



Es ist nicht immer leicht, Kinder von gesundem Essen zu überzeugen – so mancher Trick hilft aber dabei.

MEINE GEMÜSESUPPE ESS ICH NICHT!

VIELE KINDER SIND BEIM ESSEN HEIKEL. FÜR GESUNDHEITS-BEWUSSTE ELTERN BEDEUTET DAS OFT STRESS UND ÄRGER. DOCH DIE KINDER HABEN GUTE GRÜNDE. SIE ZU VERSTEHEN, IST DER ERSTE SCHRITT ZUR ENTSPANNUNG DER LAGE.

Es ist zum Verzweifeln! Kurz vor Ladenschluss huschen Sie noch schnell in den Supermarkt, um frisches Gemüse zu kaufen. Daraus kochen Sie Ihrem Sprössling nach allen Regeln der Kinderernährung eine herrlich gesunde Gemüsesuppe und servieren Sie ihm mit viel Liebe und gutem Zureden. Und was macht der Nachwuchs? Verweigert und verlangt zum vierten Mal in Folge Nudeln mit Ketchup!

REIZTHEMA GESUNDE ERNÄHRUNG

Kinder und Essen ist oft ein Thema im Familienalltag, das Stress erzeugt. Als Eltern bemüht man sich redlich um die gesunde Ernährung der Kinder. Man hätte gerne, dass sie Vollkornmüsli statt Schokoflocken zum Frühstück essen und Obst statt Süßigkeiten und generell mehr Gemüse, aber der Nachwuchs weigert sich beharrlich, die gesunden Dinge überhaupt nur zu kosten. Und hat damit, im Lichte der Evolution betrachtet, absolut recht.

Kindern ist die Vorliebe für die Geschmacksrichtungen süß, salzig und umami angeboren, bei sauer und bitter verziehen schon Neugeborene angewidert das Gesicht. Umami ist der fünfte bekannte Geschmackseindruck, das japanische Wort bedeutet so viel wie herzhaft. Gewürztes Fleisch schmeckt umami, auch Parmesan. Und Ketchup. Das ist auch noch salzig und süß – aus Kindersicht ein „Geschmacks-Jackpot“.

WAS UNBEKANNTES KOSTEN? VIEL ZU GEFÄHRLICH! In grauer Vorzeit war es riskant, unbekannte Pflanzen zu kosten. Einen gewissen Schutz vor Vergiftungen bietet die Abneigung gegen Bitteres: Die meisten Gifte schme-

cken bitter. Die einfachste und sicherste Methode war, immer wieder das zu essen, was sich als bekömmlich bewährt hat. Genau das steckt dahinter, wenn Kinder wochenlang am liebsten jeden Tag Nudeln essen wollen. Oft fällt das in eine Lebensphase, die viel Neues mit sich bringt: ein großer Entwicklungsschritt, die Geburt von Geschwistern, Kindergartenbeginn. Das Kind ist in einem Lebensbereich von den Neuigkeiten verunsichert und setzt daher in einem anderen, beim Essen, auf Bewährtes.

URSACHENFORSCHUNG

Weigert sich ein Kind, etwa Gemüse zu essen, stecken auch da oft einfache Gründe dahinter, an die man als Erwachsener gar nicht denkt. Kinder schmecken mit allen Sinnen, viel ausgeprägter, als Erwachsene das tun. Der optische Eindruck von Speisen ist ihnen ganz wichtig. Da kann ein kleiner Esser/eine kleine Esserin den Mix aus Reis und Erbsen schrecklich finden, dieselben Zutaten fein säuberlich getrennt aber genussvoll verspeisen. Auch wie sich etwas im Mund anfühlt, entscheidet bei vielen Kindern über „lgitt!“ oder „Mmh!“; Die gekochte Karotte ist vielleicht unmöglich, aber eine rohe zu knabbern kein Problem. Spaghetti sind unordentlich, das gefällt Kindern. Und Pommes frites darf man mit den Fingern essen, auch wenn man schon mit Besteck umgehen kann.

Es lohnt sich, den Gründen für das kindliche Essverhalten nachzugehen. Denn sie zu verstehen ist der erste große Schritt in Richtung Ruhe am Familientisch. Ein entspannter Zugang zum Essen wiederum ist die wichtigste Voraussetzung, dass Kinder genussvolle und gesunde Esser werden.

TIPPS BEI KINDLICHEN ES(S)KAPADEN

- Respektieren Sie die Vorlieben und Abneigungen Ihres Kindes. Schon Babys wissen, was ihnen schmeckt und was nicht. Dieses Gespür sollte man nicht zerstören.
- Zwingen Sie Ihr Kind nie, etwas zu essen, was es nicht mag. Bieten Sie ihm Ungelebtes aber immer wieder an. Sie brauchen acht bis 16 Kostversuche, bis sie eine Entscheidung getroffen haben.
- Seien Sie flexibel und kreativ. Ändern Sie das Erscheinungsbild von Speisen, die Zusammensetzung, die Konsistenz. Probieren Sie Orange-Grün statt nur Grün, legen Sie Gemüse sortenrein statt vermischt auf den Teller, pürieren Sie das Gemüsesugo, damit man die Stücke nicht sieht.
- Lassen Sie Ihr Kind experimentieren: mit Fingern essen und diese abschlecken, Gabel ausprobieren oder Chaos auf dem Teller erzeugen. Und machen Sie sich das zunutze, denn aus demselben Grund, warum Kinder Pommes mit Ketchup lieben, werden sie auch Gemüsessticks mit Dip mögen.
- Kochen und backen Sie mit Ihrem Kind. Dabei lernt es nicht nur eine Kulturtechnik, ziemlich sicher wird es auch alles essen, was es selbst (mit)gemacht hat.
- Setzen Sie Essen nie als Strafe und auch nicht als Belohnung ein. Damit verknüpfen Kinder nämlich Gefühle mit Essen, und das kann die Basis für Essstörungen sein.
- Bleiben Sie locker. Ein gesundes Kind verhungert weder, wenn es einmal einige Zeit wenig isst, noch entwickelt es Mangelerscheinungen, wenn es ein paar Tage lang immer das Gleiche verlangt. Die Phasen gehen auch wieder vorbei.
- Vielleicht schaffen Sie es sogar, das Heikel-Sein positiv zu sehen: Heikle Esser sind bewusste Esser und werden eher zu kritischen Konsumentinnen und Konsumenten.
- Kinder sind Nachahmungstäter. Seien Sie ihnen ein gutes Vorbild.