



Elternbrief

2020/15

Liebe Eltern,

Wissenschaftler haben festgestellt, wenn Kinder mehrere Sprachen gleichzeitig lernen, befähigen sie ihr Gehirn zur flexiblen Informationsaufnahme und können in mehreren Sprachen die wichtigsten Regeln optimal und schneller erlernen. Dabei liegt der größte Vorteil des gleichzeitigen Sprachenlernens in der erhöhten Aufnahmefähigkeit während des Lernens selbst. Kinder hören die Sprache bereits im Mutterleib. Mit sechs bis zehn Monaten plappern sie (da-da-da) und mit etwa einem Jahr wenden sie ihre ersten Wörter an. Mit drei Jahren sprechen die meisten Kinder bereits mehr als 1000 Wörter in kurzen Sätzen. Wichtig ist, dass die Sprachen klar getrennt werden und Sie, liebe Eltern, mit Ihren Kindern viel und deutlich sprechen und ihnen vorlesen. Als Orientierung im Erwachsenenalter gilt, die regionale (Sorbisch), die Staatssprache (Deutsch) und mindestens eine der Weltsprachen zu erlernen. Derzeit steht in der Liste nach Anzahl von Muttersprachlern an erster Stelle Mandarin-Chinesisch, dann Spanisch und an 3. Stelle Englisch.

Im Namen des Sorbischen Schulvereins e. V. wünsche ich Ihnen einen schönen Herbst mit vielen interessanten Kinderbüchern und schauen Sie auch auf unsere Web-Seite: www.dyrdomdej.de.

Bleiben Sie und Ihre Familien gesund!

Ihre

Ludmila Budar

Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e. V.



Inhalt:

Darf man Kinder vegetarisch oder sogar vegan ernähren?, 4. Teil, Dr. Ute Liebsch	1
Wir werden älter, wir ziehen um!, Witaj-Kindertagesstätte „Mato Rizo“ Sielow	3
Müssen wir unseren Geschmack wieder neu entdecken?, Mila Nagorina	6
Geschmacksexplosionen gibt es in unserem Spiel	8

Darf man Kinder vegetarisch oder sogar vegan ernähren?

Dr. Ute Liebsch, 4. Teil

Schon diese Frage an sich, so berechtigt sie angesichts mancher medial überhitzter Diskussion scheint, ist falsch gestellt. Gleichwohl soll sie am Ende beantwortet werden, vorher müssen wir aber ein paar grundsätzliche Überlegungen anstellen.

- Ein (gesunder) gestillter Säugling verdoppelt innerhalb von 5 Monaten seine Körpermasse, in 12 Monaten verdreifacht er sie. Sämtliche dabei aufgebauten Strukturen – Muskeln, Immunsystem, Organe, Knochen etc. – benötigen dazu Proteine (=Eiweiß, =Aminosäuren). Zu keiner Zeit besteht ein höherer Eiweißbedarf, als in den ersten 12 Monaten. Der gestillte Säugling schafft dies, obwohl die Muttermilch nur 1,2 – 2 % Eiweiß enthält, der Rest sind hauptsächlich Fette, Kohlehydrate und Wasser. Wie ist das möglich?

- Säugetiere (z. B. das Kalb) trinken nach dem „Säuglingsalter“ keine Milch mehr. Sie wachsen aber immer weiter. Wodurch?

- Die stärksten, größten, langlebigsten Säugetiere sind Pflanzenfresser (z. B. Elefanten, Hirsche). Ihre Ausdauerleistung übersteigt bei



weitem die von Raubtieren. Woher nehmen sie die Kraft und die Ausdauer?

Offensichtlich können also Säugetiere – auch im „Kindesalter“ – Eiweißstrukturen wie z. B. die Muskeln, wachsen lassen (Zunahme an Masse und auch an Kraft), ohne überwiegend eiweißreich ernährt zu werden. Die notwendigen Bausteine, die Aminosäuren, werden also dazu im Körper selbst aufgebaut und (nach der Stillzeit) auch aus pflanzlicher Kost aufgenommen und ggf. weitere nach Bedarf daraus „hergestellt“. Notwendig ist dazu ein funktionierendes Darmmilieu mit seinen Milliarden von (guten) Darmbakterien, durch die diese Syntheseleistung möglich ist.

Dennoch, und dies mag den ei-



nen oder anderen Vater beruhigen, ist der Mensch von seiner Entwicklungsgeschichte her nie ein reiner Vegetarier gewesen. Sowohl unser Gebiss als auch die Ausstattung mit verschiedenen Verdauungsenzymen zeigen eindeutig, dass der Mensch Fleisch essen und sinnvoll verwerten kann und dies auch immer getan hat. Allerdings: er muss es nicht! Der Mensch, auch das heranwachsende Kind, kann sich wochen- und monatelang vegetarisch ernähren, ohne in einen Mangelzustand zu kommen. Insbesondere benötigt er dazu keine Milch (von anderen Säugetieren) oder deren Produkte.

Wie sieht es dabei mit den Vitaminen und Mineralien/Spurenelementen aus? Bei einer hochwertigen pflanzlichen Kost einschließlich Getreide und Nüsse besteht praktisch keine Gefahr einer Minderversorgung, lediglich das Vitamin B12 ist nur schwer ohne Verzehr von „rotem“ Fleisch (=Rind, Wild) in ausreichender Menge aufzunehmen. Schweine- oder Hühnerfleisch hilft dabei übrigens nicht, Milch auch nicht!

An dieser Stelle ein paar grundsätzliche Hinweise zum Fleischkonsum, die nicht nur für Kinder wichtig sind: Tierisches Eiweiß (Fleisch,

Wurst, Innereien, Milch, Eier...) führt bei regelmäßiger Zufuhr zu Entzündungsreaktionen, weiterhin zu Fäulnisreaktionen im Darm mit Ammoniakbildung, was wiederum die Leber als größtes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan belastet, des Weiteren führt es zur Übersäuerung des Körpers (durch die Abbauprodukte) und enthält keine (notwendigen) Ballaststoffe. Vor allem Milch kann zur Erhöhung der Allergiebereitschaft durch Fehlsteuerung des Immunsystems führen und mit verantwortlich sein für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen.

Insbesondere ‚industriell‘ aufgezogene Schlachttiere sind hier durch chemische Stoffe einschließlich Antibiotika im Mastfutter und gentechnisch verändertes Futter als problematisch anzusehen. Die Zunahme des durchschnittlichen Fleischkonsums je Bundesbürger von 30 kg im Jahr 1980 auf 88 kg im Jahr 2009 ist durchaus als problematisch und krankheitsfördernd anzusehen. Sämtliche Studien zur Lebensweise haben gezeigt, dass sich Vegetarier durch weniger Übergewicht und weniger Krankheitsanfälligkeit bei höherer Leistungsfähigkeit auszeichnen.

Zum Schluss nun die Antwort auf

die Eingangsfrage: Man darf Kinder vegetarisch oder vegan ernähren, wenn man sich genügend damit beschäftigt. Einfacher und kaum weniger gesund ist es aber, wenn die Ernährung (nach der Still- und Übergangsphase) zum größten Teil aus Gemüse, Getreide, Nüssen und Obst besteht, hochwertiges Fleisch (z. B. vom Biobauern) nur selten, also vielleicht wie früher am Sonntag, in nicht so großer Menge auf den



Tisch kommt und der sonstige Konsum von tierischem Eiweiß inklusive Milch, von industriellem Zucker und tierischen Fetten weitestgehend vermieden wird.

Wir werden älter, wir ziehen um!

Witaj-Kindertagestätte „Mato Rizo“ Sielow

Ein neues Schuljahr hat begonnen! Wir haben in der Kita die ältesten Kinder der Gruppe 3, unsere großen Irrlichter, verabschiedet. Die Eltern der Kinder sind meistens genauso aufgeregt wie die Kinder.

Es findet für die jeweils ältesten Kinder der Gruppen ein Gruppenwechsel statt, der zum Ende der Ferien durchgeführt wird. Wir orientieren uns hierbei an einem „Schuljahrgang“, das heißt, für welche Kinder gemeinsam der Schuleintritt geplant ist.

Lange bevor der eigentliche Gruppenwechsel stattfindet, werden die Kinder auf den Umzug

vorbereitet. Um den Übergang zu erleichtern, werden gruppenübergreifende Spiel-Schnupperstunden organisiert, in denen die „neuen“ Kinder den anderen Raum und die Erzieherinnen näher kennen lernen. Die bisherigen Bezugserzieherinnen verbleiben in den Gruppen und nehmen die Neuankömmlinge entgegen.

Jede Gruppe gestaltet eine Elternversammlung für die neuen Eltern. Hier werden organisatorische Sachen besprochen, da sich mitunter einige Strukturen im Tagesablauf verändern. Die Eltern können Fragen stellen, um gemeinsam mit ih-

ren Kindern einen guten Start in der weiterführenden Gruppe zu haben.

Wie ist der Tag des Umzuges?

Nach dem gemeinsamen Frühstück in der alten Gruppe verabschiedet der Wassermann seine Schützlinge mit einem kleinen Geschenk. Die anderen Kinder der Gruppe winken denen, die weiter ziehen, zum Abschied zu. Die Neankömmlinge werden schon erwartet. Die Kinder der Gruppe 3, einige davon im Irrlicht-kostüm, stehen Spalier und begleiten sie in den Raum. Alle kommen zu einem Kreis zusammen und mit dem „Bludnik-Lied“ werden sie begrüßt.

Smy bludniki how žylojske, žylojske, žylojske! Smy bludniki how žylojske, blýskate.

Ein toller Empfang!

Wie sieht es bei den Lutken in Gruppe 1 aus?

Die frei gewordenen Plätze in der Wassermanngruppe werden nun von einem zum anderen Tag für die großen Lutken vorbereitet. Am folgenden Umzugstag wird noch in der Gruppe der Lutken gemeinsam gefrühstückt. Danach holt der Wassermann sein neues Wasservolk ab. Der Lutk der Gruppe 1 verabschiedet die Kinder mit einem kleinen Geschenk und winkt zum Abschied.

Nun geht es mit Sack und Pack in den nächsten Gruppenraum. Die kleinen Hände tragen Jacke und Schuhe in die andere Garderobe und voller Erwartung schauen die kleinen Augen, was nun noch so passieren wird. Zwischen Neugierde und kleiner Unsicherheit schweift der Blick in den anderen Räumen umher. Ist der Platz in der Garderobe gefunden und alles verstaut, treffen sich alle zum Kreis. Der Wassermann eröffnet seine Mini-Festrede und mit dem Wassermann-Lied begrüßt er die kleinen neuen Mitglieder der Gruppe.

Smy wódne muže žylojske, žylojske, žylojske! Smy wódne muže žylojske, mokšojte.



Etwas ungeduldig und voller Freude stürzen sich nach dieser Begrüßung die Kinder dann auf das für sie unbekannte Spielzeug im Raum und fühlen sich bald zu Hause in der Gruppe des Wassermannes.

Wer ist noch in der Gruppe 1?

Bei den Lutken haben sich die Reihen gelichtet. Etwas ruhiger geht es in den nächsten Tagen im Tagesablauf zu. Doch das ist nur ein kurzer Augenblick des Luftholens, denn schon bald stehen die allerjüngsten frisch angemeldeten Kinder mit ihren Eltern in der Tür und möchten die kleinen, nein großen Schritte in die Welt wagen. Liebevoll und fürsorglich werden sie von den Erzieherinnen aufgenommen.

Besondere Zuwendung erfahren auch die Eltern. In Tür- und Angelgesprächen werden Fragen beantwortet, kleine Erfolge geteilt und Ängste ausgeräumt. Für jeden gibt es ein offenes Ohr.

In den folgenden Tagen und Wochen finden die Kinder ihren Rhythmus und behutsam gehen wir mit den kleineren und größeren Unzulänglichkeiten um und schaffen die-

se aus dem Weg. Immer gibt es die Möglichkeit des Austausches und die ehemals großen Lutken und großen Wassermänner erzählen stolz ihren anderen Erzieherinnen, was sie nun schon alles erlebt haben und was sie Neues können. Mit Freude



sehen wir zu, wie die Kinder größer, aktiver, selbstsicherer und schlauer werden. Alles hat seine Zeit und wir als Erzieherinnen dürfen die Begleiter unserer Lutken, Wassermänner und Irrlichter sein.

Und bald hat uns der normale Kitaalltag wieder und alles läuft in seinem gewohnten Rahmen. Bis zum nächsten Herbst und dem nächsten Gruppenwechsel.

Annett Sischke/Mila Zacharias

Müssen wir unseren Geschmack wieder neu entdecken?

Mila Zacharias



- Nehmen wir uns ausreichend Zeit?
- Wie ist unsere Esskultur?
- Essen wir zwischendurch mal schnell im Stehen, oder unterwegs auf der Straße?
- Schlucken wir nur schnell alles runter oder kauen wir gründlich?
- Nehmen wir bewusst unser

Durch viele Zusatzstoffe und künstliche Aromen in Fertiggerichten wird unser Geschmackssinn beeinträchtigt. Es ist durchaus möglich, dass unsere Geschmacksnerven abstumphen und wir immer intensivere Geschmackseindrücke brauchen.

Damit wir überhaupt etwas gut schmecken, müssen wir auch gut riechen können. Wenn man versucht, mit zugehaltener Nase Apfel, Birne, rohe Kartoffel oder Sellerie zu unterscheiden, so kann das schwierig werden. Viel Spaß bei dem Versuch.

Eine weitere Komponente ist Zeit, die wir für unser Essen aufwenden. Es geht nicht nur darum, mit welchen Zutaten unser Essen zubereitet ist, sondern auch wie wir es essen.

Essen zu uns oder sind Fernsehen und Facebook unsere Begleiter?

„LANGSAMES ESSEN“ in ruhiger Atmosphäre gewinnt wieder an Wert. Dadurch bekommen auch unsere Geschmacksnerven intensivere Anregungen, denn je länger eine Nahrung im Mund verbleibt, desto besser werden die Geschmacksknospen stimuliert und die ersten Verdauungsvorgänge können im Mund besser greifen. Für eine entspannte Essenszeit sollte man sich 20 Minuten gönnen, schon um zu merken, ob man auch ausreichend gesättigt ist.

Unseren Kindern geben wir in der Kita morgens, mittags und nachmittags ausreichend Zeit für die Nahrungsaufnahme. Zum Frühstück

wird ein kleines Buffet bereitgestellt und die Kinder wählen frei, was sie essen möchten. Am Mittagstisch können die Kinder selbst ihr Essen aus Schüsseln auf den Teller auftun und somit wählen sie auch, wieviel und welche Sachen sie gern essen möchten. Die Kinder in der großen Gruppe machen dies sehr selbstständig und auch den kleineren Kindern wird es ermöglicht, selbst zu wählen und selbst Hand anzulegen. Das ist durchaus für alle Beteiligte eine positive Erfahrung.

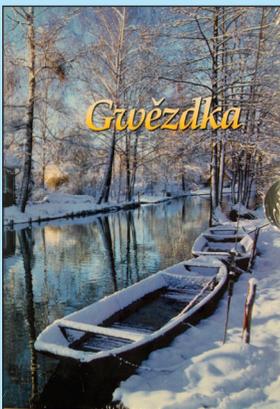
Das tägliche Essen ist mitunter ein Geschmackserlebnis. Doch möchten wir unseren Kindern noch zusätzliche Geschmacks-„Erfahrungen“ bieten. Hier habe ich ein paar Ideen für zu Hause oder auch für die Kita gesammelt. Es geht hierbei nicht nur um die Erfahrung was süß, sau-

er oder salzig ist, sondern auch darum, diese Geschmacksrichtungen in Kombination zu erfahren, bzw. Nuancen festzustellen. Ist z.B. etwas weniger süß oder sehr süß, schmeckt etwas süß und sauer gleichzeitig, oder etwas scharf und süß.

Wie schmecken wir eigentlich?

Auf unserer Zunge sind Tausende von Geschmacksknospen. Mit ihnen können wir fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen: süß, sauer, salzig, bitter – und umami, den sogenannten fleischigen, würzigen Geschmack (z.B. beim Genuss von Parmesankäse).

Jede Geschmacksrichtung reizt die Sinneszellen und wie elektrische Impulse werden die Informationen an das Gehirn weitergeleitet. Um solche Geschmacksexplosionen geht es in den Spielen auf den nächsten Seiten.



Werbung für ein Weihnachtsgeschenk

Modern arrangierte, von Kindern in nieder-sorbischer/wendischer Sprache gesungene, bekannte und neue Winter-, Advents- und Weihnachtslieder in Rundfunkqualität.

CD „Sněžynka“ (2017; CD enthält 23 Titel, zur CD gehört ein Heft mit Texten und Noten der Lieder.)

CD „Gwězdka“ (2013; 18 Titel)

Kauf möglich im Haus der Sorben, bei Domowina oder in Lodka

Was brauchen wir?

Zum Schmecken mit verbundenen Augen:

Apfel
Zwiebel
Gurke
Orange
Weintraube
Zitrone
Salz
Zucker
verschiedene Kräuter
Heidelbeeren oder Himbeeren
Kartoffel, roh
Sellerie
Salat

Zum mutigen Probieren:

Knoblauch
Parmesankäse
Bitter Lemon
Salbeitee
Paprikapaste und Chili
Erdnüsse
Schokolade 50% Kakaoanteil
Schokolade 75 % Kakaoanteil
Vollmilchschokolade
Quark
Popkorn, salzig und süß
Meerrettich



Runde 1 - alles anschauen - Eröffnung

1. Zuerst wählen wir uns aus der Liste verschiedene Sachen aus. Wir sprechen über Herkunft, Aussehen und Geruch. Alle Zutaten berühren und kosten wir.
2. Wichtig ist hierbei, dass man das Produkt lange im Mund behält und auch mal mit der Zunge an den Gaumen drückt. Man kann dabei auch die Augen schließen.
3. Des Weiteren probiert man am besten aus, ob ein Tropfen Zitrone an der Zungenspitze anders schmeckt, als an der Seite (etwas weiter hinten) wo das Areal „Sauer“ zu schmecken ist. -> Die Wirkung ist interessant!

Runde 2 - Herausforderung für den Geschmackssinn

Hier kann man einfach diese Dinge zum Verkosten geben, an diejenigen, die dies gern probieren möchten.

Wer traut sich folgende Dinge zu kosten oder anzulecken?

Zwiebel, Knoblauch, Bitter Lemon, Parmesan, Salbeitee, Paprikapaste, Erdnüsse gesalzen usw.

Schmeckt etwas scharf?

Schmeckt etwas bitter?

Wie riecht es?

Wie schmeckt etwas, wenn ich die Nase zuhalte (Schnupfen habe)?

Schmecken Apfel und Zwiebel sehr unterschiedlich, oder Kartoffel und Sellerie?

Runde 3 - Nuancen erkennen

Hierbei kommt es darauf an, heraus zu schmecken, was dem Quark die Nuance verleiht.

Schmeckt etwas weniger süß als das andere?

Was ist in den einzelnen Quarkspeisen untergerührt?

Folgende Geschmacksrichtungen hier als Vorschläge:

Quark mit Kräutern

Quark mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer

Quark mit Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)

Quark mit Honig

Wir haben den Quark einmal mit Zitrone und Agavendicksaft angerichtet (das war der Renner) und einmal mit Banane und Kiwi. Dieser Quark kam ohne irgendeinen zusätzlichen Zuckerstoff aus.

Beide süßen Quarksorten lösten Begeisterung aus und ich hatte leider nicht genug Zutaten, um alle Geschmacksknospen (also alle gierigen Mäuler) zu befriedigen.

Runde 4 - alles Schokolade

Gibt es Unterschiede in Schokoladen festzustellen?

3 Schokoladen mit unterschiedlich hohem Kakaanteil werden zum Kosten gereicht.

Schokolade mit 50% Kakaogehalt,

Schokolade mit 75% Kakaogehalt und

Vollmilchschokolade

Erstaunlich, dass nicht alle Kinder die Vollmilchschokolade als ihren Favoriten benannten, es gab auch viele Liebhaber der 50%igen Schokolade und einige mochten sogar die 75%ige.

Nachdem alle Geschmacksknospen so richtig trainiert worden sind und sich mutig neuen Geschmacksherausforderungen gestellt wurde, kann eine Spiele-Runde durchgeführt werden. Passende Spiele finden sie im nächsten Elternbrief.

Spiel 1 - Zutat erraten

Je nach Anzahl der Kinder richtet sich die Menge der bereitgestellten Zutaten. Jedes Kind sucht sich einen Partner. Sucht euch die gewünschten Zutaten heraus und schaut sie euch an.

Es werden bis zu 10 Schüsseln pro Paar zurechtgestellt und es gibt 2 x 10 Kärtchen mit den Zutaten (Beilage).

Apfel	Zwiebel	Käse	Petersilie	Salz
Gurke	Banane	Zucker	Zitrone	Dill

Ein Spiel-Partner (Partner 2) sitzt mit dem Rücken zum Tisch, so dass er die Schüsseln nicht sieht.

Unter den Schüsseln ist das ausgeschnittene Kärtchen, passend zum Inhalt (Bild der Gurke zu Schüssel mit der Gurke platzieren).

Partner 2 schließt die Augen (oder die Augen werden verbunden). Partner 1 sucht eine Zutat aus den Schüsseln und gibt sie Partner 2.

Dieser riecht daran, kostet es und muss es benennen.

Partner 1 sucht das passende zweite Kärtchen aus dem Stapel 2 und legt es zum Schälchen.

War die Antwort richtig, so müssten nun zwei gleiche Kärtchen nebeneinander liegen.

Nachdem alles verkostet wurde, kontrollieren die Kinder anhand der zugeordneten Bilder.

Alles richtig? Super!

Dann ist der andere Partner mit dem Verkosten an der Reihe.

Kleines Wörterbuch - małki słownik

Möhre	marchewj	Kürbis	banja
Apfel	jabłuko	Wein	winowa grana
Erdbeere	stynica	Pfirsich	rjaschen
Paprika	paprika	Tomate	tomata