

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die Ernährung

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Die körperliche Pflege des Schulkindes.

Mit dem Eintritt des Kindes in die Schule übernimmt zwar diese einen Teil der Erziehungsaufgabe, doch damit ist die elterliche Arbeit auf diesem Gebiet gewiß nicht getan. Vor allem müssen die Eltern auch bemüht sein, das körperliche Wohl ihrer Kinder ihren geistigen Pflichten anzupassen.

Der Schlaf.

Dahin gehört ganz besonders die Sorge für genügend Ruhe und Schlaf der Schulkinder und für eine geordnete Lebensweise. Aber selbst diese einfache und selbstverständliche Forderung wird von manchen Eltern nicht erfüllt. Entweder sind sie zu schwach, ihren Kindern einen Wunsch zu versagen, oder zu gleichgültig diesen Fragen der Erziehung gegenüber. So erlauben sie, daß die Schulkinder bis in die späteren Abendstunden aufbleiben, entweder noch an den Aufgaben sitzen oder — was Kinder dieses Alters gar zu gern tun — lesen, daß sie in Kinos gehen und sich herumtreiben.

Manchmal ist es auch die Selbstsucht der Eltern, die sie veranlaßt, die Kinder abends in Lokale und Veranstaltungen mitzunehmen, da sie selbst ausgehen wollen und die Kinder ungern alleine zu Hause lassen. Solcher Unverstand der Eltern rächt sich allemal. Die übernachtigen Kinder kommen morgens unausgeruht in die Schule und ihre Unaufmerksamkeit ist nur allzu erklärlich. Auch gehen die Eindrücke des Abends nicht ohne Einwirkung auf das kindliche Gemüt vorüber. Eine früherwachte Sinnlichkeit mit all ihren Gefahren, ein Hang zu Vergnügungen und daneben Arbeitsunlust sind nur einige solcher bösen Folgen. Selbst für ein vierzehnjähriges Kind sind noch gut 9 Stunden Schlaf notwendig, wenn es morgens frisch und ausgeruht die neue Tagesarbeit beginnen soll.

Die Ernährung.

Zu einer geordneten Lebensweise gehört auch die pünktliche Einhaltung der Mahlzeiten. Das ist für das Schulkind notwendig, das häufig nachmittags wieder in einen Unterricht zu gehen hat und das aus den langen Vormittagsstunden hungrig nach Hause kommt. Die Essenszeit sollte in jedem Haushalt für alle Mitglieder der Familie eine frohe, angenehme Stunde sein, in der sich Eltern und Kinder zu freudigem Beisammensein vereinigen.

Nicht nur daß das Essen besser schmeckt, wenn man es in angenehmer Stimmung genießt, es bekommt auch dem Körper besser, als wenn man es in zornig erregter oder in mißmutiger Stimmung vertilgt oder in aller Hast herunterschlingt. Daher sollen sowohl Hausfrau wie Hausherr es vermeiden, die unausbleiblichen Sorgen des Haushaltes, des Berufes, der Erziehung gerade beim Essen zu besprechen, und auch die Kinder sollten sich bemühen, die Essenszeit für alle Mitglieder zu einer angenehmen Stunde zu machen, zu der man sich Zeit und Ruhe läßt.

Manche Eltern lassen sich aber schon dadurch von ihrer guten Laune abbringen, wenn sie sehen, daß ihr Kind — es handelt sich dann auch oft um ein einziges — nicht nach ihrem Sinne genügend ißt. Wir haben schon in Heft 2 auseinandergesetzt, wie häufig die Appetitlosigkeit nicht eigentlich durch eine gesundheitliche Störung des Kindes hervorgerufen wird, sondern daß auch oft auf falschen Erziehungsmaßnahmen beruhende seelische Störungen als Ursache anzusehen sind.

Man kann vom Kleinkind wie vom Schulkind verlangen, daß es von allem ißt, was auf den Tisch kommt. Wir haben dies auch in Heft 2 schon erwähnt. Bei besonderer Abneigung gegen eine bestimmte Speise soll das Kind wenigstens eine kleine Menge essen und so den guten Willen zur Selbstüberwindung zeigen.

Selbstverständlich ist es, daß man den Kindern dieses Alters starke Getränke, Kaffee und vor allem Alkohol fernhält. Hier wird unendlich viel von den Eltern gesündigt. In manchen Kreisen ist es gang und gäbe, daß das Kind gelegentlich aus Vaters Maßkrug mittrinken darf. Wenn am Sonntag die Familie einen Ausflug macht, so wird womöglich für den zwölfjährigen Hans oder Kurt auch schon ein kleines Glas Bier mitbestellt. Alkohol ist für Kinder ein Gift. Es setzt die geistigen Kräfte des heranwachsenden Körpers herab, indem es die feinen Nervenendigungen schädigt. Es gibt viele Aufzeichnungen zuverlässiger Art von Ärzten und Lehrern, die zeigen, wie sehr diejenigen Kinder, die Alkohol zu Hause bekommen, hinter ihren Altersgenossen zurückbleiben, nicht nur geistig, sondern auch körperlich, und wie nach dem sonntäglichen Alkoholgenuß die Schulleistungen am Montag einen Tiefstand geistiger Unfähigkeit zeigen.

Zum ersten Frühstück sind für das Schulkind reine Milch oder mit einem Zusatz von Malzkaffee oder Kakao geeignet; letzterer stopft und ist daher nicht für alle angebracht. Auch eine dicke Suppe oder Brei von Haferflocken, Reis, Grieß oder der norddeutschen Buchweizengrütze sind besonders für magere und schwächliche Kinder sehr empfehlenswert. Dazu Brot mit Butter oder Margarine. Es braucht durchaus kein Weißbrot zu sein, das Schwarzbrot ist für Menschen, die an festem Stuhlgang leiden, bekömm-

licher. Sehr wichtig ist, daß die Kinder zeitig genug aufstehen, um in Ruhe ihr Frühstück verzehren zu können. Die Hast und Aufregung, mit der manche Kinder in die Schule stürzen, muß auch auf die Aufmerksamkeit in der ersten Stunde ungünstig einwirken.

Zum zweiten Frühstück soll das Kind ein Brot mit Aufstrich oder Auflage und etwas Obst in die Schule mitbekommen. Manche Eltern wünschen, daß ihre Kinder in der 10-Uhr-Pause Milch trinken, die vielleicht in der Schule selbst oder in einer nahegelegenen Milchwirtschaft zu haben ist. Wenn man sieht, wie hastig die Milch von den Kindern getrunken wird, nur um möglichst viel Zeit für das Spielen und Herumgehen mit den Kameraden in der Pause übrig zu haben, so wird man geneigt sein, diesen Wunsch lieber aufzugeben.

Das Mittagessen, gewöhnlich Suppe, Gemüse, Kartoffeln und Fleisch oder Fisch kann gelegentlich auch anders zusammengestellt sein; Fleisch kann auch fehlen oder nur selten erscheinen. Mehlspeisen mit Kompott oder Salat werden als Abwechslung an Stelle des Fleischgangs oder als Nachtiisch von den Kindern gern gegessen. Man lasse die Kinder gelegentlich Süßes essen, nach dem sie Verlangen haben, nur geschehe dies zu den Mahlzeiten und nicht zwischen denselben. Gegen etwas Schokolade oder Kuchen zum 4-Uhr-Vesper ist nichts einzuwenden. Man vermeide aber schlechtes Naschwerk, mit dem sich die Kinder den Magen, damit auch den Appetit und sehr oft auch durch häufigen Genuß die Zähne verderben.

Zum 4-Uhr-Vesper vermögen manche Kinder ungeheure Mengen Butterbrot zu vertilgen. Doch soll damit der Appetit für das Abendessen nicht gestillt werden. Dieses sei einfach: Gemüsereste vom Mittag oder eine Suppe, Brei, auch weißer Käse mit Brot oder Kartoffeln, gelegentlich eine Eierspeise oder etwas Wurst sind für Kinder, die spätestens eine Stunde danach schlafen gehen, am besten geeignet.

Die Ernährung spielt gerade im Schulalter eine wichtige Rolle. Während meist eher des Guten zu viel getan wird durch eine zu kräftige und reichliche Kost, eine Ueberernährung, machen wir bei den Minderbemittelten die Erfahrung, daß das Nahrungsbedürfnis des Kindes manchmal nicht gestillt wird und eine Unterernährung den Körper des Heranwachsenden schädigt. Die Unterernährung gerade in diesen Jahren des schnellen Wachstums kann aber verhängnisvoll für den Jugendlichen werden. Im unterernährten Körper werden Krankheiten aller Art, die das Schulkind leicht befallen, so alle ansteckenden Krankheiten, weniger Widerstandskraft finden und daher viel schwerer auftreten und Verschlimmerungen leichter entstehen. Auch wird das unterernährte Kind seine Arbeit nicht so gut leisten können als das satte.

Wenn wir den Alkoholgenuß der Jugendlichen verdammen, so müssen wir heutzutage auch vor dem frühen Tabakgenuß unserer heranwachsenden Jugend warnen. Mit Verboten ist's hier meist nicht getan, da das Verbot in diesem Alter eher als Reiz wirkt, einem wenigstens geheimen Genuß zu fröhnen. Sehr viel vernünftiger stellte es ein Vater dreier heranwachsender Söhne an — es war damals eine Zeit, in der die Töchter noch nicht ans Rauchen dachten. Er erlaubte seinen Söhnen das Rauchen, versprach aber, jedem von ihnen 100 Mark im Jahr zu geben, wenn sie nicht rauchten. Die einzige Bedingung, die er an dieses Versprechen knüpfte, war, daß die Söhne wahrheitsgemäß dem Vater zu berichten hatten, wenn sie etwa doch das Rauchen nicht lassen konnten. Keiner dieser Söhne hat jemals geraucht oder hat auch nur den Tabakgenuß entbehr. Der Vater, der selbst früher starker Raucher gewesen war und die schlechten Folgen dieses Genusses sehr gut kannte, hatte seinen Zweck erreicht. Es sei aber zugegeben, daß eine solche Verabredung nicht in allen Fällen dasselbe gute Ergebnis bringen wird.



Schiefe Haltung bei schlecht sitzender
Schulmappe



Schiefe Haltung bei einseitigem
Tragen

Deutsche Lichtbildgesellschaft e. V., Berlin