



FOTO: FOTOLIA

Unser Vorlieben und Essgewohnheiten – gute und schlechte – werden bereits in der frühen Kindheit geprägt. Das erlernte Grundmuster bleibt meist das ganze Leben lang bestehen. Für Eltern gehört es daher zu den wichtigsten Erziehungsaufgaben, ihren Kindern Freude und Interesse am Essen zu vermitteln und ihnen ein gesundes Ernährungsverhalten auf den Lebensweg mitzugeben. Denn ein gutes Vorbild ist wirksamer als alle Erklärungen.

Die Vielfalt der Lebensmittel erkunden

In den ersten Lebensjahren stellen die Eltern das Nahrungsmittelangebot für ihre Kinder zusammen. Im Rahmen dieser Auswahl entwickeln die Kleinen dann mit der Zeit ihr individuelles Ge-

schmackempfinden. Ein abwechslungsreicher Speiseplan versorgt ein Kind mit allen Nährstoffen, die es für eine gesunde Entwicklung braucht. Lebensmittel und Speisen sollten daher vorwiegend aus natürlichen und wenig verarbeiteten Nahrungsmitteln bestehen. Für die Kleinen gelten prinzipiell die gleichen Ernährungsregeln wie für die Grossen: Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte sollten täglich, Eier, Fleisch oder Fisch mehrmals in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Süßigkeiten oder salzige Knabbereien sind ab und zu in kleinen Portionen erlaubt.

Fertigprodukte mit Zusatzstoffen sollten seltener auf dem Speisezettel stehen, denn sie können die Geschmacksentwicklung ungünstig beeinflussen. Ein Kind, das an aromatisiertes industrielles

Frühe E prägt fü

Fertiggerichte und Burger oder Gemüse und Obst? Schon in der frühen Kindheit entwickeln wir Essgewohnheiten, die später nur schwer zu ändern sind.

von Petra Stölting*

«Fruchtjoghurt» gewöhnt ist, findet Naturjoghurt mit echten Früchten geschmacklich meist langweilig. Kleinkindern macht spielerisches Ausprobieren Spass. Sie finden beispielsweise gern heraus, ob rohe Möhren oder Äpfel anders schmecken als gekochte und wie sich beides anfühlt. Kommen Kinder ins Vorschulalter, möchten sie auch erfahren, woher Produkte kommen, wie Pflanzen wachsen und welche Speisen man daraus zubereiten kann.

Eltern und Geschwister sind Vorbilder

Kleine Kinder orientieren sich in erster Linie an den Eltern und den Geschwistern. Wenn alle Familienmitglieder Gemüse und Obst essen, wird es ebenfalls probieren wollen und einige Sorten

Ernährungserziehung im Lebens

FOTO: FOTOLIA



gerne essen. Nach Möglichkeit sollten Mahlzeiten mit der ganzen Familie einen festen Platz im Alltag einnehmen. Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln neben der Sättigung auch das Gefühl von Geborgenheit, Nähe und Wohlbefinden. Ausserdem lernt das Kind durch Nachahmung, bei Tisch bestimmte Regeln einzuhalten. Eltern sollten sich bei der Auswahl der Nahrungsmittel und bei Tisch so verhalten, wie sie es sich von ihren Kindern wünschen. Wer selbst ausschliesslich Fast Food isst, kann von seinen Sprösslingen nichts Besseres erwarten.

Eigenständigkeit fördern

Kinder wollen mitmachen. Durch eigenes Handeln lernen sie Lebensmittel besser kennen. Beim Einkaufen können sie nach Obst- und Gemüsesorten oder anderen Produkten suchen. Auch bei der Zubereitung von Mahlzeiten helfen Kinder gern und sollten altersgerecht eingebunden werden. Kleinere Kinder können Obst oder Salat waschen, und Vorschulkindern gelingt es vielleicht schon, Kartoffeln in Stücke zu schneiden. Ein Gericht, bei dem das Kind geholfen hat, wird es auch später zubereiten. Ausserdem probieren Kinder «ihr Werk» meist gern. Bei Tisch soll sich das Kind nach Möglichkeit den Teller selbst füllen. Dabei wird es zunächst manchmal mehr nehmen, als es dann tatsächlich isst. Mit der Zeit entwickelt es aber ein gesundes Gespür dafür, wie viel es essen möchte und wann es satt ist.

Der Kindergarten erweitert das Nahrungsspektrum

Im Kindergarten haben auch andere Personen Einfluss auf das Ernährungsverhalten. Hier lernen Kinder neue Speisen

Nach Möglichkeit sollten Mahlzeiten mit der ganzen Familie einen festen Platz im Alltag einnehmen. Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln neben der Sättigung auch das Gefühl von Geborgenheit, Nähe und Wohlbefinden.

kennen und dass es unterschiedliche Essgewohnheiten gibt. In der Gemeinschaft mit anderen Kindern probieren sie oft auch Speisen, die sie zu Hause nicht essen wollen.

Weitere Tipps für die Ernährungserziehung im Alltag

- Kinder brauchen regelmässige Mahlzeiten und lieben Rituale. Die Mahlzeiten sollten eine feste Grösse im Tagesrhythmus darstellen.
- Sorgen Sie dafür, dass Streit und unangenehme Gesprächsthemen bei Tisch vermieden werden. In entspannter Atmosphäre schmeckt es allen besser.
- Berücksichtigen Sie Essenswünsche Ihrer Kinder. Eigene Vorlieben müssen dabei aber nicht vernachlässigt werden.
- Bestehen Sie nicht darauf, dass der Teller leergegessen wird. So kann das Kind ein gesundes Sättigungsgefühl entwickeln.
- Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Kind einmal nicht essen will, und zwingen

Sie es nicht dazu. Kinder essen manchmal wenig, dafür ein andermal wieder mehr.

- Beim Essen sollte der Fernseher abgeschaltet bleiben. Vor dem Fernseher merken Kinder oft nicht rechtzeitig, wann sie satt sind.
- Süssigkeiten sind keine geeigneten Trostpflaster. Wer als Kind lernt, sich mit Essen zu trösten, behält dieses Verhalten oft auch später bei.

Quellen:

1. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), HrsG: Merkblatt Ernährung von Kindern, aktualisierte Fassung 2011.
2. Suisse Balance, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz: Grundlagen Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Mai 2007.
3. Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg: Informationsbroschüren zur bewussten Kinderernährung (BeKi), Info 1: Ernährungserziehung.

*Petra Stölting ist freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Garbsen bei Hannover, Deutschland.