

KNIETZSCHE UND DER ZUCKER



Ein Einfühlungs-Workshop
von Knietzsche-Erfinderin Anja von Kampen.

Für alle, die Einfluss darauf haben, dass Kinder die Wirkung von Essen und Trinken verstehen – Fachmenschen aus Pädagogik, Erziehung, Kinder- und Jugendarbeit. Die Nutzung ist ausdrücklich erwünscht.

Zielgruppe:	Kinder ab 6
Technische Voraussetzung:	Abspielmöglichkeit für Filme, Internet-Zugang
Inhalt & Ziele:	Einfacher Einsatz als offenes Gruppenangebot in der Kinder- und Jugendarbeit und in Schulen zum Thema Ernährung, physische und psychische Gesundheit. Thematisieren von Ernährung im Allgemeinen und Zucker im Besonderen als Lebensmittelbestandteil. Sensibilisierung für die Auswirkungen. Strategien zur Bewältigung und Vermeidung, zum kritischen Umgang und zum Finden von Alternativen.
Info:	Der Workshop kann für eine Zeiteinheit von 45 Minuten genutzt werden, aber auch für mehrere Einheiten. Die Zeit für Fragen, Austausch und freies Denken ist flexibel. Ergänzende Angebote (z. B. gemeinsames Ausfüllen des Ernährungstagebuches, Spielen der Ernährungssafari) sind denkbar.

Tipp zur Weiterführung:

In den Downloads bei Knietzsche.com finden Sie weiterführendes Material zum Thema Zucker und Ernährung. Lassen Sie doch die Kinder auf eine ganz besondere Safari gehen – dabei können sie spielerisch ein Gefühl für die Inhaltstoffe in Lebensmitteln bekommen. So erwerben sie Kompetenzen in der Einordnung von Lebensmitteln, stärken die Handlungsmöglichkeiten für einen selbstbestimmten Umgang mit ihnen und allgemein im Hinblick auf eine gesunde Ernährung. Dies trägt zur kindgerechten Entwicklung von Gesundheitskompetenz bei.

Knietzsche beschäftigt sich auch in anderen Filmen mit Fragen, die mit Ernährung, Gesundheit oder Stressprävention zu tun haben. Schauen Sie sich die Filme zusammen an und lassen Sie sich und die Kinder von unterschiedlichen Seiten stärken:
https://www.knietzsche.com/filme

Einstieg:

Begrüßung mit Ankündigung:

Knietzsche und unsere Gedanken über Zucker.

Einleitende Frage-Runde:

Wer von euch mag süßes Essen oder Trinken und was genau?
Wie schmeckt Zucker?
Schmeckt ihr ihn überall heraus?
Was passiert bei euch im Körper?
Wie fühlt sich Zucker in euch an?
Verändern sich vielleicht eure Gefühle?
Wenn ihr euch eure Lieblingszuckersache vorstellt – passiert dann etwas in eurem Gehirn? (Läuft jemandem das Wasser im Mund zusammen? Kriegt jemand Lust?)
Dürft ihr so viel Zucker essen, wie ihr wollt?
Würdet ihr ganz viel Zucker essen und trinken wollen, wenn ihr das dürftet?

Vertiefende Fragen bei gutem Grundverständnis

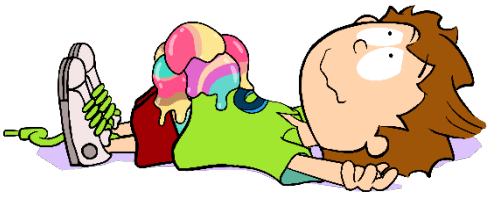
Ihr wisst natürlich schon ganz schön gut Bescheid – Zucker ist ja auch fast überall enthalten. In Zuckerwatte, Schokolade oder Cola – das weiß ja jeder.

Aber wisst ihr auch, dass er sich manchmal versteckt?
Lasst uns mal schauen, was Knietzsche über den Zucker denkt.

Klicken Sie auf den Link unten, um zum Film zu gelangen:
(Weiterleitung zu YouTube über knietzsche.com - Länge: ca. 3:30 Min.)
KNIETZSCHE UND DER ZUCKER

Fragen – Verständnis überprüfen:

Wie stellt sich Knietzsche Zucker vor?
Was gibt es für unterschiedliche Zucker-Arten?
Was macht Zucker im Körper?
Woran erkennt ihr im Supermarkt, wie viel Zucker in einem Lebensmittel steckt?
Wer ist dafür verantwortlich, wie viel Zucker ihr zu euch nehmt?



Fragen – freies Denken:

- Was denkt ihr – warum liebt man Süßes?
- Hat Zucker etwas mit Stress zu tun?
- Warum vergleicht Knietzsche Zucker mit Monstern?
- Wie kann man zu viel Zucker ausgleichen? *(Bewegung, gesunde Ernährung – nach Partys mit viel Zucker: locker bleiben und danach wieder besser essen und trinken, gesündere Kohlenhydrate wählen, die langsamer aufgespalten werden und länger satt machen, z. B. Vollkornbrot, Reis.)*
- Macht Zuckerzeug glücklich?
- Was könnte stattdessen genauso gute Stimmung machen?
- Was würde wohl mit euch passieren, wenn ihr zu viel Zucker zu euch nehmt?
- Wie findet ihr heraus, wieviel Zucker genug für euch ist?

Knietzsche weiß, dass zu viel Zucker krank machen kann. Aber gar kein Zucker ist auch keine Lösung für ihn. Was denkt ihr, wie man trotz des vorhandenen Zuckers in den Lebensmitteln ein gesundes Leben führen kann?
(Maßhalten und Kontrolle durch Wissen thematisieren; hauptsächlich Wasser anstelle von Saft oder Cola trinken; wenig oder keinen Zucker extra in den Tee geben, beim Backen einmal etwas weniger Zucker ausprobieren; wenn man satt ist, aufhören zu essen; gut darauf achten, was schnell satt und schnell wieder hungrig macht, und dies durch andere Nahrungsmittel ersetzen; Essen nicht als Belohnung oder Mittel bei Traurigkeit benutzen ...)

Weitere mögliche Fragen und Anregungen für ein offenes Gespräch:

- Wer bestimmt eigentlich, wann ein Mensch dick oder dünn ist?
- Haben alle eure Freundinnen und Freunde die gleiche Figur?
- Findet ihr Knietzsche zu dick?
- Habt ihr das Gefühl, dass Knietzsche sich selbst zu dick findet, oder mag er sich so, wie er ist? Woran liegt es, ob man sich selbst mag?
  (Thema: Selbstliebe, Selbstbewusstsein, Individualität)
- Wie hängen Ernährung und Gesundheit zusammen?
- Wie kann man über die Körperform reden, ohne zu werten?
- Wann kann eine Fettreserve hilfreich sein? *(Thema: Krankheit, Wachstum)*
- Findet ihr euch gut? Mögt ihr euren Körper? Was würdet ihr ändern wollen?
- Wie findet ihr es, wenn Menschen wegen ihres Aussehens geärgert werden?
- Wie fühlt sich das an?
- Wie kann man sich wehren?
- Wie kann man das unterbinden? *(Thema: Zusammenhalt, Unterstützung, Toleranz)*

Hintergrund für Pädagogen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat eine Berechnungsmöglichkeit für den individuellen Energieverbrauch entwickelt. Mehr Informationen dazu finden Sie auf deren Webseite.

Die Knietzsche Ernährungs-Safari bietet eine spielerische Vertiefung von Wissen an.

„Knietzsche und die Bewegung“ befindet sich aktuell noch in Arbeit. Die Materialien stehen Ihnen ab Januar 2027 zur Verfügung.

Abschlussgespräch

Was könnte verändert werden, damit es uns leichterfällt, uns gesund (mit weniger Zucker) zu ernähren? *(Zuckerarmes Essen in Kita, Schule und anderen Kindereinrichtungen, ein einfaches Punktesystem mit Farben auf Lebensmitteln, Süßigkeiten höher stellen im Supermarkt und teurer machen, Gemüse wird billiger, in Hort, Kita oder Schule ein gesundes Frühstück planen und über die Lebensmittel sprechen …)*

Ist Zucker furchtbar schlimm? Sollte er verboten werden, oder wie seht ihr das?

Wo wünscht ihr euch bessere Informationen, damit ihr den super Durchblick habt, wenn es um Zucker und Ernährung geht?

Noch Fragen?

Genießt jedes Essen, ob mit oder ohne Zucker. Lasst es euch schmecken, kaut es gut durch und denkt ab und zu daran, ob und was es Gutes für euch und euren Körper tut.

Das Thema begleitet euch ein ganzes Leben lang, sorgt dafür, dass es Spaß macht!

Fazit und Verabschiedung



Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

wenn Ihnen auffällt, dass ein Kind zu dick oder zu dünn ist, bietet sich ein Einzelgespräch an oder auch das Einbeziehen der Eltern. Das gilt auch für den Fall, dass ein Kind sich nur zu dick oder dünn fühlt. Übergewicht beginnt zu Hause, Essstörungen beginnen im Kopf. Bei allem brauchen Kinder Unterstützung.

Bei Sorgen und Problemen können weitere niedrigschwellige und kostenfreie Beratungsangebote helfen. Das ist zum Beispiel das telefonische und Online-Beratungsangebot von Nummer gegen Kummer – telefonisch erreichbar unter **116 111**.

Ältere Kinder können auch an die Jugendnotmail schreiben und sich online beraten lassen oder live chatten.

Auch das Hinzuziehen weiterer Fachkräfte (z.B. Schulsozialarbeit, Psychologischer Dienst) kann sinnvoll sein.

Weitere Knietzsche-Filme passend zum Thema:

Knietzsche und die Tricks gegen Stress

Knietzsche und die Ernährung

KNIETZSCHE HERZENSBILDUNG e.V.

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend