

Nachgefragt



«Kinder essen, was sie brauchen»

Ronia Schiftan, MSc Psychologin für Ernährungspsychologie

Viele Kinder würden am liebsten nur Pasta essen – wie kann man als Eltern dafür sorgen, dass sie sich gesünder ernähren?

Gar nicht! Kinder sind von Natur aus intuitive Esser. Sie brauchen die Möglichkeit, ihre eigenen Essgewohnheiten zu entwickeln, und nehmen sich das, was sie brauchen. Viele Kinder machen Phasen durch, in denen sie ein bestimmtes Gericht bevorzugen. Das geht vorbei. Und es schadet ihnen nicht.

Warum haben so viele Kinder Mühe mit Gemüse?

Man muss es sich so vorstellen: Immer, wenn Kinder etwas Neues essen sollen, sei es Gemüse oder sonst etwas, müssen sie das zuerst lernen – und das braucht Energie.

Lernen geht aber nicht gut, wenn die Batterien leer sind und man total hungrig ist – also beim Zmittag oder Znacht. Das Zubereiten einer Mahlzeit bietet da eine viel bessere Atmosphäre: Die Kinder sind noch nicht so hungrig und viel näher am Geschehen dran. Sie können die

Peperoni selbst würfeln. Sie können probieren, wie das schmeckt. Sie haben viel mehr Kontrolle über das Essen und mehr Vertrauen dazu. Deshalb ist es auch einfacher, die Komponenten separat und nicht in ein Gericht gemischt anzubieten: So ist für die Kinder besser nachvollziehbar, was sie vorgesetzt bekommen.

Ein grosser Streitpunkt in Familien sind auch Süßigkeiten. Wie kann man das Thema entspannen?

Indem man Essen nicht wertet in «gut» und «schlecht». Essen sollte wertfrei sein. Außerdem sollte man Süßigkeiten nicht als Erziehungsinstrument benutzen, à la: Wenn du die Erbsli isst, gibt's ein Guetzli. Das Kind lernt

dann, dass es zuerst durch das «Schlechte» muss, um an das «Gute» zu kommen. Das Erbsli ist in dieser Sekunde zum «Schlechten» degradiert worden. Ich rate Eltern: Stellt doch einfach mal den Kuchen hin und schaut, was passiert. Wenn das Kind ein Riesenstück Schoggikuchen verlangt, darf man ihm das ruhig mal geben. Es wird selbst merken, wenn es zu gross war. Dann kann man das als Eltern einfach so aufnehmen, ohne grosse Diskussion. Beim nächsten Mal weiss das Kind besser, was es braucht. Es braucht beim Süßen eher ein «Moderieren» als ein «Werten». Das kann man machen, indem man eher mal fragt: «Hast du denn gerade Hunger oder eher Gluscht?»

«Süßigkeiten sollte man nicht als Machtinstrument benutzen.»

Viele Eltern haben hohe Ansprüche an ihr Essen – und ein schlechtes Gewissen, wenn's mal Fertigpizza gibt – zu Recht?

Nein! Natürlich ist es besser für die Gesundheit, wenn man nicht jeden Tag Convenience-Food isst. Es wäre aber vor allem auch langweilig. Viel wichtiger ist es, dass die Atmosphäre beim Essen stimmt: In einer lockeren

Tischrunde kaut man besser, isst bewusster und auch die Menge, die man wirklich benötigt. Ebenfalls wichtig: Das Kind nicht zum Aufessen zwingen. Wenn das Kind spürt, wann es genug hat, ist das ein ganz wichtiges Signal des Körpers. Das soll man respektieren. Und dann soll das Kind vom Tisch gehen dürfen. Das ist auch für die Eltern entspannender!

Mehr Wissen?
Höre den ganzen Podcast mit Ronia Schiftan über Kinderernährung. Es lohnt sich!

