

- Wie können Sie mit den Kindern ein gesundes Essverhalten erreichen?

Viele Kinder, so unsere Studiogäste Dr. Petra Bracht und „service: trends“-Sternkoch Michael Beck, stopfen das Essen unkontrolliert und schnell in sich hinein. Lernen Sie spielerisch mit den Kindern, dass Essen viel mehr ist als nur ein „Sattmacher“, sondern etwas Schönes und Wichtiges. Unsere Studiogäste haben einige Tipps für Sie zusammengestellt:

- Ganz wichtig: Stellen Sie die Ernährung in kleinen Schritten um. Radikalveränderungen verwirren die Kinder und unter Umständen blocken Sie ganz ab. Machen Sie die Kids neugierig! Erklären Sie z. B., warum Pommes so ungesund sind und dass Sie dick machen. Kochen Sie stattdessen selbst Kartoffeln und schneiden Sie diese z. B. in Stäbchenform als „Pommesersatz“.
- Nehmen Sie die Kinder ab und zu mit zum Einkaufen, erklären Sie Ihnen die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten und lassen Sie die Kleinen auch ruhig mal selbst auswählen.
- Nehmen Sie die Kinder mit in die Küche, kochen Sie gemeinsam mit Ihnen, lassen Sie sie ruhig mal neue „Kreationen“ ausprobieren. Wichtig ist am Anfang vor allem der Spaß und drücken Sie beim Thema „Küchenchaos“ ruhig mal ein Auge zu.
- Essen Sie mit der ganzen Familie mindestens eine Mahlzeit pro Tag gemeinsam in Ruhe. Reden Sie dabei über die Erlebnisse des Tages, lachen Sie und achten auf positive Stimmung. Auf keinen Fall sollten Sie nach dem Motto handeln: „So – jetzt habe ich alle an einem Tisch, jetzt werden erst mal Probleme diskutiert“. Kinder verbinden Essen nämlich auch immer mit Emotionen. Negative Stimmung verdirbt hier den Spaß.
- Zwingen Sie Ihr Kind auf keinen Fall bestimmte Nahrungsmittel zu essen, nur weil sie so gesund sind. Viele Kids haben nämlich z. B. eine Abneigung gegen Spinat, Bananen oder rohe Tomaten. Mit dem Älterwerden kommt der Geschmack auf bestimmte Obst- und Gemüsesorten meist ganz automatisch – das ist normal.
- Führen Sie Ihr Kind langsam heran, neue und unbekannte Speisen erst einmal zu probieren, statt gleich zu sagen „das mag ich nicht“. „Das mag ich nicht“ heißt meistens einfach nur „Das kenn ich nicht!“. Zwingen Sie es aber nicht, den Teller leer zu essen, auch das führt nur zu einem gestörten Essverhalten, wie z. B. Übergewicht und Magersucht.
- Setzen Sie Süßigkeiten niemals als Belohnung ein! „Wenn du den Spinat isst, bekommst du später einen Riegel Schokolade“ ist nämlich der falsche Weg. Der Grund: dadurch lernen die Kinder: Gemüse (der Spinat) ist etwas Schlechtes, der Schokoladeriegel etwas Besonderes und Gutes.