

Kinder im Kindergarten und Schule .. und Ernährung

Post by "Angelika" of Sep 14th 2013, 12:13 pm

Grüß euch ihr Lieben,

kürzlich wurde in der Vorstellungs Rubrik darüber diskutiert, ob eine Mutter ihr Kind psychisch bzw körperlich misshandelt wenn sich das Kind dazu bemüssigt fühlt, sich Brot bei anderen Kindern zu erbetteln.

Dass dies passiert wenn eine Mutter ihrem Kind solches nicht in den Kindergarten mitgibt, habe ich unzählige Male schon gehört bekommen - und ist dann einfach Realität.

Ich bin zu dem Schluß gekommen gewesen, dass mein Kind keine zusätzliche Energie aufbringen können muss um sich vor anderen rechtfertigen, wenn so gar nichts gleich ist an der Nahrung. Dadurch kann er sich mehr auf sich selbst, auf seine eigenen Wahrnehmungen konzentrieren und kann selbst schließlich besonders Nachteiliges für sich selbst entschieden weglassen. Als seine eigene Entscheidung.

Was sonst gar nicht mehr funktioniert und dann ist die ganze "Mühe" sowieso "für die Katz".

Ein veganer Rohköstler erzählte mir, dass er die 2. "Charge" Kinder "unter der Glasglocke" schützte. Doch in der Pubertät aßen sie dann mehr Junkfood als die 1. "Charge".

"Gesellschaftskämpfe" hindern die eigene Entwicklung auf anderen Ebenen beträchtlich. Deshalb wollen wir uns als Kinder im Rudel (Klasse) möglichst "gleich" fühlen. Als Erwachsener können wir wesentlich mehr tricksen sowie die Einteilung des Essens besser bestimmen. Und man wächst da auch nicht mehr.

Ich haben den Eindruck, dass es am besten ist, die Sinnes- und Körperwahrnehmungen und die Folgen der Ernährung zu beobachten am konstruktivsten sind für die Entwicklung.

Vielleicht wollen sich auch andere über dieses - und ähnliche Themen austauschen.
Zu diesem Zweck habe ich nun diese Rubrik, die es auch im alten Rohkost-Forum (Archiv) gab, eröffnet.

Mit lieben Grüßen
Angelika

Post by "Bluna" of Sep 14th 2013, 12:33 pm

Super Thema!

Es ist ja nicht nur so, dass Kinder für den Kindergarten z.B. Frühstück mit bekommen tlw., sondern dass es auch ein gemeinsames Frühstück gibt.

Wie soll ein Kind diesem Druck stand halten können, womöglich auch noch wissenschaftlich begründen (lol), warum es nur Obst isst? Auch wenn das Kindergartenkind Essener Brot mit hat, so fällt es dann trotzdem auf (Belag, oder nicht).

Dann gibt es ja auch noch diese kulturellen Feste wie Ostern, Ernte-Dank, Weihnachten&&& oder Geburtstage, Übernachtungen/Ausflüge mit Verpflegungen, wo das Kindergarten -Team entsprechend den Tisch deckt/einplant.

Wie sünde, wenn das Kind den Schoko-Osterhasen sieht, oder Weihnachtsmann und dann sein eigenes Essen auspackt vor all den anderen Kids und doof angeguckt wird!

Ich denke, das ist seelische Grausamkeit.

Das mit dem Rudel finde ich sehr interessant, Angelika.

Zum anderen kenne ich jemandem, dem fast die Kinder weg genommen wurden, weil Nachbarn dem Jugendamt erzählten, dass die Kinder nichts anständiges zu essen bekämen.

Der Druck und die Erwartungshaltung der Gesellschaft ist in unserer heutigen Zeit nicht zu unterschätzen!

Mit Liebe und Vorbild sein kann man bei Kindern viel mehr erreichen, anstatt mit Verboten und Manipulationen.

Wer so handelt, ist eine sehr egoistische, dogmatische Person.

Das Seelenheil des Kindes hat erste Priorität, lg Bluna.

Post by "Inana" of Mar 31st 2014, 6:48 am

Das sehe ich genau so.leider entscheiden sie sich eher fur schlechtkost, zumindest sämtliche jungen, incl meiner.die merken noch keine auswirkung..sind kerngesund..und sogar pickelfrei.mädchen im teeny alter sind offen.bar anders.

Post by “Jana” of Jun 25th 2014, 2:56 pm

Das mit der eigenen Meinung und dazu noch in der Familie, wo die Kinder das auch erleben und wahrscheinlich auch mitten drin sind. Ist immer so eine Sache. Klar gibt es blöde Blicke in der Schule, aber dennoch steht das Kind dahinter. Anders wäre es, wenn das Kind es nicht will ... ja na dann sollte man es auch nicht dazu zwingen. Aber trotzdem ein Auge darauf haben, was es isst bzw. wieviel es isst. Den das machen andere Menschen doch auch. Kinder sollten nicht so viel Süßes essen, genau wie Kinder auch andere Dinge essen sollten.

Wenn man als Elternteil oder sogar beide Elternteile die Richtung der Rohkost einschlägt bzw. wenn Kinder rein geboren wurden. Sollte man immer an das Wohl des Kindes denken und ich finde man kann immer einen Mittelweg finden. Wobei ich auch finde das es immer schwierig ist, Kinder da mit ziehen zulassen. Freunde haben es schon in der Sache Religion gesehen. Sind Umgezogen und das Kind wurde in eine Schule eingeschult wo es nur Religion und kein Ethik gibt. Das Kind hatte die Wahl und hat sich für die Religion entschieden. Die Eltern kommen damit klar. 😊

Post by “Angelika” of Jun 28th 2014, 7:08 pm

Wir können Kindern ohnehin nur als (soweit möglich) gutes Beispiel vorangehen. Den Rest können wir nicht beeinflussen.

Genausowenig wie man einer Pflanze beim Wachsen helfen kann. Würde man an ihr nach oben ziehen, nimmt sie Schaden und geht im schlimmsten Fall ein.

Hm, da werde ich heute wohl noch was posten zum Thema, warum ich es mache und warum es mir eigentlich egal ist, wie weit andere mitziehen.

An meinem eigenen Leid, wenn es einmal nicht paßt merkt aber auch ein Kind, was gut ist und was nicht. Und ist auch besser vorbereitet an sich selbst zu erkennen, wenn etwas nicht so optimal läuft.

Post by "Angelika" of Aug 31st 2014, 6:58 pm

Ja, das klingt gut! Wie alt ist deine Tochter gerade?

Ich kann es nicht so pauschalisiert bei meinem Sohn sagen. Egal was es ist, er lässt etwas einfach stehen, wenn es ihm nicht mehr passt. Auch wenn er dann etwas zu stark herausschmeckt, was auch immer. In der Zeit, in der es eher zuviel Angebot gibt, finde ich das besser als alles aufzuessen was es eben gerade gibt. Und da kann es auch sein, dass ein Obst eben nicht reif genug ist und deshalb nicht gegessen wird. Oder eine Schokolade nicht die Qualität und schon gar nicht die Anziehungskraft gewinnt, weil sie schnell am Gaumen brennt. Selbst gemachte Speisen dermaßen besser wahrgenommen werden, dass anderes nicht zuviel gegessen wird. Oder das Pure in entsprechender Qualität einfach nur pur geschätzt wird, in seiner ganzen Symphonie. Was kann schon ein Kuchen mit Mandeln gegenüber einer frischen Mandel, dessen Aroma sich im Mund verteilt und auch durch die Nasenschleimhäute (Geruch) wahrgenommen wird.

Du hast recht, dass das gute Beispiel mehr bringt. Ich glaube, es ist ohnehin das einzige, was etwas bringt. Weil nur das authentisch ist.

Post by "Calendula" of May 24th 2015, 5:28 pm

Im Kindergarten und in der Schule ist wirklich schwierig. Da wirkt der Gruppendruck und das Kind muss sich erst definieren und die Gruppe definiert was normal ist. Da fällt ein Kind schon mal aus der Reihe.

Mein Sohn ist fünf und kein Rohkötler. Ich zwinge ihn nichts auf, aber alles muss mal probiert werden. Manches schmeckt dann doch. Was man verbietet wird es richtig interessant.

Ich hab erst mit Vollwertkost angefangen als er 3,5 war und mit Rohkost als er 4 war. Da hatte er sich schon in seiner prägendsten Zeit an gesellschaftlich akzeptiertes Essen gewöhnt.

Er isst neben Nudeln, Brot und Fleisch gerne frisches Obst und Gemüse (durchgekochtes mag er seit jeher nicht), Wildkräuter und Blüten. Des Weiteren mag er gerne 100% Schokolade und Kakobohnen.

Die Ernährungsform im Kiga kann man schlecht ändern, aber trotzdem mitwirken.

Bei uns bereiten die Erzieherinnen mit den Kindern das Essen zu. Es gibt Müsli, Brot, Joghurt-Obst und Brezel Tag. Zum Frühstück und Snack immer Gemüse- und Obstteller und Mittags oft Salat.

Es gibt einen Korb, wo Eltern Gemüse und Obst reinlegen können, was sie über haben. Ich bringe oft Bio-Rohmilchkäse mit, damit es nicht allzu oft den Billigen aus dem Supermarkt gibt

sowie Bio Gemüse und Bio Wurstwaren. Das ist mir lieber als Antibiotika Fleisch aus Massentierhaltung. Dem Kiga wurde eine Getreidemühle von eine Ökoinitiative geschenkt, woraufhin ich Getreide mitgebracht habe und die Erzieherinnen bei der Vollwertkost angeleitet habe. Wir haben Hafer fürs Müsli geschrotet oder Brötchen gebacken.

Man kann seine Meinung nicht ausdrücken, aber es finden sich Wege. Nur weil man selber sich mit Ernährung beschäftigt, heißt das noch lange nicht, dass andere Eltern und die Erzieherinnen sich damit auskennen. Da fehlte wie bei uns schlicht das Wissen, wie man beispielsweise einen Frischkornbrei herstellte, mit Vollkornteig hantiert, wie man Sprossen keimen lässt oder Kresse zieht oder dass man Kapuziner Kresse essen kann. Somit kann man es den Beteiligten auch nicht übel nehmen.

Bei uns im Kiga gibt es auch einen kleinen Garten wo ich immer wieder Kräuter, Blumen und Samen beisteuere. Die Kinder freute es dann die Radieschen direkt aus dem Beet zu essen.

Post by "ananas" of Jun 4th 2015, 9:09 am

Ich finde, weil Kinder einen anderen Bedarf haben und sich noch im Wachstum befinden, das heißt zum Beispiel mehr Calcium benötigen als andere Menschen, würde ich sie zwar über die Vorteile von Rohkosternährung informieren und es ihnen "Vorleben", aber auch andere Sachen essen lassen.