich wie in einer Sprache, die ich kenne.

Das Wort steht in beiden/allen Sprachen an derselben Stelle im Text.

4) Die Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Schauen Sie die Grafik auf Seite 21 an und schreiben Sie die fehlenden Wörter.

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten bekommen Babys nur _____
Nahrung: _____ oder bei Bedarf die richtige Säuglingsanfangsnahrung. Auf
passender Säuglingsanfangsnahrung steht in Österreich *Pre*. Um den 6. Lebensmonat beginnt
man mit der _____. In dieser Zeit bekommen Babys fein pürierte Speisen. Ab
dem 8. Monat können Babys schon _____ pürierte Speisen essen und schließlich,
rund um den 10. Lebensmonat, auch schon an geschnittenen Äpfeln, Karotten oder anderem
_____ knabbern.

5) Der erste Babybrei

a) **Lesen Sie die Fragen und diskutieren Sie in Kleingruppen mögliche Antworten.**

- 1) *Wie viel soll mein Kind essen?*
- 2) *Wann ist mein Kind bereit für die Beikost?*
- 3) *Warum mag mein Kind manche Lebensmittel nicht?*
- 4) *Mit welcher Beikost soll ich beginnen?*
- 5) *Was soll mein Kind trinken?*
- 6) *Darf mein Kind Saft trinken?*

b) **Lesen Sie jetzt die Antworten. Welche Fragen passen zu den Texten?**

Säfte sollten Sie meiden, Ihr Baby braucht sie nicht. Wenn überhaupt, sollten Säfte nur stark verdünnt angeboten werden, z. B. im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil 100%iger Fruchtsaft.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an fein pürierter Beikost (2–3 Teelöffel) aus, die nach und nach erhöht werden sollen. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und dazwischen zwei kleine Zwischenmahlzeiten (Vormittagsjause und Nachmittagsjause).

Keine Angst, Sie können nichts falsch machen, denn die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel geben, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie zu Beikostbeginn Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt, wie Fleisch oder Getreide, und nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide) wählen.

Kinder essen das, was sie kennen und mögen, und lehnen Lebensmittel, die sie nicht kennen, häufig ab. Doch keine Panik und vor allem: Geduld! In der Regel müssen Sie Ihrem Kind 10- bis 16-mal die Gelegenheit geben, ein neues Nahrungsmittel zu probieren. Je häufiger Sie dies versuchen, desto höher sind Ihre Chancen, dass Ihr Kind Neues ausprobiert. Kinder lernen auch durch Beobachten. Seien Sie deshalb Vorbild!

Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Beginnen Sie mit Beikost, kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Monat, braucht es zusätzliche Getränke. Bieten Sie dem Säugling Flüssigkeit an, er soll selbst entscheiden, wie viel er trinken möchte. Wasser ist ideal, zuckerhaltige Getränke sollten Sie meiden, koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind nicht geeignet und daher tabu.

Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, erkennen Sie unter anderem, wenn die Nahrung nicht mehr ausgespuckt wird, die ersten Zähne durchbrechen und daran, wenn es Interesse am Essen Anderer zeigt. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind genügend Kraft hat, um mit geringer Hilfe aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.

Quelle: Richtig essen von Anfang an! (leicht modifiziert)

c) Zu welchen Fragen aus 5) a) passen die folgenden Antworten? Ordnen Sie zu.

- a Es ist egal, mit welchem Lebensmittel Sie anfangen. In der Beikost sollen aber Lebensmittel mit viel Eisen, Zink und Nährstoffen sein.
- b Ein Kind ist für die Beikost bereit, wenn es das Essen nicht mehr ausspuckt, die ersten Zähne hat und mit wenig Hilfe sitzen kann.
- c Säfte sind für Kinder nicht so gut. Saft nur mit viel Wasser verdünnt trinken. Am besten ist aber Trinkwasser.
- d Kinder essen am liebsten, was sie kennen. Man sollte einem Kind neue Lebensmittel 10- bis 16-mal geben.
- e Am Anfang ganz wenig, nur zwei bis drei Teelöffel. Mit einem Jahr kann das Kind schon normal mit der Familie essen.
- f Wenn das Kind nur Muttermilch trinkt, braucht es keine anderen Getränke. Danach ist Wasser das beste Getränk.

6) Nahrung für das erste Lebensjahr

- a) Sehen Sie die Bilder an. Wie heißen die Speisen und Getränke auf Deutsch? Sie können auch mit dem Wörterbuch arbeiten.
- b) Was dürfen Babys im ersten Lebensjahr NICHT essen und trinken? Streichen Sie durch.¹

INFO-BOX:

Tipp: Notieren und lernen Sie Nomen immer mit Artikel und Plural.

				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

7) Im Internet: Eltern-Forum Beikoststart

- a) Lesen Sie die Nachrichten der anderen Eltern. Schreiben Sie eine oder mehrere Antworten zu einer Nachricht.²

¹ Für Lehrende: Mehr Informationen finden Sie im Lehrendenleitfaden auf der CD-Rom.

² Für Lehrende: Methodische Tipps zu dieser Aufgabe finden Sie im Lehrendenleitfaden auf der CD-ROM.

Thema: Beikoststart

Eltern-Forum

Irmi02

Hallo liebe Eltern!

Mein Sohn ist jetzt 5 Monate alt und ich möchte schön langsam mit dem Zufüttern beginnen. Welches Gemüse soll ich zuerst füttern? Was haben eure Kinder gerne gegessen?

Danke und liebe Grüße

Irmi

 *Mama85*

Hallo Irmi,

meiner Tochter habe ich zuerst Pastinaken gegeben. Die hat sie gerne gegessen. Eine Freundin von mir hat mit Kürbis begonnen. Alles Gute für den Beikoststart! ☺

TomMia

Hi,

ich habe gehört, dass Zucker für Babys schlecht ist. Darf ich den Brei für meine Tochter (8 Monate) mit Honig süßen?

Danke und liebe Grüße

Tom



Karin8021

Guten Morgen,

mein kleiner Schatz (10 Monate) findet Brei schon ziemlich langweilig ☹️. Habt ihr gute Ideen, was ich ihm zum Knabbern in die Hand geben kann?

Danke!

Karin



8) Rezepte für die Beikost

- a) Lesen Sie das Rezept. Kennen Sie alle Zutaten? Arbeiten Sie mit den Bildern, dem Wörterbuch oder der Google-Bildersuche.

REZEPTE FÜR DIE BEIKOST



Quelle: Merbalge

KAPITEL 3: BEIKOST SELBST GEMACHT

GRUNDREZEPT GEMÜSE-STÄRKE-FLEISCH-BREI



Quelle: Rainer Zenz

ZUTATEN:

100 g Gemüse nach Saison
(z. B. Karotten, Kürbis, Fenchel,
Zucchini, Broccoli, Karfiol,
Kohlrabi)

50 g stärkereiche Zutat
(z. B. Kartoffel, Hirse, Hafer, Reis,
Nudeln)

30 g Fleisch oder 30 g Fisch
oder 1 kleines Ei (50 g) oder 85 g
Hülsenfrüchte (gekocht)

2 Teelöffel Pflanzenöl (z. B.
Raps-, Walnuss-, Soja-, Lein-,
Oliven-, Weizenkeimöl)



Quelle: Claus Rebler



Quelle: Kristian Peters



Quelle: Schwäbin

ZUBEREITUNG:

Die Gemüsesorten nach Wahl waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die stärkereiche Zutat gar kochen. Das Fleisch (bzw. entgräteten Fisch) zerkleinern oder faszieren. Gemüse dünsten und Fleisch (bzw. Fisch, Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen) gut durchgaren. Anschließend das Wasser hinzufügen und pürieren. Zum Schluss das Öl untermischen.

- **Tipp:** Verwenden Sie anstelle von Fleisch ein Ei: kochen Sie es hart, zerkleinern und vermischen Sie es mit dem gegarten Gemüse.

Achtung: Beachten Sie die richtige Gluteneinführung. Nähere Infos dazu finden Sie in der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“.

Quelle: SGKK: Mein Kind beginnt zu essen

- b) Tätigkeiten beim Kochen. Können Sie diese Tätigkeiten pantomimisch vorzeigen oder erklären?

waschen ♦ schälen ♦ in Stücke schneiden ♦ gar kochen ♦ zerkleinern ♦
pürieren ♦ untermischen ♦ dünsten

c) In welcher Reihenfolge macht man das? Nummerieren Sie die Verben.

einen Apfel: in Stücke schneiden ♦ schälen ♦ mit Wasser dünsten ♦ waschen

Rindfleisch: gar kochen ♦ pürieren ♦ zerkleinern

Linsen: Wasser hinzufügen ♦ waschen ♦ pürieren ♦ gar kochen

d) Welche Zutaten können Sie für den Gemüse-Stärke-Fleisch-Brei kombinieren? Finden Sie unterschiedliche Breivarianten und vergleichen Sie dann.

Kürbis ♦ Hirse ♦ Rapsöl ♦ Rindfleisch ♦ Haferflocken ♦ Fenchel ♦ Linsen ♦ Karotte
♦ Reis ♦ Hühnerfleisch ♦ Lachs ♦ Nudeln ♦ Tomate ♦ Pute ♦ Ei ♦ Walnussöl

e) Wie sagt man in Ihrer Sprache?

Mhh ... Gut!/Lecker! ... Welche Gesten macht man dazu? Gibt es Ausdrücke/Gesten, wenn Ihnen etwas nicht schmeckt? Sprechen Sie und zeigen Sie vor. Wenn Sie wollen, können Sie sich dabei auch fotografieren und mit den Fotos ein interkulturelles Plakat machen.

9) Brei interkulturell

Das Essen und die Essensgewohnheiten sind in jedem Land anders. Das sieht man auch bei der Babynahrung. Im Supermarkt oder in der Drogerie kann man in verschiedenen Ländern verschiedene Produkte kaufen.

a) Sprechen Sie in Gruppen: Kennen Sie spezielle Babynahrung, die man nur in Ihrem Land oder nur in Österreich kaufen kann?

b) Arbeiten Sie in Kleingruppen und überlegen Sie gemeinsam:

- Wie heißen typische Speisen oder Spezialitäten aus Ihrer Region?
- Welche davon könnte man als Babybrei zubereiten?
- Welche Zutaten braucht man?
- Sind alle Zutaten für Babys geeignet?

c) Machen Sie gemeinsam ein Werbeplakat für einen „Spezialbrei“.

Das brauchen Sie: ein Plakat, bunte Stifte, eventuell Prospekte mit Bildern von Lebensmitteln. Seien Sie kreativ!

d) Präsentieren Sie Ihren „Spezialbrei“ und Ihr Plakat.

Liebe Kollegen und Kolleginnen! Wir möchten euch jetzt unseren Spezialbrei präsentieren.

Unser Brei heißt ...

Die Zutaten sind ...

Danke für eure Aufmerksamkeit!

- e) Sie möchten, dass Ihr Brei produziert wird? Schreiben Sie ein E-Mail an eine Firma, die Beikostprodukte produziert, und machen Sie den Vorschlag, Ihren „Spezialbrei“ zu produzieren.

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten gerne ein neues Rezept für einen Babybrei im Glas vorschlagen. / wir glauben, eine gute Idee für einen Babybrei zu haben.

Der Brei heißt ...

Die Zutaten sind ...

Der Brei schmeckt Babys gut und ist gesund, weil ...

Viele Eltern würden diesen Brei kaufen, weil ...

Mit freundlichen Grüßen

...

10) Diskussion: Gläschen oder frisch gekocht?

„Was ist besser? Babybrei selbst kochen oder Gläschen kaufen?“

Variante 1:

- a) Sammeln Sie zuerst in Kleingruppen Pro- und Contra-Argumente. Sie können Ihre Argumente aufschreiben. Hilfen finden Sie hier.

Ich bin der Meinung, dass ...

Ich finde, dass ...

Nein, das sehe ich anders.

Ganz im Gegenteil: ...

INFO-BOX:

Sätze mit **dass** sind Nebensätze. Das Verb steht am Satzende.

Nach Verben wie **glauben** und **finden** stehen oft **dass**-Sätze. Lernen Sie diese Verben mit einem Beispielsatz.

schmeckt besser ♦ geht schnell ♦ praktisch für unterwegs ♦ kann unnötige Zutaten enthalten ♦ kostet weniger Geld ♦ kann Salz oder Zucker enthalten ♦ teuer ♦ alle Zutaten sind bekannt ♦ Hygiene beim Kochen sehr wichtig ♦ frisch ♦ ...

- b) Machen Sie zwei Gruppen und stellen Sie sich gegenüber auf. Eine Gruppe ist die Pro-Gruppe, die andere die Contra-Gruppe. Sagen Sie abwechselnd Ihre Argumente.

Variante 2:

Stellen Sie sich auf einer Linie im Kursraum auf. Ihr/e KursleiterIn liest Ihnen jetzt verschiedene Aussagen zum Thema „Gläschen oder frisch gekocht?“ vor.³

Sind Sie mit der Aussage einverstanden, stellen Sie sich ganz nach rechts. Sind Sie mit der Aussage gar nicht einverstanden, stellen Sie sich ganz nach links. Sie können sich auf jede Position auf der Linie stellen. Diskutieren Sie nach jeder Aussage kurz mit dem/der NachbarIn.

³ Für Lehrende: Aussagen zum Vorlesen finden Sie im Lehrendenleitfaden.

11) Projekt Babynahrung:

Gehen Sie in einen Supermarkt oder eine Drogerie in Ihrer Nähe.

- Welche Produkte für Babys gibt es?
- Welche Speisen und Getränke für Babys gibt es?
- Wählen Sie zwei Produkte aus der Babynahrung (Babykekse, Tee, Brei, Saft, ...) und schauen Sie die Zutaten/Inhaltsstoffe an. Was ist in den Produkten? Ist Zucker, Salz oder Honig zugesetzt?
- Erzählen Sie und sammeln Sie Ihre Ergebnisse im Kurs. Sie können auch einige Produkte mit in den Kurs bringen.

INFO-BOX:

Zucker hat viele Bezeichnungen:
Fruktose, Glucose oder *Maltose*
ist auch Zucker.

Modul 2: Gesunde Ernährung

1) Die Jause. Beschreiben Sie die drei Bilder. Was sehen Sie auf den Bildern?⁴



Quelle: Clemens Pfeiffer



Quelle: Maria Haslinger



Quelle: Thogru

2) Sprechen Sie noch einmal über die Bilder: Welche Jause ist gesund? Welche Jause ist ungesund? Warum?

Ich finde die Jause auf Bild 2 gesund. Gemüse hat viele Vitamine.

Meiner Meinung nach ist die Jause auf Bild 2 gesund, weil Gemüse viele Vitamine hat.

Ich finde, dass

INFO-BOX:

Sätze mit *weil* und *dass* sind Nebensätze. Das Verb steht am Satzende.

3) Beantworten Sie die Fragen und sprechen Sie mit Ihren KollegInnen.

Welche Jause geben Sie Ihrem Kind?	Welche Jause haben Sie selbst als Kind bekommen?	Was isst/trinkt man in Ihrer Region zur Jause?
	<i>Butterbrot</i>	

⁴ Für Lehrende: Methodische Tipps zu dieser Aufgabe finden Sie im Lehrendenleitfaden auf der CD-Rom.

4) Interviews mit Eltern

Zwei Mütter und ein Vater berichten, was ihre Kinder essen und trinken. In der Tabelle finden Sie die Mahlzeiten und Speisen und Getränke. Hören Sie die Interviews und kreuzen Sie an.⁵

	Interview 1	Interview 2	Interview 3
	Frühstück		
Brot			
Kakao			
Milch			
Saft			
Tee			
Wasser			

	Interview 1	Interview 2	Interview 3
	Jause		
Obst			
Gemüse			
Kuchen			
Keks			
Brot			
Jogurt			

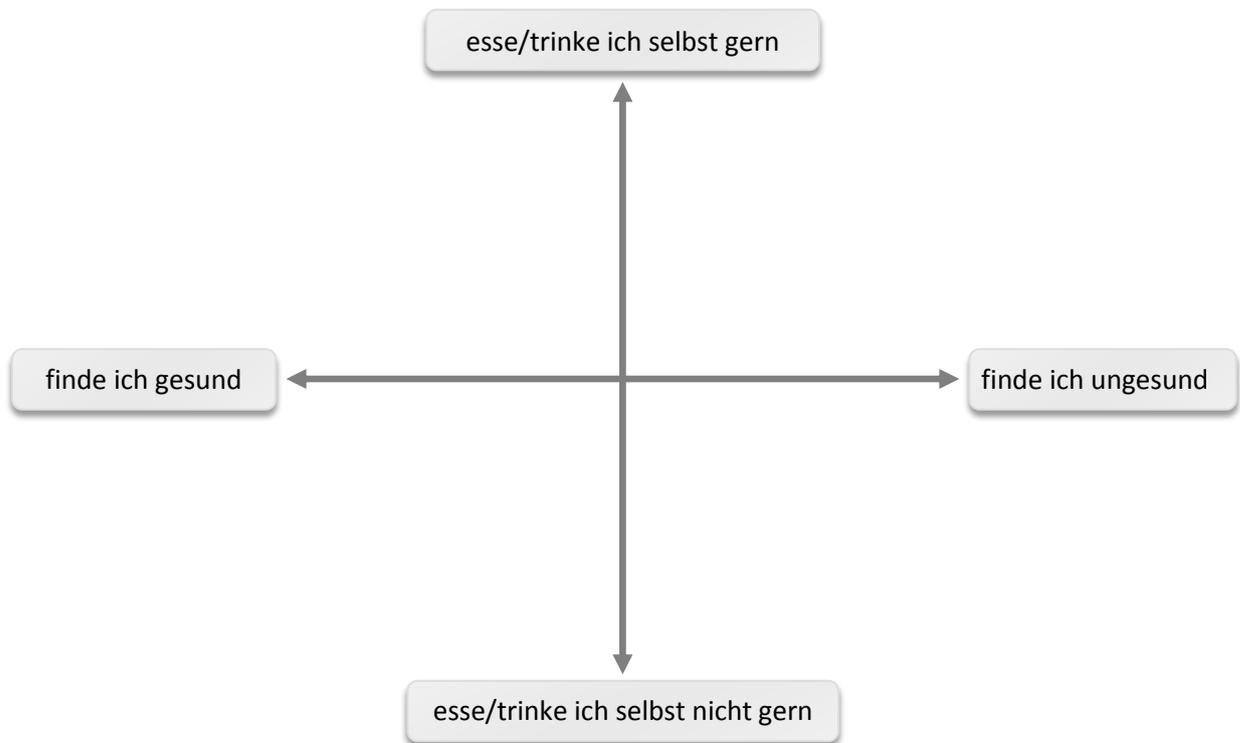
	Interview 1	Interview 2	Interview 3
	Mittagessen		
Nudeln			
Reis			
Gemüse			
Suppe			
Pizza			
Pommes			
Fleisch/ Fisch/Wurst			

	Interview 1	Interview 2	Interview 3
	Abendessen		
Obst			
Gemüse			
Suppe			
Brot			
Nudeln			

⁵ Für Lehrende: Hinweise zur Binnendifferenzierung finden Sie im Lehrendenleitfaden auf der CD-Rom.

5) Gesund oder ungesund?

Was davon finden Sie gesund, was finden Sie ungesund? Ordnen Sie die Speisen und Getränke aus Übung 4) zu! Warum finden Sie diese Speisen/Getränke gesund oder ungesund? Sprechen Sie.



6) Ordnen Sie die folgenden Ausdrücke aus den Interviews.

oft ♦ gelegentlich ♦ manchmal ♦ hin und wieder ♦ regelmäßig ♦ selten ♦ häufig



7) Was essen Ihre Kinder? Wie oft? Was haben Sie als Kind gegessen? Verwenden Sie die Wörter aus 6) und sprechen Sie.

*Meine Tochter isst gelegentlich Schokolade. ...
Als Kind habe ich oft ... gegessen.*

8) Das ABC der Kinderernährung

a) Lesen Sie die Texte zu Ernährungstipps und finden Sie dann passende Überschriften. Tipp: Die Überschrift beginnt mit dem jeweiligen Großbuchstaben.

G -

Nicht alle Kinder sind Gemüsetiger. Meistens gibt es aber zumindest 2 - 3 Gemüsesorten, die gerne gegessen werden. Bieten Sie diese öfter in verschiedenen Variationen an (roh, Beilage, Salat, Aufstrich, etc.). Viele Kinder akzeptieren Gemüse, wenn es ihnen in versteckter Form z. B. in Aufläufen fein geraspelt oder als pürierte Gemüsesuppe angeboten wird. Streichen Sie Gemüse auf keinen Fall vom Speiseplan, sondern bieten Sie es immer wieder in unterschiedlichen Kombinationen an. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind doch gewisse Sorten für sich entdeckt. Bis es soweit ist, kann durch mehr Obst ein Ausgleich geschaffen werden.

- **Hinweis:** Für Gemüse und Obst gilt die Ampelregel. Mixen Sie grüne, gelb-orange und rote Sorten.

L -

Limonaden, Colagetränke, Eistee oder Energy Drinks enthalten sehr viel Zucker (1 Liter Cola = - 28 Stück Würfelzucker) und sind als Durstlöscher ungeeignet. Vermeiden Sie Cola und Energydrinks auch deshalb, weil ihnen Koffein zugesetzt ist. Gelegentlich oder zu besonderen Anlässen ist ein Glas Limonade durchaus erlaubt (siehe T).

J -

Eine ausgewogene, gesunde Jause besteht aus

4 Komponenten:

- **Getreideprodukt** (Vollkornbrot, -gebäck, Schwarzbrot, Müsli)
- **Milchprodukt** (Milch, Kakao, Käse, Joghurt, Topfenaufstrich)
- **Gemüse und/oder Obst**
- **Trinkflüssigkeit**

Mehlspeisen, Süßigkeiten, Milchschnitten oder Knabbernossi sind als Jause ungeeignet. Sie liefern nur „leere“ Kalorien und eine Menge Fett bzw. Zucker. Die für die Konzentration und Leistungsfähigkeit wichtigen Vitamine und Mineralstoffe fehlen.

JAUSENBEISPIELE:

- 1 Roggenweckerl mit Streichkäse, Schinken und Gurkenscheiben, Früchtetee
- 1 Vollkornbrot mit Topfenaufstrich, Apfel, Wasser
- 1 Käsebrot mit Radieschen, 1 Glas Orangensaft

K -

Lebensmittel, speziell für Kinder, werden vor allem in der Werbung häufig als besonders wertvoll angepriesen. Nicht selten entsteht der Eindruck, dass es ohne diese gar nicht geht. In Wirklichkeit tragen diese Produkte aber nur unwesentlich zu einer besseren Nährstoffversorgung bei. Sie enthalten meistens viel Fett und / oder reichlich Zucker und sind deshalb nicht als ausgewogene Zwischenmahlzeit, sondern vielmehr als Süßigkeit zu bewerten.

Wie gesund und wertvoll Kinderlebensmittel tatsächlich sind, können Sie auch durch einen Blick auf die Zutatenliste beurteilen (siehe E - Schau auf's Etikett). Seien Sie grundsätzlich kritisch gegenüber den Werbeaussagen und -versprechungen und bilden Sie sich selbst ein Urteil.

Quelle: SGKK: Tipps für Kids

b) Was ist richtig? Kreuzen Sie die richtigen Aussagen an!

- Viele Kinder essen Gemüse, wenn sie es nicht sehen (z. B. in einer Suppe).
- Wenn ein Kind Gemüse nicht mag, muss man ihm kein Gemüse geben.
- Kinder sollen kein Cola trinken, weil es viel Zucker und Koffein enthält.
- Eine gesunde Jause besteht aus Getreide, Milch und einem Getränk.
- Spezielle Kinderlebensmittel sind oft nicht besonders gesund, zu süß und zu fett.

c) Lesen Sie noch einmal und korrigieren Sie die falschen Aussagen.

d) Machen Sie jetzt selbst ein Ernährungs-ABC. Schreiben Sie alle Buchstaben des Alphabets untereinander auf ein Blatt Papier. Arbeiten Sie zu zweit und finden Sie zu jedem Buchstaben ein Wort zum Thema *Ernährung* (z. B.: A = Apfel, B = ...).

A *Apfel*

B *Beikost*

C ...

D ...

... ..

9) Rituale beim Essen

- a) Sehen Sie das Foto an und schreiben Sie mindestens drei Fragen zum Foto auf (Wie viel ...? Wer ...? Wo ...? Wie alt ...? Was ...? ...).
- b) Arbeiten Sie jetzt zu zweit. Stellen Sie sich gegenseitig Ihre Fragen aus a). Die andere Person antwortet.



Quelle: Lars Plougmann

- c) Rituale beim Essen. Sprechen Sie über die Fragen (Tipps zum gemeinsamen Essen und Hilfe finden Sie im Kasten unten).
- Wann und wo essen Sie mit Ihrer Familie?
 - Essen alle gemeinsam?
 - Haben Sie spezielle Rituale beim Essen oder Kochen?

gemeinsam kochen ♦ den Tisch decken ♦ vor dem Essen die Hände waschen ♦
gemeinsam essen ♦ den Fernseher/das Radio ausschalten ♦ den Kindern beim Essen
ein Vorbild sein ♦ gesund essen

Mein Sohn darf immer beim Kochen helfen. Er schneidet das Gemüse und ...

Wir essen nur am Abend gemeinsam ...

Mein Mann spricht immer ein Tischgebet. Erst dann dürfen die Kinder essen ...

Modul 3: Hygiene und Zahnpflege

1) Zähneputzen mit Kindern

a) Sehen Sie die Bilder an und ordnen Sie die Satzteile aus dem Kasten den Bildern zu.

die Backenzähne putzen ♦ die Zahnpasta ausspucken ♦ die Schneidezähne putzen ♦
den Mund ausspülen ♦ die Zahnpasta auf die Zahnbürste geben



b) Was denkt Philipp? Arbeiten Sie zu zweit und machen Sie ein Mini-Comic. Sie können die Sätze unten verwenden oder selbst kreativ sein.

Die Mama soll heute nicht nachputzen – ich kann das schon alleine!

So, genug! Die nächsten zwei Tage muss ich jetzt nicht mehr Zähne putzen ...

Gleich bin ich fertig!

Die Kinderzahnpasta schmeckt gar nicht so schlecht.

Nach dem Zähneputzen esse ich noch ein Gummibärl!

Vorne, hinten, oben, unten ... Wie lange soll ich denn noch putzen?

Papa sagt immer, wenn ich nicht Zähne putze, bekomme ich K-A-R-I-E-S. Was ist das denn?

c) **Wissen Sie die Antworten? Diskutieren Sie in Kleingruppen.**

- Ab wann muss man einem Kind die Zähne putzen?
- Ab wann soll man Kinderzahnpaste verwenden?
- Ab wann kann ein Kind alleine Zähne putzen?
- Wie oft soll ein Kind Zähne putzen?
- Soll ein Kind schon zum Zahnarzt gehen?

INFO-BOX:



ab wann?

die Geburt → ab der Geburt

der Zahn → ab dem ersten Zahn

das Jahr → ab dem zweiten Jahr

2) **Hören Sie jetzt ein Interview mit einer Kinderzahnärztin.**

a) **Welche Aussagen sind richtig? Kreuzen Sie an.**

- Ab dem ersten Milchzahn muss man Kindern die Zähne putzen.
- Kinderzahnpaste soll man erst ab dem zweiten Geburtstag verwenden.
- Man soll ganz wenig Zahnpasta verwenden.
- Am Anfang kann man die Zähne mit einem Wattestäbchen, einem Tuch oder einer Kinderzahnbürste putzen.
- Ein Kind kann normalerweise mit 3 oder 4 Jahren alleine die Zähne putzen.
- Mit kleinen Kindern geht man nur zum Zahnarzt/zur Zahnärztin, wenn sie Schmerzen haben.



b) **Hören Sie noch einmal und korrigieren Sie die falschen Aussagen.**

3) Diskutieren Sie: Was ist gut für die Zähne? Was ist schlecht für die Zähne? Warum?

*Man sollte (nicht) ...
Kinder/Babys sollten nicht ...
... ist/sind schlecht für die Zähne, weil ...
Es ist (nicht) gut, wenn ...
Es ist (nicht) gut, ... zu ...
Es ist nicht gut, oft Süßigkeiten zu essen.
Es ist nicht gut, wenn man oft Süßigkeiten isst.*

INFO-BOX:
Sätze mit *weil* und *wenn* sind Nebensätze. Das Verb steht am Satzende.

INFO-BOX:
Infinitivsätze stehen oft nach *es ist (gut/schlecht/ ...), ... zu + Infinitiv*
Lernen/Üben Sie mit Beispielen.

4) Sie hören jetzt den zweiten Teil des Interviews. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Was ist das Wichtigste für gesunde Zähne?

- Warum brauchen alle in der Familie eine eigene Zahnbürste?

- Welche Inhaltsstoffe/Lebensmittel sind nicht gut für die Zähne?

- Wann sollte man unbedingt Zähne putzen?

5) Der Schnuller – gut oder schlecht?

a) Lesen Sie die Fragen und sprechen Sie.

- Hatten Sie als Kind einen Schnuller?
- Haben/Hatten Ihre Kinder einen Schnuller?
- Wie lange hatten Sie/Ihre Kinder einen Schnuller?



Quelle: Public Domain CC0

b) Rituale zur Schnullerentwöhnung

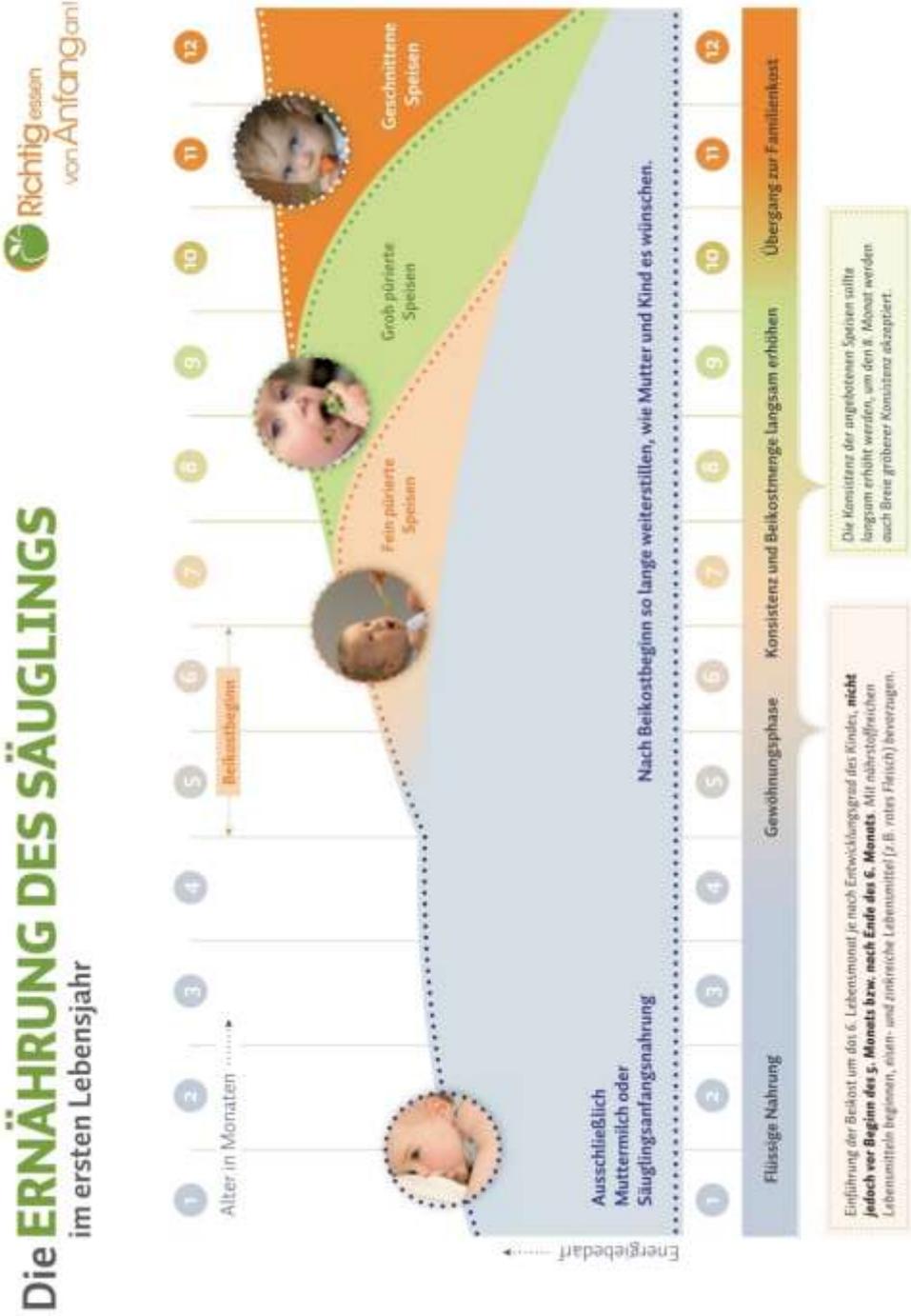
Ein zu **langes Nuckeln** an Saugern, Daumen und Fingern ist eine der **Hauptursachen für die Entstehung von Zahn- und Kieferfehlentwicklungen**. Was also tun, wenn Baby ein „Beruhigungsmittel“ braucht? Im Zweifelsfall ist der Schnuller besser geeignet, da es nachweislich leichter ist, Kinder davon zu entwöhnen. Je früher das geschieht, desto besser.

Quelle: SGKK: Mein Kind beginnt zu essen

- Gibt es in Ihrer Familie Rituale, wie man Kleinkindern sanft den Schnuller abgewöhnen kann?
- Sehen Sie das Bild an. Was für ein Ritual könnte das sein?



Quelle: Norbert Kaiser



Quelle: Richtig essen von Anfang an!

Quellenverzeichnis:

Umschlag: SGKK/wildbild

Seite 1:
Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 2:
PorNoKratie, , <https://www.flickr.com/photos/pornokratie/3557339365/>
Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 4:
Richtig essen von Anfang an! <http://www.richtigessenvonanfangen.at/Publikationen/Projektbezogene-Publikationen/Saeuglingsalter/Broschuere-Richtig-essen-von-Anfang-an!-Babys-erstes-Loeffelchen>, S. 4 ff

Seite 5:
Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 7:
SGKK: Mein Kind beginnt zu essen, S. 18, <http://www.sgkk.at/portal27/portal/sgkkportal/content/contentWindow?contentid=10007.708602&action=2>

Merbalge, , http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Weizen_links_Hafer_Mitte_Roggen_oder_Gerste_rechts_IMG_2213.JPG

Rainer Zenz, , http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lens_culirnaris.jpg

Claus Rebler, , <https://www.flickr.com/photos/zunami/2968625527/>

Kristian Peters, , http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Foeniculum_vulgare_knolle.jpeg

Schwäbin, , http://de.wikipedia.org/wiki/Hokkaidok%C3%BCrbis#mediaviewer/Datei:K%C3%BCrbis_vorbereiten_01.jpg

Seite 11:
Clemens Pfeiffer, , <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schweizerhaus04.jpg>

Thogru, , http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Burger_homemade_1.jpg

Maria Haslinger, , http://bilder.tibs.at/index.php?page_id=6&img=35118

Seite 14:
SGKK: Tipps für Kids, S. 11, 12 u. 13,
http://www.sgkk.at/portal27/portal/sgkkportal/content/contentWindow?sessionid=0602A62C06FA2167321CD40BA08E475D.jbport_271_esvportal_a?contentid=10008.579718&action=b&cacheability=PAGE

Seite 16:
Lars Plougmann, , <https://www.flickr.com/photos/criminalintent/6027975310/>

Seite 17:
Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 18
Mit freundlicher Genehmigung von Dr. Meißner, Kinderzahnärztin.

Seite 20:
Public Domain CC0, http://pixabay.com/p-308505/?no_redirect

SGKK: Mein Kind beginnt zu essen, S. 33, <http://www.sgkk.at/portal27/portal/sgkkportal/content/contentWindow?contentid=10007.708602&action=2>

Norbert Kaiser, , http://de.wikipedia.org/wiki/Schnuller#mediaviewer/Datei:Dresden_Uni-Klinik_Schnullerbaum_%2802%29.JPG

Anhang:
Richtig essen von Anfang an!, S. 28, <http://www.richtigessenvonanfangen.at/Publikationen/Projektbezogene-Publikationen/Saeuglingsalter/Broschuere-Richtig-essen-von-Anfang-an!-Babys-erstes-Loeffelchen>

Für den Inhalt verantwortlich:

Universität Salzburg
Sprachenzentrum
Erzabt-Klotz-Straße 1
5020 Salzburg
E-Mail: sprachenzentrum@sbg.ac.at

Autor/inn/en:

Katharina Ferris
Florian Bauer
Margareta Strasser
Denis Weger

September 2015

Kontakt:

Salzburger Gebietskrankenkasse, Abteilung Gesundheit
Tel. 0662 8889, DW 1043
E-Mail: gesundheit@sgkk.at
<http://www.baby-isst-mit.at/>

Die im Dokument angegebenen Links wurden zuletzt am 01.06.2015 abgerufen.



Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger

