

Inhalt

1	Immer Zirkus beim Essen?	4
2	Kinder brauchen Vorbilder	6
3	Mithelfen und mitbestimmen	10
4	Mit allen Sinnen genießen	12
5	Essen und trinken	14
6	Getränke	16
7	Gemüse, Salat und Obst	18
8	Brot, Getreide und Beilagen	20
9	Milch und Milchprodukte	22
10	Fisch, Fleisch, Wurst, Eier	24
11	Fette und Öle	26
12	Extras	28
13	Vom Frühstück bis zum Abendessen	30
14	Was gibt es zu essen?	32
15	Bewegen und entspannen	36
16	Gewicht	42
17	Fragen zur Kinderernährung	46

1

Immer Zirkus beim Essen?

Liebe Eltern!

„Meine Tochter mag vor der Schule noch nichts essen. Ist es schlimm, wenn sie nicht frühstückt?“ – „Mein Sohn isst kein Gemüse und Obst und weigert sich, Neues zu probieren. Was soll ich tun?“ – „Ist mein Kind zu dick?“

Eltern haben viele Fragen zur Ernährung ihres Kindes. Gerade diejenigen, die viel darüber nachdenken und alles richtig machen möchten, erleben manche frustrierende Situation: Beim Mittagessen isst die Tochter wieder nur „nackte“ Nudeln oder der Sohn lehnt kategorisch die Erbsen mit Möhren ab, die die Eltern ihm zuliebe gekocht haben.

Auf der anderen Seite berichten manche erfahrene Mütter und Väter, dass sich ihr älteres Kind im Laufe der Zeit vom „Suppenkaspar“ zu einem „Feinschmecker“ entwickelt hat.





Eine gewisse Gelassenheit und das Vertrauen, dass Ihr Kind im Laufe der Zeit seinen Ess-Horizont erweitern wird, helfen manchmal mehr als ein verzweifeltes Klammern an einem festen Vor-satz. Gleichzeitig können Sie die Voraussetzungen für ein gutes Ess-Verhalten Ihres Kindes schaffen. Dadurch fördern Sie dessen Gesundheit – und zwar auf lange Sicht. Wenn sich Kinder früh an eine sogenannte „ausgewogene und abwechslungsreiche“ Ernährung gewöhnen, behalten sie dies als Erwachsene meist bei. Das haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt.

Dieses Heft gibt Ihnen viele Tipps und Wissenswertes zum Thema Kinderernährung. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, Schritt für Schritt ein „Profi“ zu werden und selbst Verantwortung zu übernehmen. Das gilt auch für das Einkaufen. Dann wird es immer mehr Spaß daran haben, viele unterschiedliche Gerichte und Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen zu probieren.

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung nicht nur Essen und Getränke, sondern möchten sich bewegen und ab und zu einfach ausruhen. Deshalb enthält das Heft auch Anregungen für einen bewegten Alltag und zur Entspannung.



2

Kinder brauchen Vorbilder

„Wie, kein Toastbrot?“, fragt die 9-jährige Jana beim Abendessen enttäuscht. „Ich mag keine Tomaten!“, protestiert der 5-jährige Johan, als seine Mutter ihm eine Scheibe Brot mit Frischkäse bestreicht und eine Scheibe Tomate darauflegt, „Ich will lieber ein Brötchen mit Schokocreme!“.

„Kommt nicht infrage zum Abendessen. Außerdem musst du etwas Frisches essen!“, stellt die Mutter klar. Aber Johan bleibt dabei: „Keine Tomate!“. Er schiebt sie auf die Seite, kratzt sogar einen Teil des Käses ab und beißt widerwillig in das Brot. Jana ist nach 5 Minuten fertig mit dem Essen. „Ich will jetzt was gucken!“, ruft sie und springt auf, um den Fernseher einzuschalten.

Nach dem Essen sitzen die Eltern erschöpft am Esstisch mit schmutzigem Geschirr und allerlei Essensresten. „Wie ein Schlachtfeld“, murmelt der Vater. „Warum mache ich mir eigentlich die Mühe und decke den Tisch?“

Kennen Sie das auch? Sie machen sich viele Gedanken über das Essen Ihres Kindes und versuchen, die Mahlzeiten angenehm zu gestalten, aber Ihr Sprössling macht Ihnen wieder einen Strich durch die Rechnung. Lassen Sie sich nicht verunsichern! Die Gründe für ein Essen mit der ganzen Familie überwiegen.

Der Familientisch als Treffpunkt

Pluspunkte für das gemeinsame Essen:

- Gemeinsame Mahlzeiten stärken den Zusammenhalt der Familie, machen Spaß und strukturieren den Alltag.
- Kinder und Jugendliche erzählen beim Essen gerne von ihrem Tag, sitzen mit ihren Eltern gemütlich zusammen und entspannen.
- Sie können die Essgewohnheiten Ihres Kindes beobachten und positiv lenken. Das gilt auch für sein Verhalten bei den Mahlzeiten (Tischkultur).
- Studien haben ergeben, dass Familienmahlzeiten gut für die Sprachentwicklung von Kindern sind.



Tauschen Sie sich in einer ruhigen Stunde mit Ihrem Partner aus: Wie wichtig sind Ihnen gemeinsame Mahlzeiten und Tischkultur? Welche Erfahrungen bringt jeder von Ihnen aus seinem eigenen Elternhaus mit? Was würden Sie am Esstisch gerne ändern, und womit möchten Sie beginnen? Wenn Sie etwas verbessern wollen, gelingt das nur, wenn alle an einem Strang ziehen.

Trotz aller Nörgelei: Kinder mögen das Essen mit der Familie. Wer hat heute was erlebt? Was gibt es Neues? Wer hat eine Idee fürs Wochenende? – Wenn jeder zu Wort kommt und jeder dem anderen zuhört, können sich alle unbeschwert austauschen.

In guter Gesellschaft schmeckt es besser und es ist interessanter, Neues zu probieren. Ganz nebenbei übernehmen die Kleinen von den Großen Essgewohnheiten und Tischmanieren.

Warum es häufig Konflikte gibt **So geht es besser:**

Kinder begreifen früh, welche Bedeutung Lebensmittel und Mahlzeiten für Erwachsene haben. Auch Jana und Johan haben schnell herausgefunden, dass ihre Eltern besorgt reagieren, wenn sie sich weigern, zu essen oder nur bestimmte Lebensmittel wählen. So können Machtkämpfe entstehen.

Am Familientisch werden häufig auch Konflikte ausgetragen, die mit dem Essen nichts zu tun haben. „Hast du die Mathearbeit zurück? Wie, eine Fünf?“ – „Bist du mit den Hausaufgaben fertig? Zeig’ doch mal eben ...“.

Auch das Handy in der Hand, ein laufender Fernseher oder eine Spielkonsole können das gemeinsame Essen stören und die gute Stimmung verderben.



Als Eltern können Sie sich bei der Erziehung Ihrer Kinder noch so viel Mühe geben, letztendlich ahmen sie Ihnen das meiste nach.

Mit circa 12 Jahren werden Kinder eigenständiger und möchten mehr selber entscheiden. Neben Ihnen als Eltern beeinflussen jetzt auch andere Personen wie Freunde, wie und was Ihr Kind isst, besonders bei Zwischenmahlzeiten in der Schule.

- Nehmen Sie Vorlieben und Abneigungen Ihres Kindes für bestimmte Lebensmittel und Speisen ernst. Versuchen Sie den Grund für die Ablehnung herauszufinden. Schmeckt das Essen Ihrem Kind nicht oder verträgt es möglicherweise bestimmte Lebensmittel nicht? Lassen Sie keine Machtspielchen zu. Fachliche Unterstützung erhalten Sie bei Bedarf bei der Ernährungsberatung.
- Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln, die von allen eingehalten werden.
- Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Kind vorübergehend wenig oder nur seine Lieblingsspeisen essen möchte. Es ist normal, dass es sich zeitweise stark auf bestimmte Gerichte und Lebensmittel beschränkt und nicht gerne Neues probiert (siehe Seite 46).
- Seien Sie ein gutes Vorbild! Das, was Sie Ihrem Kind vormachen, hat eine viel größere Wirkung als das, was Sie ihm sagen. Bemühen Sie sich gemeinsam um eine gute Stimmung bei Tisch.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, sondern ermutigen sie es. Nutzen Sie Essen auch nicht, um Ihr Kind zu bestrafen, zu belohnen oder zu trösten (siehe auch Seite 28) – dies kann das Essverhalten auch im Erwachsenenalter negativ prägen.