

Tipps vom Experten: Esstisch - Fresstisch

Jürgen Plass, Dipl.-Psychologe

Eine Mutter schrieb mir die (abgeänderte) Mail:

Meine Tochter (9 Jahre) und ich essen täglich bei meiner Mutter, da ich arbeitsbedingt sehr wenig Zeit habe, selbst zu kochen. Es gibt jeden Mittag Streit um das Essverhalten meiner Tochter. Sie würde am liebsten abwechselnd täglich Pizza, Nudeln mit Fleisch oder Nudeln mit Tomatensoße essen und sonst nichts anderes. Jedes andere lehnt sie nämlich ab und das lautstark, d. h. sie meckert, stochert lustlos darin herum, u. Ä. Dann fängt meine Mutter an zu schimpfen, sie soll doch dankbar sein für das, was sie bekomme, sie soll doch abwechslungsreich essen, weil dies für die Entwicklung und die Gesundheit förderlich sei. So macht das Essen im Grunde allen keinen Spaß mehr. Wie kann ich meine Tochter dazu bringen, auch Essen zu essen, was sie nicht mag, aber essen sollte, weil es gesund ist. Muss ich das überhaupt?

Antwort:

Liebe Annette, keiner mag Essen, was ihm eigentlich nicht schmeckt. Dies gilt sicher auch für Kinder, die erst Schritt für Schritt an unterschiedliche Nahrungsmittel und deren verschiedene Zubereitungsarten herangeführt werden müssen. Wie aber können Kinder dauerhaft an gesunde Ernährung herangeführt werden? Für einen neuen Geschmacksimpuls brauchen Kleinkinder 7 bis 8 Versuche, bis sie ihn wirklich als vertraut und wohlschmeckend akzeptieren. Gesunde Kost sollte also immer wieder freundlich angeboten und „Testbissen“ der Kleinen gelobt werden. Essen zu erzwingen, sei es durch moralische Hinweise, wie gesund doch alles sei, wie wichtig es für die Entwicklung sei, dass man doch dankbar sein solle u. Ä. hilft dabei erfahrungsgemäß nicht. Generell sollten die Kinder entscheiden, wie viel sie essen, die Eltern entscheiden über den Rahmen und darüber, was auf den Tisch gebracht wird. Dabei werden natürlich die kindlichen Wünsche berücksichtigt, was aber auch nicht bedeutet, dass jeden Tag Wunschprogramm ist. Hilfreich ist es dann, vorausplanend mit dem Kind einen Essensplan für die ganze Woche zu entwickeln, der sowohl das Lieblingsessen der Kinder als auch das der Erwachsenen bzw. „Alltagsessen“ beinhaltet. Im Rahmen einer solchen Planung kann ich dann auch mit dem Kind besprechen, in welcher Form es sich äußern kann, wenn es bestimmte Dinge nicht essen mag. Es sollte wissen: Du musst nicht essen, es gibt aber auch kein Alternativprogramm, wenn etwas ganz abgelehnt wird, so kann es beim nächsten Essen dann zugreifen. Auf jeden Fall gilt es, dem Kind für sein Nörgeln, Grimassen schneiden oder Herumgestochere im Essen keine Aufmerksamkeit zu geben. Nimmt dies überhand, so kann die Essenssituation beendet und das Kind auf die nächste Essensgelegenheit am Abend hingewiesen werden. Denken Sie daran: **Der Esstisch soll nicht zum Stresstisch werden.**

PS: Vielleicht könnte Ihre Mutter auch ruhiger bei der Essenssituation bleiben, wenn Sie sie darauf hinweisen, dass die erzieherische Verantwortung für das, was Ihr Kind ist und isst auch in dieser Situation bei Ihnen bleibt. Sie sind die Erzieherin Ihres Kindes, nicht Großmutter oder Großvater.

(Fuldaer Zeitung, 22.03.2013)