

## Ernährungserziehung: Kinder fürs Essen begeistern

Thema	Nicht empfehlenswert	Wie man es auch machen könnte
<p><b>Kinder lernen von Vorbildern</b></p>	<p>Im Geschäft ist die Mittagspause so kurz, dass ich meistens aufs Essen verzichte oder nur schnell etwas Kleines verzehre.</p> <p>Bei meiner beruflichen Belastung liegt Sporttreiben einfach nicht drin.</p>	<p>Es liegt auf der Hand, dass insbesondere Familienmitglieder eine Vorbildfunktion haben. Darum sollten Eltern und ältere Geschwister auch einmal über ihren eigenen Lebensstil (Ess- und Bewegungsverhalten, Entspannung) nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esse ich ein ausgewogenes Frühstück?</li> <li>• Wenn nicht: nehme ich wenigstens ein richtiges Znüni?</li> <li>• Ist meine Menüplanung bzw. Lebensmittelauswahl vielseitig?</li> <li>• Esse ich genügend Gemüse und Früchte?</li> <li>• Sind Abfolge und Umfang meiner Mahlzeiten regelmässig?</li> <li>• Nasche ich oft zwischendurch oder genehmige mir vor dem Fernseher Snacks?</li> <li>• Esse ich mit der nötigen Ruhe?</li> <li>• Wie häufig essen wir alle gemeinsam am Familientisch?</li> <li>• Wie steht es mit meinen körperlichen Aktivitäten im Alltag?</li> <li>• Treibe ich zusätzlich und regelmässig Sport?</li> <li>• Nehme ich mir insgesamt genügend Zeit zur Entspannung?</li> </ul> <p><b>Nobody is perfect - wenn Sie bei sich Schwachpunkte erkennen, versuchen Sie mal während einer Woche, diese zu verbessern. Planen Sie nicht mehr als 1-2 Veränderungen aufs Mal!</b></p>
<p><b>Essen mit emotionalem Druck oder Drohfinger</b></p>	<p>Iss nicht soviel Schokolade, du bist schon jetzt zu dick!</p> <p>Wenn du soviel Bonbons schleckst, machst du deine Zähne kaputt!</p> <p>Wenn du deinen Teller jetzt nicht leer isst.....!</p> <p>Iss deinen Spinat, mein Sohn, denn er ist gesund!</p> <p>Dieses Chili con Carne wird jetzt einfach gegessen!</p>	<p>Fast alle Kinder (und die meisten Erwachsenen) lieben Süßes. Der „Reiz des Verbotenen“ verleiht dem Schleckern noch mehr Bedeutung. Oft führen Vorschriften oder Verbote dazu, dass Kinder hinterrücks und mit schlechtem Gewissen im Kiosk einkaufen oder aus Kühlschränken und Biskuitbüchsen naschen. Das kann leicht zu einer ungesunden Gewohnheit werden. Besser ist es, dafür zu sorgen, dass bekömmlichere Alternativen zur Verfügung stehen (eine Frucht, ein Joghurt, ein Getreideriegel usw.).</p> <p>Vor allem jüngere Kinder haben Mühe, ihren Durst und Hunger richtig einzuschätzen und lassen sich leicht zuviel schöpfen oder einschenken. Besser sind darum mehrere kleine Portionen oder, sofern die Speise aufbewahrt werden kann, eventuell das Aufessen bei einer nächsten Mahlzeit. Werden Kinder zum Ausessen gezwungen, führt dies in letzter Konsequenz dazu, dass sie sich angewöhnen, nicht mehr auf ihr angeborenes Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten.</p> <p>Zwang am Esstisch führt zu Spannungen und Tränen, weil die Erwachsenen dazu neigen, ihr „Recht des Stärkeren“ gegen den Willen des Kindes durchzusetzen. Solche Machtspiele können auf die Dauer zu tiefen Abneigungen gegen gewisse Lebensmittel führen, indem sich der Widerstand gegen den elterlichen Zwang auf die Speise überträgt. Umgekehrt nehmen Erwachsene selbstverständlich das Recht in Anspruch, nur zu essen, was ihnen passt... warum sollte das Gleiche nicht auch für Kinder gelten? Es erspart Diskussionen, wenn man eine Liste der paar Speisen erstellt, welche Kinder nicht mögen und daher auch nicht essen müssen.</p> <p>Kinder mögen oft keine Eintöpfe oder gemischte Speisen. Wenn ihnen eine der Zutaten nicht schmeckt (z.B. Gemüse mit</p>

		<p>starkem Geschmack, wie Fenchel, Sellerie oder Zwiebeln oder starke Gewürze), lehnen sie das ganze Gericht ab. Sie haben bei Eintöpfen auch nicht die Chance, von einer unbekanntenen Speise nur wenig zu versuchen, da weitere Beilagen meist fehlen.</p> <p><b>Unsere Nahrung soll generell nicht mit schlechten Gefühlen, Drohungen oder gar Zwang in Verbindung gebracht werden. Der Alltag bringt auch Kindern genug Stress und negative Erfahrungen. Da soll das Essen doch so etwas wie eine Oase bleiben – eine Tätigkeit, welche jeden Tag Genuss, Geselligkeit und Entspannung verschafft!</b></p>
<b>Belohnen und trösten mit Essen</b>	<p>Schau, da hast du einen Kaugummi, dann tut's nicht mehr weh!</p> <p>Grossmutter hat zu Weihnachten schon wieder eine Schachtel Pralinen geschickt.</p> <p>Tolle Note – geh, kauf dir eine Glace!</p>	<p>Es ist eine Binsenweisheit, dass fast alle Leute mit einem Hang zu Süßem geboren werden und diese Vorliebe ein Leben lang bewahren. Süßigkeiten werden darum nur zu oft als „emotionale Krücken“ eingesetzt um zu trösten, zu belohnen, Freundschaften zu erhalten usw. Die auf diese Art erwiesene Zuneigung ist sicher gut gemeint – ob dem Kind damit auch Gutes getan wird, steht auf einem anderen Blatt.</p> <p><b>Erwachsene können Kindern ihre Sympathie und Freundschaft auch mit gesünderen und sinnvollerem Geschenken zeigen: einen kleinen Ausflug machen, gemeinsam etwas basteln, eine Geschichte erzählen. Natürlich braucht es dazu etwas mehr Zeit...</b></p>
<b>Strafen mit Essen</b>	<p>Jetzt reicht's aber – du gehst sofort ohne Nachtessen ins Bett!</p>	<p>Der Entzug von Essen wird oft als „Mittel der letzten Wahl“ eingesetzt, wenn alle Ermahnungen und Drohungen nichts fruchten. Aber wollen wir unsere Kinder wirklich mit Hungern bestrafen?</p> <p><b>Es gibt sicherlich sinnvollere erzieherische Möglichkeiten, indem das Kind z.B. eine Arbeit für die Familiengemeinschaft erledigt.</b></p>

<b>Umgang mit Abneigungen</b>	<p>Jetzt hat sich Mutter mit dieser thailändischen Fischsuppe doch soviel Mühe gegeben!</p>	<p>Vor allem kleinere Kinder bekunden oft Mühe mit stark gesalzenen, scharfen, sauren oder bitteren Gerichten und Getränken, oder sie können schleimige, klebrige oder gallertige Lebensmittel nicht leiden. Ihr Gaumen gewöhnt sich erst nach und nach an starke Gewürze und besondere Texturen.!</p> <p><b>Die Freude am Ausprobieren fördern: Wenn Ungewohntes auf den Tisch kommt: Kinder zuerst ein Bisschen kosten lassen und keinen Zwang ausüben.</b></p>
<b>Lieblingsspeisen und -getränke</b>	<p>Abends gibt's bei uns fast immer Café Complet.</p> <p>Vater muss beim Essen immer sein Glas Wein haben.</p>	<p>Alle Leute haben ihre Lieblingsspeisen und Getränke. Das heisst noch lange nicht, dass man täglich Steak, Pizza, Sushi, oder Schwarzwälder essen und Cola, Champagner oder Martinis trinken muss. Eines der hauptsächlichen Risiken im Zusammenhang mit der Ernährung ist Einseitigkeit, aus welcher ein Mangel an bestimmten Nährstoffen und damit gesundheitliche Probleme resultieren können.</p> <p><b>Essen heisst Abwechslung. Wer abwechself, tut seiner Gesundheit und seinen Sinnen Gutes und lernt dabei auch neue Genüsse kennen!</b></p>
<b>Schlemmen und Schleckern zwischendurch</b>	<p>Bei mir steht die Pralinschachtel immer in Griffnähe!</p>	<p>Wer ohne wirklichen Appetit und ohne Überlegung immer wieder zwischendurch isst, führt seinem Körper leicht zuviel Nahrung zu. Snacks, Süßigkeiten, Eistee und Co. liefern</p>

	<p>Fernsehen ohne Salznüsse und Bier ist nur halb so spannend!</p>	<p>unnötige Kalorien in der Form von Fett und/oder Zucker und können dadurch auf die Dauer zu Gewichtsproblemen führen.</p> <p>Besser als unkontrolliertes „Futtern“ sind kleine, definierte Zwischenmahlzeiten (Znüni und Zvieri). Vollkornbrot, Dörrfrüchte, Nüsse, Milch oder Jogurt sind geeignete Snacks. In jedem Haushalt soll dazu eine Schale mit frischen Früchten bereit stehen, und im Kühlschrank sollen sich die Kinder jederzeit mit Rüeblli, Radieschen, Gurkenscheiben und kaltem, ungezuckertem Kräutertee usw. bedienen können.</p> <p><b>Zwischendurch-Essen und –Trinken ist nicht ungesund, wenn es überlegt erfolgt und die richtigen Lebensmittel und Getränke zur Verfügung stehen. Kinder sollen lernen, auf ihr Hungergefühl zu achten und nicht einfach irgendwelchen spontanen Gelüsten nachzugeben.</b></p>
--	--	---

<p><b>Essen und Werbung</b></p>	<p>Caroline liebt diese putzige Schokoladenwerbung über alles!</p> <p>Wenn Rolf an der Kasse nicht seinen Lutscher erhält, macht er mir regelmässig eine Szene!</p>	<p>Eltern beobachten oft, dass schon Kleinkinder sich Produktnamen merken und Vorlieben entwickeln können. Studien belegen, dass Nahrungsmittelwerbung, insbesondere Fernsehwerbung für Süssigkeiten und Schleckwaren, gehäuft in Kinder- und Jugendsendungen platziert wird – schliesslich geht es darum, bei potentiellen Kunden frühzeitig eine so genannte „Produktebindung“ zu erreichen. Dem gleichen Zweck dienen Beigaben bei Nahrungsmitteln und Süssigkeiten (Plastikspielzeuge, Bilder von Fussballern usw.).</p> <p>Die Hersteller platzieren ihre Gestelle mit Süssigkeiten bewusst in Augenhöhe der Kinder direkt bei den Kassen, wo gewartet werden muss. Wer hat nicht schon eindrückliche Trotszenen erlebt, wenn Kinder unbedingt noch eine Süssigkeit haben mussten! Nahe liegend wäre es, dem Quengeln der Kinder von Anfang gar nicht erst nachzugeben – so entstehen auch keine „Gewohnheitsrechte“. Wenn Kinder vor dem oder während des Einkaufs einen Apfel oder eine Karotte verzehren, sind die Gelüste an der Kasse auch nicht mehr so gross.</p> <p><b>Sicher, Werbung und Verführung mit Genussmitteln sind aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Ein generell massvoller Umgang mit Fernsehen und mit Süssigkeiten beugt Problemen vor. Schon gar nicht soll einreissen, dass Kinder (ohne echten Hunger oder Durst) vor dem Fernseher Süsses oder Salziges „snacken“ oder kalorienreiche Getränke konsumieren - auch hier sind gesündere Alternativen wirkungsvoller als Verbote. Und wer weniger fernsieht, hat mehr Zeit für Spiel und Sport.</b></p>
<p><b>Menüplanung, Einkaufen und Kochen</b></p>	<p>In der Küche hat die Mutter das Sagen.</p> <p>Einkaufen ist bei uns Frauensache.</p>	<p>Eltern sollen bei der Menüplanung auch auf die Vorlieben der Kinder Rücksicht nehmen und Vorschläge respektieren. Wo sie nicht einverstanden sind, können gesündere Alternativen oder neue Rezepte vorgeschlagen werden.</p> <p>Einkaufen mit Kindern kann lehrreich sein, wenn man z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklärt, welche Zutaten für eine bestimmte Speise benötigt werden und die Kinder diese im Laden suchen lässt;</li> <li>• zeigt, wie man frisches Gemüse von welchem unterscheidet, reifes Obst von unreifem;</li> <li>• erläutert, warum man Erdbeeren und Spargeln nicht an Weihnachten kauft;</li> </ul>

	<p>Am Wochenende kocht bei uns immer Vater.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• älteren Kindern die Deklaration auf Lebensmitteln erklärt;</li> <li>• ein kleines Detektivspiel macht: Wer findet die fettärmste Fertigsauce, wer Teigwaren mit hohem Nahrungsfaseranteil usw.</li> </ul> <p>Fast alle Kinder helfen gerne beim Kochen, sofern man ihnen eine gewisse Selbständigkeit gewährt. Und wie gross ist der Stolz, wenn das erste, ganz allein gekochte Menü auf dem Tisch steht! Und nebenbei lernen so auch Kinder, die später keinen Hauswirtschaftsunterricht besuchen, ein paar Grundlagen!</p> <p><b>Menüplanung zusammen mit den Kindern, gemeinsames Einkaufen und Kochen machen Spass und verbessern Verständnis und Wissen.</b></p>
<p><b>Tischdekor</b></p>	<p>Zum Tischdecken fehlt mir einfach die Zeit, und die Fertigmahlzeiten kommen ja sowieso in einem praktischen Plastikgefäss!</p>	<p>Sicher: Die Gestaltung des Esstischs ist sehr individuell und Geschmackssache, und nicht jedes Essen kann ein Festessen sein. Trotzdem sieht es besser aus, wenn die Pizza nicht einfach in der Verpackung und zusammen mit der Coladose und dem Plastikbesteck auf den Tisch gestellt wird. Ein Blumenstrauss nimmt sich allemal gut aus!</p> <p><b>Die Art, wie der Tisch gedeckt wird, sagt etwas über die Bedeutung aus, welche die Familie dem Essen beimisst, denn es gilt: „das Auge isst mit“!</b></p>
<p><b>Tischsitten</b></p>	<p>Ohne seinen Gameboy bringt man Roger einfach nicht mehr an den Esstisch!</p> <p>Du bleibst am Tisch, bis alle fertig sind!</p> <p>Seid endlich still, damit Papa (oder Mutter) die Zeitung lesen kann!</p>	<p>Wenn Kinder lernen, dass man sich beim Essen nicht durch Spielsachen, Fernsehprogramme oder Freunde draussen ablenken lassen soll, können sie auch Speisen und Getränke erst richtig geniessen und merken, wenn ihr Appetit gestillt ist.</p> <p>Was am Familientisch gilt, braucht nicht unbedingt bei Familienfesten und in Restaurants zu gelten. Fest- und Schlemmermahlzeiten sind für kleine Kinder (und für deren nervöse Eltern!) eine Qual. Es gibt keinen Grund, warum der Nachwuchs, wenn der Appetit gestillt ist, noch bis zum Kaffee ausharren soll. Draussen spielen ist eh' gesünder als langes Herumsitzen.</p> <p>Sicher, wer einmal in einem vollen Restaurant in Italien gegessen hat, kennt die beträchtlichen kulturellen Unterschiede in Sachen Lautstärke bei Tisch - wenn alle wild durcheinander sprechen, hört am Ende keiner mehr zu. Aber auch strenge Grabesstille ist beim Essen kaum das Richtige!</p> <p><b>Generell vermeiden, was das genüssliche Essen und gemütliche Beisammensein stört; Gameboy, MP3-Player, TV und Radio gehören abgeschaltet - und die Tageszeitung ist auch beim Kaffee noch aktuell.</b></p>

<p><b>Essen in der Gemeinschaft</b></p>	<p>Alle haben einen so unregelmässigen Fahrplan, dass bei uns gemeinsames Essen kaum je möglich ist.</p> <p>Heute hat's beim Essen wieder Krach gegeben, weil ich in Mathe eine Drei hatte..</p> <p>Papa hat beim Nachtessen immer schlechte Laune, weil es im Geschäft nicht rund läuft.</p>	<p>Zumindest einmal am Tag sollten alle gemeinsam zu Tische sitzen – das braucht halt etwas Koordination und die Bereitschaft, die individuellen „Fahrpläne“ ein Bisschen anzupassen und auch mal auf einen Fussballmatch, eine TV-Soap oder den Stammtisch zu verzichten.</p> <p>Eine Abmachung darüber treffen, dass heikle Fragen (z.B. alles rund um die Schule) bei Tisch ausgelassen oder erst dann besprochen werden, wenn alle mit dem Essen fertig sind.</p> <p>Geschäftliche oder finanzielle Probleme, Familienkonflikte usw. sind Gesprächsthemen, welche mit Sicherheit allen den Appetit verderben oder gar dazu führen, dass jemand mit Tränen vom Tisch geht.</p> <p><b>Eltern sollten sich bemühen, dass möglich oft gemeinsam gegessen werden kann. Der Familientisch ist zugleich Treffpunkt, Ort des Austausches und der Entspannung. Bei Tisch sensible Themen vermeiden und statt dessen das Zusammensein geniessen.</b></p>
<p><b>Kinder essen auswärts</b></p>	<p>Papa gibt mir jeden Tag Geld, damit ich mir etwas zum Mittagessen kaufen kann.</p> <p>Am liebsten hat unsere Laura jeden Tag einen Hamburger mit Frites, dazu eine Cola.</p>	<p>Vor allem bei jüngeren Kindern sollen Eltern ihre Verantwortung wahr nehmen und nach akzeptablen Lösungen suchen: In grösseren Gemeinden gibt es z.B. Schulkantinen, welche bekömmliches Essen und Getränke anbieten. Oft haben Schulhäuser einen Aufenthaltsraum mit Mikrowelle und man kann den Kindern zubereitete Mahlzeiten von zu Hause mitgeben.</p> <p>Fast Food an sich ist nicht ungesund, solange Bratwurst, Pizza, Hot Dog, Cola, Eistee &amp; Co. nicht zur Gewohnheit werden. Heute bieten viele Fast Food-Anbieter alternativ gesündere Zwischenverpflegung mit Salaten, Fruchtsaft oder Mineralwasser an - mit den Kindern über diese Wahlmöglichkeiten sprechen!</p> <p>Wenn keine ganze Mahlzeit mitgegeben oder wenn Fast Food gegessen wird, trotzdem auf eine gewisse Ausgewogenheit achten und rohes Gemüse wie Rüepli, Gurkenscheiben, Tomate, Nüsse oder Früchte, Vollkornbrot, Kräutertee oder Mineralwasser zur Ergänzung/Pausenverpflegung vorsehen.</p> <p><b>Ausser-Haus-Verpflegung ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Wichtig ist, dass die Kinder danach zu Hause eine ausgewogene und vielseitige Mahlzeit essen. Mit älteren Kindern über eine verantwortungsvolle, ausgewogene Auswärts-Verpflegung diskutieren!</b></p>

### Auskunft und Hilfe:

Wenn Sie bei Ernährungsfragen nicht klar kommen: wenden Sie sich an eine(n) dipl. Ernährungsberater(in) ([www.svde.ch](http://www.svde.ch) bzw. [www.asdd.ch](http://www.asdd.ch) für die frz. Version) oder an die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) oder besuchen Sie [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch) . Auf den betreffenden Homepages finden Sie schon sehr viele Orientierungshilfen und die Kontaktadressen.