



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 - Empowerment von Migranten- und Flüchtlingsfamilien in ihren elterlichen Kompetenzen

Bite-Sized-Lerneinheit Nr. 2.1.

TITEL DER EINHEIT - ERNÄHRUNG & HYGIENE

AUTOREN:

SAMARTZI CHRISTINA / SAKELLARAKI OURANIA

MDM GREECE / ÄRZTE DER WELT – GRIECHISCHE DELEGATION

AUGUST 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

INHALT

Titel: 2.1. Ernährung & Hygiene (0-24 Monate)	3
Lernziele.....	3
Was ist Ernährung und Hygiene?	3
Key points	4
Aktivität.....	5
Reflexion zu einem Thema dieser Bite-Sized-Lerneinheit	5
Selbstbewertung.....	5
Literatur /Quellen.....	6

TITEL: 2.1. ERNÄHRUNG & HYGIENE (0-24 MONATE)

2.1. ERNÄHRUNG & HYGIENE

LERNZIELE

1. Das erste Ziel dieser Bite-Sized-Lerneinheit besteht darin, die wichtigsten Aspekte der Ernährung und Hygiene für Kleinkinder im Alter von 0 bis 24 Monaten darzustellen.
2. Das zweite Ziel besteht darin, die Grundprinzipien für Flüchtlings- und Migranteltern zu ermitteln, um die Ernährungs- und Hygieneaspekte ihrer Kinder zu behandeln.
3. Das dritte Ziel dieser Bite-Sized-Lerneinheit besteht darin, das Bewusstsein für die Aspekte der Ernährung und Hygiene für Flüchtlings- und Migranteltern zu schärfen.

WAS IST ERNÄHRUNG & HYGIENE?

Die Schlüsseldefinition für Ernährung lautet: "der Prozess der Bereitstellung oder Beschaffung der für Gesundheit und Wachstum notwendigen Nahrungsmittel" (<https://www.dictionary.com/>). Darüber hinaus ist die Ernährung eine Nahrung oder Energie, die aus der verzehrten Nahrung oder dem Prozess des Verzehrs der richtigen Menge an Nahrung und Energie gewonnen wird. Ein Beispiel für Ernährung sind die in Obst und Gemüse enthaltenen Nährstoffe. Ein Beispiel für Ernährung ist, sich gesund zu ernähren.

Die Schlüsseldefinition für Hygiene bezieht sich auf: "Bedingungen oder Praktiken, die der Erhaltung der Gesundheit und der Verhütung von Krankheiten, insbesondere durch Sauberkeit, förderlich sind" (<https://www.dictionary.com/>). Darüber hinaus ist Hygiene die Praxis, sich selbst und seine Umgebung sauber zu halten, insbesondere um Krankheiten oder deren Verbreitung zu verhindern. Seien Sie besonders vorsichtig bei der persönlichen Hygiene.

Die Relevanz des oben genannten Elements für das IENE 8-Projekt liegt in der Bedeutung dieser Fragen im Zusammenhang mit der Unterstützung von Flüchtlings- und Migranteltern zur Vermittlung elterlicher Kompetenzen.

ERNÄHRUNG

Ernährung ist der Prozess der Aufnahme von Nährstoffen aus den Lebensmitteln, die Sie essen. Lernen Sie die sechs Nährstoffe kennen, die für die Energie, den Erhalt des Gewebes und die Regulierung von Körperprozessen benötigt werden: Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Wasser, Vitamine und Mineralien. Zu den sieben Hauptelementen der Ernährung, die ein Körper benötigt, gehören: Wasser, Kohlenhydrate, Protein-Aminosäuren, Fett, Vitamine, Mineralien und Omega-3-Fettsäuren.

Basierend auf den 2002 von der Weltgesundheitsorganisation entwickelten globalen Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern wurde 2004 die Richtlinie für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern (IYCF) entwickelt. Die Richtlinie betont die folgenden IYCF-Strategien:

- Ausschließliches Stillen während der ersten sechs Monate (ausschließliches Stillen wird definiert als ausschließliche Abgabe von Muttermilch und keiner anderen Nahrung oder Flüssigkeit, einschließlich Wasser, außer Medikamenten).
- Beginnen Sie mit der optimalen Beikost im Alter von sechs Monaten mit der Fortsetzung des Stillens in den ersten zwei Jahren oder darüber hinaus (Bei der Beikost handelt es sich um feste oder halb feste Nahrung, die dem Kind zusätzlich zur Muttermilch gegeben wird).

Unterernährung von Mutter und Kind. Unterernährung ist für mehr als 50% aller Todesfälle bei Kindern unter fünf Jahren verantwortlich. Dies geschieht, indem sie die Kraft der Kinder beeinträchtigt und Krankheiten gefährlicher macht. Ein unterernährtes Kind hat damit zu kämpfen, einen Anfall von Lungenentzündung, Durchfall oder einer anderen Krankheit zu überstehen - und oft setzt sich die Krankheit durch. Unterernährung wird durch schlechte Ernährung und Pflege verursacht, die durch Krankheit noch verschlimmert wird. Die Kinder, die überleben, können in einen Kreislauf von wiederkehrenden Krankheiten und verlangsamtem Wachstum geraten, wodurch ihre körperliche Gesundheit beeinträchtigt wird, ihre Entwicklung und ihre kognitiven Fähigkeiten irreversibel geschädigt und ihre Fähigkeiten als Erwachsene beeinträchtigt werden. Wenn ein Kind an Durchfall leidet - aufgrund des Mangels an sauberem Wasser oder angemessenen sanitären Einrichtungen oder aufgrund schlechter Hygienepraktiken - entzieht es seinem Körper Nährstoffe.

Die Bedeutung einer guten Ernährung. Was wir essen und trinken, um uns am Leben zu erhalten, um uns beim Wachsen, Entwickeln, Arbeiten und Spielen zu unterstützen, nennt man Essen. Essen ist alles, was essbar ist. Dazu gehören alle Lebensmittel und Getränke, die für die jeweilige Gesellschaft, Kultur oder Religion akzeptabel sind.

Essen gibt uns ein Gefühl von Komfort und Zufriedenheit. Der Verzehr bestimmter Lebensmittel begründet unsere Identität. Was wir essen und wie wir essen, macht unsere Essgewohnheiten aus. Die meisten unserer Essgewohnheiten werden zu Hause von unseren Eltern gelernt. Wenn wir erwachsen werden, helfen uns unsere Erfahrungen und unser Lernen, einige dieser Essgewohnheiten zu ändern. Sie lernen über Essen und Ernährung, um in der Lage zu sein, Mütter zu unterrichten und ihnen zu helfen, ihre Ernährungsgewohnheiten zum Besseren zu verändern.

Ein Nährstoff ist eine aktive chemische Komponente in der Nahrung, die eine bestimmte strukturelle oder funktionelle Rolle bei der Aktivität des Körpers spielt. Zucker, Stärke und Ballaststoffe werden oft in Gruppen zusammengefasst, da sie alle Kohlenhydrate sind. Vitamine und Mineralien werden in sehr geringen Mengen benötigt und werden Mikronährstoffe genannt.

HYGIENE

Was ist persönliche Hygiene? Die persönliche Hygiene ist ein Konzept, das in der medizinischen und öffentlichen Gesundheitspraxis häufig verwendet wird. Sie wird auch auf individueller Ebene und zu Hause weitgehend praktiziert. Sie beinhaltet die Aufrechterhaltung der Sauberkeit unseres Körpers und unserer Kleidung. Körperpflege ist, wie der Name schon sagt, persönliche Hygiene. In dieser Hinsicht wird die persönliche Hygiene als ein Zustand definiert, der die Hygienepraxis für das Ich fördert. Jeder Mensch hat seine eigenen Gewohnheiten und Standards, die er gelernt hat oder die er von anderen gelernt hat. Im Allgemeinen wird die Praxis der persönlichen Hygiene eingesetzt, um das Auftreten und die Verbreitung übertragbarer Krankheiten zu verhindern oder zu minimieren.

Die Bedeutung der persönlichen Hygiene für die öffentliche Gesundheit. Das Wissen und die Praxis der persönlichen Hygiene sind bei all unseren täglichen Aktivitäten von entscheidender Bedeutung. Die Ziele sind folgende:

- Verhinderung fäkal-oral übertragbarer Krankheiten. Die Finger können direkt oder indirekt mit dem eigenen Kot kontaminiert werden. Aktivitäten beim Stuhlgang und bei der Kinder-Po-Wäsche sind zusätzliche Gelegenheiten für die Kontamination der Finger, die die Übertragung von Infektionen begünstigen.
- Ästhetische Werte der persönlichen Hygiene. Eine Person mit sauberen Händen ist beim Essen stolz, weil sie sich sicher fühlt, Krankheiten zu verhindern. Ein Lehrer in einer Schule freut sich immer, wenn er seine Schüler mit sauberen Gesichtern und Augen und in sauberer Kleidung sieht. Eine Mutter ist geistig zufrieden, ihr Kind mit sauberen Händen zu ernähren, weil sie die Erhaltung der Gesundheit ihres Kindes gewährleistet.
- Soziale Auswirkungen. Eine Person mit schlechter persönlicher Hygiene könnte von Freundschaften ausgeschlossen sein, weil es schwierig sein könnte, der Person von der Situation zu erzählen, weil sie empfindlich und kulturell schwierig ist.

KEY POINTS

Bezüglich der Ernährung:

1. Lebensmittel enthalten chemische Substanzen, die als Nährstoffe bezeichnet werden und die in unterschiedlichen Mengen und Kombinationen in verschiedenen Lebensmitteln vorkommen. Nährstoffe sind der Teil der Nahrung, den der Körper verwendet, um Gewebe aufzubauen, Energie zu produzieren, gesund zu bleiben.
2. Die Mutter beginnt innerhalb einer Stunde nach der Geburt mit dem Stillen. Der Beginn des Stillens innerhalb einer Stunde schützt den Säugling vor Krankheiten, indem er die dicke, gelbliche Erstmilch (Kolostrum) erhält, die dem ersten Impfstoff des Säuglings entspricht.
3. Die Mutter stillt häufig, Tag und Nacht. Die Mutter sollte den Säugling auf Wunsch stillen lassen (so oft der Säugling es wünscht). Dies bedeutet, dass alle zwei bis drei Stunden (8-12 Mal pro 24 Stunden) oder bei Bedarf häufiger gestillt werden sollte, insbesondere in den ersten Monaten. Die Mutter muss häufig stillen, um die Milchproduktion anzuregen.

Hinsichtlich der Hygiene:

1. Die persönliche Hygiene ist eine Notwendigkeit für unsere täglichen Aktivitäten. Sie ist sehr wichtig für den Schutz unserer Gesundheit und trägt dazu bei, die Verbreitung übertragbarer Krankheiten zu verhindern.
2. Die persönliche Hygiene gilt für alle Teile des Körpers, aber die Handhygiene ist wahrscheinlich die wichtigste für die öffentliche Gesundheit.

3. Die Verfahren, die für die persönliche Hygiene gelten (z.B. Händewaschen und Mundhygiene) müssen strikt befolgt werden, um beste Ergebnisse zu erzielen.

Bitte beachten Sie auch die entsprechende PowerPoint-Präsentation für diese Bite-Sized-Lerneinheit.

AKTIVITÄT

FRAGEN BEZÜGLICH DER ERNÄHRUNG

1. Was sind die Folgen der verschiedenen Arten von Unterernährung?
2. Warum ist chronische Unterernährung ein ernstes Problem für Entwicklungsländer?

FRAGEN BEZÜGLICH DER HYGIENE

1. Identifizieren Sie mindestens 6 Komponenten der persönlichen Hygiene.
2. Der Zweck des Händewaschens besteht darin, Mikroorganismen aus unseren Händen zu entfernen. Angenommen, Sie wollen Familienmitglieder über das richtige Händewaschen aufklären und das richtige Verfahren demonstrieren. Was werden Sie ihnen sagen, was sie tun sollen?

REFLEXION ZU EINEM THEMA DIESER BITE-SIZED-LERNEINHEIT

Nutzen Sie dieses Leerfeld, um Ihre Antworten auf die Fragen der oben genannten Aktivitäten aufzuschreiben.

ERNÄHRUNG

HYGIENE

SELBSTBEWERTUNG

ERNÄHRUNG: Denken Sie an einige der Lebensmittel, die in Ihrer Gemeinschaft üblicherweise verzehrt werden. Welche Nährstoffe haben diese Lebensmittel und welche Nährstoffe könnten ihnen Ihrer Meinung nach fehlen?

HYGIENE: Eines Tages beobachten Sie bei einer Hochzeit, wie einige Gäste zum Händewaschen anstehen, während andere Menschen begonnen haben, das Festessen ohne Händewaschen zu essen. Von denen, die sich die Hände gewaschen haben, haben einige Seife benutzt, während andere nur fließendes Wasser ohne Seife benutzt haben. Sind diese Praktiken des Händewaschens akzeptabel oder schlecht?

LITERATUR / QUELLEN

1. Ernährungsleitfaden für das erste Jahr:
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=feeding-guide-for-the-first-year-90-P02209>
2. Richtlinien für die Ernährung von Säuglingen:
https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n56b_infant_feeding_summary_130808.pdf
3. WHO: Säuglings- und Kleinkinderernährung:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
4. WHO-Richtlinien für Hygiene:

- <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/9789241597906/en/>
5. Gute persönliche Hygiene:
<https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3.7>
 6. WHO: Händewaschen und Gesundheit:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1
 7. UNICEF: Hygieneförderung:
<https://www.unicef.org/wash/files/hman.pdf>
 8. Offener Lernkurs für Hygiene:
<https://www.open.edu/openlearncreate/mod/oucontent/view.php?id=189&printable=1>

LÖSUNGEN ZU DEN FRAGEN ZUR ERNÄHRUNG IM AKTIVITÄTSTEIL:

FRAGE	LÖSUNG
1	Die Folgen der Unterernährung (Unterernährung) für Kinder sind Krankheit und Tod. Für diejenigen, die überleben, haben viele eine geistige Beeinträchtigung und eine verminderte Fähigkeit, produktiv zu sein und zur Wirtschaft beizutragen. Unterernährung vermindert die geistige Entwicklung und bedeutet somit ein langsames Lernen während des gesamten Lebens. Jodmangel führt zu einer irreversiblen Beeinträchtigung der intellektuellen Fähigkeiten. Vitamin-A-Mangel kann, wenn er nicht behandelt wird, zur Erblindung führen.
2	Unterernährung verringert die Arbeitsproduktivität, da unterentwickelte, weniger gebildete und geistig behinderte Erwachsene weniger produktiv sind. Beispielsweise geht Zeit für wirtschaftliche Aktivitäten bei der Betreuung kranker Kinder verloren, und es gehen Tage in der Schule verloren. Dies wirkt sich negativ auf das Wirtschaftswachstum und die Bemühungen der Entwicklungsländer zur Armutsbekämpfung aus.

LÖSUNGEN ZU DEN FRAGEN ZUR HYGIENE IM AKTIVITÄTSTEIL:

FRAGE	LÖSUNG
1	1 Haarhygiene; 2 Gesichtshygiene; 3 Körperhygiene; 4 Handhygiene; 5 Fußhygiene; 6 Nagelhygiene; 7 Achselhöhlenhygiene; 8 Mundhygiene; 9 Augencygiene.
2	Das Händewaschen mit Seife ist eine gute oder akzeptable persönliche Hygienepraxis, während das Waschen nicht mit Seife und nur das Waschen mit fließendem Wasser eine schlechte Praxis des Händewaschens ist. Überhaupt nicht die Hände zu waschen ist offensichtlich nicht gut!

LÖSUNG ZU DER AKTIVITÄT DER SELBSTBEWERTUNG BEZÜGLICH DER ERNÄHRUNG:

Beispiele für Nahrungsmittel, die Sie vielleicht aufgelistet haben, sind "Teff" oder Mais, die hauptsächlich Kohlenhydrate liefern; Erbsen und Bohnen, die Proteine liefern; "Gommen", das eine gute Quelle für Vitamin A ist und Eisen und Orangen, die Vitamine liefern. Diese Nahrungsmittel haben nicht alles, so dass sie gemischt werden müssen, um alle Nährstoffe zu erhalten, die wir benötigen.

LÖSUNG ZU DER AKTIVITÄT DER SELBSTBEWERTUNG BEZÜGLICH DER HYGIENE:

Das schrittweise Vorgehen lautet wie folgt: a) Sichtbare Verschmutzungen mit fließendem Wasser entfernen. Waschen Sie die Hände immer unter fließendem Wasser, vorzugsweise mit heißem Wasser, b) Tragen Sie nach dem Befeuchten der Hände Seife auf. Es können Riegel-, Pulver- und Flüssigseifen verwendet werden. Gut aufschäumen, c) Hände 15-30 Sekunden lang kräftig aneinander reiben, wobei besonders auf Fingerspitzen, Daumen, unter den Fingernägeln und zwischen den Fingern zu achten ist. Eine wirksame Handwäsche umfasst auch die Handrücken, die Handflächen und den freiliegenden Teil des Arms. d) Spülen Sie die Hände mit sauberem, fließendem Wasser ab. e) Trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch oder Einwegtuch ab oder lassen Sie sie an der Luft trocknen.