

Ernährungsparcours

UNICEF Schweiz und Liechtenstein

Einleitung

Liebe Nutzer und Nutzerinnen

Vielen Dank für Ihre Interesse an unserem kleinen Ernährungswissensparcours. Diesen Parcours können Sie für alle Altersstufen anwenden.

Die Posten geben Ihnen einen Gedankenanstoss und dürfen gerne durch eigene Ideen ergänzt werden.

Das Bildmaterial zum Ausdrucken finden Sie am Ende der Präsentation.

Posten 1

Ernährungssituation

Material & Vorbereitung: Bild 1a und 1b auflegen oder verteilen

Lassen Sie die Kinder die Bilder betrachten und wirken, ohne Auftrag. Danach diskutieren Sie gemeinsam in der Gruppe über die Eindrücke und das Gesehene.

Auftrag:

- Schaue Dir an, was die Kinder auf den Bildern machen. Wo sind sie?
- Beschreibe was Du auf beiden Bildern siehst.
- Wo und was isst Du?



Posten 2 Einkaufsstrasse

Material & Vorbereitungen: Verschiedene Lebensmittel auf einem Tisch präsentieren. Einen Teller mit Reis und Bohnen vorbereiten, aber verdeckt halten.

Auftrag:

Einkaufsstrasse mit verschiedenen Grundnahrungsmitteln/Lebensmitteln. Die Kinder/ sollen in einer Minute (Zeitmanagement) «einkaufen», was ein Kind in Madagaskar täglich isst (Frühstück, Mittagessen, Abendessen).



Posten 2 Einkaufsstrasse

Erklärung:

Normalerweise lebt die Bevölkerung vor allem von Reis, der morgens, mittags und abends gegessen wird. Es gibt Reis mit Gemüse, Reissuppe oder auch Reiskuchen. Madagaskar gilt als das Land mit dem höchsten Reiskonsum der Erde. Wer es sich leisten kann, kocht zum Reis Geflügel,- Rind oder Schweinefleisch, an den Küsten zudem Fisch. An den tropisch-feuchten Küsten im Norden und Osten bereichert die Kokosnuss den Speiseplan. Im trockenen Südwesten gehören Bohnen und Mais dazu.

Wildnahrungsmittel sind: Kaktus, Mango und Pflaumen

Die Auflösung wäre somit einfach ein Teller mit einer Portion Reis und etwas Bohnen.



Ziel Posten 1 und 2

Ziel: Erfahren, was andere Kinder weltweit tagtäglich essen. Aufzeigen, wie sehr sich Familien anderenorts sowohl in Auswahl als auch Menge beschränken müssen. Dies leitet dann auch über zur Mangelernährung.

- Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, ist gesünder, produktiver und lernfähiger. Davon profitiert nicht nur das betroffene Kind und seine Familie, sondern die ganze Gesellschaft.



Posten 3 Mangelernährung

Material & Vorbereitung: Zwei verschieden grosse Boxen die angehoben werden können. Gewicht 1 x 10.5 kg und 1 x 6.5 und Bild 2a und 2b

Auftrag:

- Was erkennst du auf diesen Bildern?
- Was könnte das Messband bedeuten?
- Was denkst du bedeutet Mangelernährung



Posten 3 Mangelernährung

Erklärung:

- Beide Boxen symbolisieren das Gewicht eines 1.5 Jahre alten Kindes. Laut WHO/Unicef sollte ein 1.5 Jahre altes Kind rund 81 cm gross sein und 10.6 Kg wiegen. Ein schwer akut mangelernährtes Kind wiegt bei einer Grösse von 81 cm rund 7.7 KG, also fast 3 Kg weniger (also rund 1/4 weniger).
- **MUAC»** (Mid-upper arm circumference) steht auf Englisch für mittlerer Oberarmumfang.
 - **Grün:** Normaler Zustand: Umfang: 13,5 cm
 - **Gelb:** Mangelernährung: Umfang: 12,5 cm
 - **ROT:** Akute Mangelernährung: Umfang: 11,5 cm



Posten 3 Mangelernährung

Erklärung Mangelernährung

Allgemein: Kinder die über längere Zeit hinweg zu wenig oder zu einseitiges Essen erhalten

Im weiteren geht es insbesondere um die Zeitspanne vom ersten bis fünften Lebensjahr. In diesem Alter werden die Weichen für alles weitere gestellt.

Chronische Mangelernährung

So definiert man die einseitige Ernährung, die arm ist an Proteinen, Vitaminen und Spurenelementen wie Iod, Eisen oder Zink. Die daraus folgenden Entwicklungsstörungen betreffen sowohl das körperliche Wachstum als auch die Entwicklung des Gehirns – betroffene Kinder können ihr Potenzial nie voll entfalten.

Akute Mangelernährung

Kinder, deren Körpergewicht unter 80 Prozent des für ihr Alter angemessenen Gewichts liegt. Beträgt das Gewicht weniger als 70 Prozent, spricht man von schwerer akuter Mangelernährung. Akute oder schwer akute Mangelernährung ist oft die Ursache von einem rapiden Gewichtsverlust.



Posten 3 Mangelernährung

Auswirkungen von Mangelernährung können sowohl Wasting (zu leicht für die Grösse) oder Stunting (zu klein für das Alter) sein. Wasting ist oft die Folge von akutem Nahrungsmangel und schnellem Gewichtsverlust, während Stunting eher die Folge von chronischer Unterversorgung ist. Natürlich können auch beide Formen gleichzeitig auftreten. Wasting ist oftmals lebensbedrohlich. Chronisch und akut mangelernährte Kleinkinder sind anfälliger für weitere vermeidbare Krankheiten wie z.B. Lungenentzündungen, Durchfall etc.

Wie kann geholfen werden?

Kinder die zu wenig Nahrung erhalten und daher mangelernährt sind, werden mit RUTF (Ready To use Therapeutic Food) im Idealfall für 6 Wochen therapiert. Hierfür werden rund 150 Portionen benötigt. Diese proteinreiche Erdnusspaste hilft Kindern, wieder zu Kräften zu kommen. Gibt es zusätzlich medizinische Komplikationen, so werden Kinder erst hospitalisiert und erhalten zuerst therapeutische Spezialmilch, bevor ihr Körper wieder feste Nahrung aufnehmen kann.



Posten 4 Mangelernährung weltweit

Material & Vorbereitung: Weltkarte bereit legen und Stecknadeln oder Klebpunkte

Auftrag:

Die Schüler und Schülerinnen sollen eine Stecknadel auf der Weltkarte anbringen, wo sie denken, dass am meisten unterernährte Kinder leben.

Ziel: Mangelernährung verorten und Hotspots sichtbar machen. Hunger gibt es nicht nur in Afrika.

Wenn das geschehen ist, kann durch die ausgedruckten A4-Karten aufgezeigt werden, wo die Hotspots liegen.



Posten 4 Mangelernährung weltweit

Erklärung

➤ 149 Millionen Kinder unter fünf Jahren leiden an weltweit an Mangelernährung und leiden dadurch an Entwicklungsverzögerungen.



➤ 49 Millionen Kinder unter 5 Jahren leiden an akuter Mangelernährung, 17 Millionen davon sogar an schwer akuter Mangelernährung



➤ 40 Millionen Kinder unter 5 Jahren leiden an Übergewicht







2a

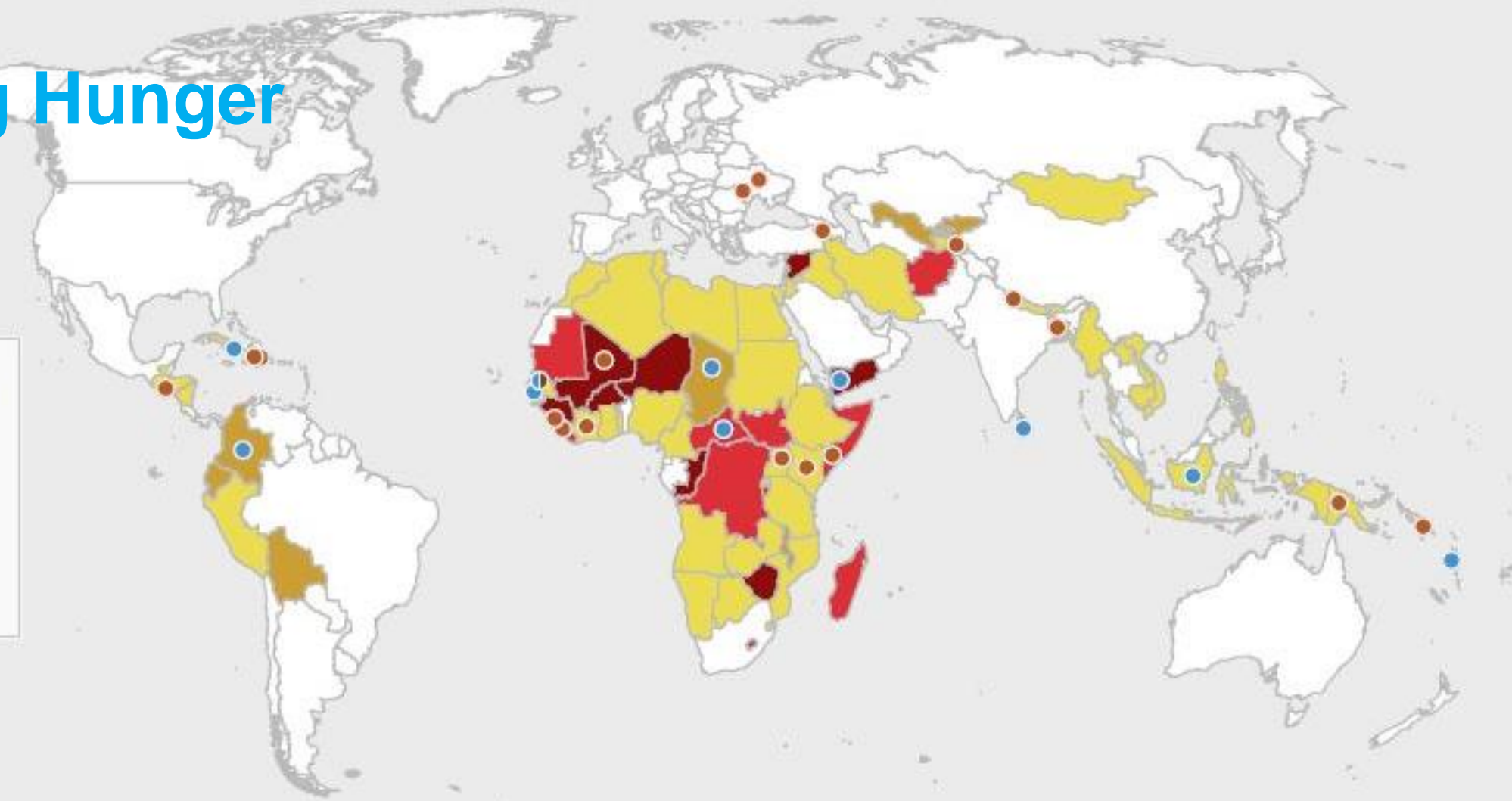






Auflösung Hunger

- COVID-19**
(≥ 400 cases/100,000 in the last 14 days)
- Significant rainfall/vegetation deficit**
(% of people living in areas with significant rainfall or vegetation deficit > 15%)
- Significant excess rainfall**
(% of people living in areas with significant excess rainfall > 15%)



The HungerMap^{LIVE} divides countries into various tiers of risk based on: the prevalence of insufficient food consumption and the prevalence of households utilizing crisis or above crisis level food-based coping strategies, as well as the change in these prevalences from 90 days ago (4 June 2022) until now (2 September 2022). Country classifications are derived from tiers defined at the sub-national level. Tiers are based on the following criteria:

Tier 1: High Risk and Deteriorating. Sub-national regions with more than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

Tier 2: High Risk and Stable. Sub-national regions with more than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND no significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

Tier 3: Moderate Risk and Deteriorating. Sub-national regions with less than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

Tier 4: Moderate Risk and Stable. Sub-national regions with less than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND no significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

Danke!

Ariane Buffat

Kindermitgliedschaften

a.buffat@unicef.ch

© UNICEF Schweiz und Liechtenstein