

Gesunder Start ins Leben

UGB-FachberaterInnen für Säuglings- und Kinderernährung unterstützen dabei, den Nachwuchs von Anfang an richtig zu versorgen. Die Nachfrage nach kompetenter Beratung ist groß und so haben bereits rund 80 Fachkräfte die Ausbildung absolviert, um ihr Wissen an Eltern, Schulen, Kindergärten und andere mehr weiterzugeben.

Seit dem Jahr 2000 bietet die UGB-Akademie die Ausbildung zur FachberaterIn für Säuglings- und Kinderernährung an. Kinderkrankenschwestern, Hebammen, aber auch Gesundheitstrainer, Diätassistenten und Ernährungswissenschaftler nutzen die zusätzliche Qualifikation, um ihr Wissen auf den aktuellsten Stand zu bringen, sich zu spezialisieren oder zum Wiedereinstieg in den Beruf. Die Kinderkrankenschwester Elisabeth Spieker-Hofmann hat die Entscheidung nicht bereut: „Der UGB bildet fachlich fundiert aus. Und im Vergleich zu anderen Institutionen arbeitet er auch wirklich unabhängig von Produkten oder Werbeeinflüssen.“

Gemeinsame Kost statt Extrawürste

Die Teilnehmer erfahren in fünf Seminaren, was zu einer kindgerechten Ernährung gehört. Die Ausbildung schließt mit der Prüfung zur FachberaterIn für Säuglings- und Kinderernährung UGB ab. Wie es gelingt, Kinder von klein auf gesund zu ernähren, zeigt die langjährige UGB-Dozentin Edith Gätjen in zwei Seminaren zu Theorie und Praxis. Die Öcotrophologin und vierfache Mutter stellt in ihren Seminaren das Konzept der familienorientierten Ernährung in den Mittelpunkt. „Es ist mir wichtig, alle Familienmitglieder an einen Tisch zu holen“, erläutert Gätjen. „Industrie und Werbung wollen uns weismachen, dass gerade Säuglinge und Kleinkinder etwas anderes brauchen als der Rest der Familie.“ Ein extra Junior-Menü für den Nachwuchs ist aber unnötig. Wenn das Mittagessen nur wenig Salz und



Foto: AOK-Mediendienst

Kinder haben Spaß am Backen und Kochen. UGB-FachberaterInnen zeigen ihnen, wie es geht.

Gewürze enthält und entsprechend zerkleinert wird, ist es für den Nachwuchs viel besser geeignet. Kinderlebensmittel hält die Dozentin aus diesem Grund für überflüssig. Sie trennen nicht nur die Familie am Tisch, sondern sind in der Regel auch zu süß, zu fett und überteuert. Die angehenden FachberaterInnen lernen daher, wie Eltern das Essen altersgerecht abwandeln können, damit alle in der Runde mitesen können. Gemeinsam mit den Teilnehmern kocht Edith Gätjen im Praxisseminar *Kochen für Kinder* pikante Möhrenwaffeln, Blumenkohlfrischkost, Quark-Parmesan-Puffer, Schokoquark und vieles andere mehr. Alle Rezepte gelingen leicht und kommen bei Kindern gut an. Im Vordergrund steht die Freude am Essen. Zwar sollen die Mahlzeiten auch gesund sein, doch sollten Eltern den Gesundheitswert nicht überbetonen. Denn Machtkämpfe bei Tisch müssen nicht sein. „Bei mir als Mutter sind meine Kinder Gäste am Tisch. Ich lade sie ein, mit mir gemeinsam zu essen,“ beschreibt Edith Gätjen ihre Grundhaltung und macht auch Ernährungserziehung zum Seminarthema. „Weil ich am Herd stehe, gebe ich vor, was und wann gegessen wird. Das Kind entscheidet selbst, ob und wie viel es essen will.“

Verwirrende Geschmacksvielfalt im Brei

So früh wie möglich einen gesunden Lebensstil zu beginnen, bedeutet, dass sich bereits Schwangere gesund ernähren sollten. Deshalb ist die Vollwert-Ernährung für werdende wie stillende Mütter ebenfalls Bestandteil der Ausbildung. Im Theorieteil *Ernährung von Säuglingen* geht es um die Vorteile des Stillens, Allergieprävention und selbst gekochte Breie. In Anlehnung an den Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) empfiehlt die Dozentin mit einem Gemüsebrei zu

starten. Dieser besteht nur aus einer Gemüseart – beispielsweise Möhren, Zucchini, Pastinaken oder Brokkoli – je nach Saison. Das Gemüse wird bissfest gekocht, püriert und schließlich mit Rapsöl oder Sauerrahmbutter angereichert. Mehr Zutaten müssen es für den ersten Brei nicht sein. „Besonders wichtig ist, dass Eltern den Brei nicht nach ihren eigenen Vorstellungen abschmecken“, erklärt Gätjen. Denn Salz überfordert die kindlichen Nieren und Gewürze verwirren die Geschmacksnerven des Kindes. Außerdem brauchen Kinder nicht dieselbe Abwechslung im Speiseplan wie die Großen. Gläschenkost besteht oft aus zu vielen Zutaten. So können Kinder gar nicht lernen, wie einzelne Obst- oder Gemüsesorten schmecken. Außerdem enthält ein Obstbrei nicht mehr Vitamine, nur weil er aus vielen verschiedenen Obstsorten wie Apfel, Banane, Birne, Kiwi und Maracuja besteht. Den Abschluss des Seminarwochenendes bilden Fütterungstechniken und Grundlagen zur Babymassage.

Nicht nur mit Fachwissen zum Erfolg

Basis der Ausbildung ist das *Grundseminar Ernährung*. Hier vermittelt UGB-Dozent Hans-Helmut Martin die Grundlagen der Verdauungsphysiologie und Ernährungslehre sowie das Konzept der Vollwert-Ernährung. Doch nicht nur das Fachwissen hilft den Fachberaterinnen, wenn später Teilnehmer in den Kursen mit Fragen auf sie zukommen. Im Seminar *Beratung und Motivation* lernen die angehenden Fachkräfte, Gespräche zu führen und Teilnehmer zu motivieren. Mit viel Temperament, Lebenserfahrung und praktischen Übungen zeigt die Pädagogin Maria Schmitz, wie eine gut organisierte Gruppenstunde gelingt. Wichtig ist auch, dass die angehenden FachberaterInnen lernen, Verständnis für die jeweilige Situation der Eltern aufzubringen. Mütter und Väter sollen in der Beratung erleben, dass sie die Freiheit haben, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.

FachberaterIn für Säuglings- und Kinderernährung UGB



Fünf Seminare sind die Bausteine, die zu der gefragten Ausbildung gehören.

Mit der Qualifikation durch die UGB-Akademie versuchen die FachberaterInnen für Säuglings- und Kinderernährung Eltern, Lehrer und Erzieher für einen gesunden Lebensstil zu begeistern. Mit der fünfstufigen Ausbildung erhalten sie dazu nicht nur das fachliche Rüstzeug, sondern wissen auch, wie sie Eltern motivieren können, mehr für eine gesunde Ernährung ihrer Kinder zu tun.

N. Rehrmann

Mehr Informationen über die Ausbildung zur UGB-FachberaterIn für Säuglings- und Kinderernährung gibt es bei der UGB-Akademie, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen, Tel.: 0641/80896-0, www.ugb.de/kinderberater

Foto: UGB-Archiv



Die UGB-Dozentin Edith Gätjen (links) führt kompetent und engagiert durch die Seminare zur Kinderernährung.