



Foto: ZESPRI

Pfiffige Alternativen überzeugen

Edith Gätjen

Um Kinder für eine gesunde Ernährung zu begeistern, gibt es viele Möglichkeiten. Mit ausgefallenen Ideen und den richtigen Strategien lässt sich der Nachwuchs am besten überzeugen.

Die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Kinder ein gesundes Ernährungsverhalten erlernen, ist das Beispiel der Eltern. Wenn die ganze Familie Vollkornbrot und Vollkornnudeln isst, wird dies kein Kind in Frage stellen. Am besten wird erst gar nicht groß über das Essen geredet. Jeder sollte zumindest von allem etwas probieren. Wenn sich dann herausstellt, dass es dem Kind gar nicht schmeckt, sollten die Eltern die Ablehnung aber auch akzeptieren.

Gestalten Sie die gemeinsamen Mahlzeiten möglichst als eine Art Familientreffen und ohne Ablenkungen wie einen laufenden Fernseher oder die Morgenzeitung. So erleben die Kinder, dass Essen gesellig ist und Spaß macht. Der Gesundheitswert rückt in den Hintergrund.

Dem Nachwuchs besondere Kinderlebensmittel anzubieten, ist alles andere als empfehlenswert. Am günstigsten ist es, wenn Eltern und Kinder das Gleiche essen. In dem Moment, in dem Eltern die extrabunten Fruchtzwerge oder kakaogesüßte Müslimischungen kaufen, grenzen sie die Kinder automatisch vom Familienessen aus. Dies führt dazu, dass die Kinder ständig eine "Extrawurst" wollen. Das beginnt bereits mit dem Kauf von Gläschenmenüs für Kleinkinder und endet bei den „Powerdrinks“ für Teenager.

Die eigene Verantwortung fördern

Kinder sollten auch einmal mitentscheiden dürfen, was es zu essen gibt. Bewährt hat es sich z. B., den Nachwuchs an der Wochenplanung zu beteiligen. Denn selbst ausgewählte Mahlzeiten schmecken meist viel besser. Wenn es sich zeitlich einrichten lässt, können Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitwirken. Schon Zweijährige können z. B. weiches Gemüse und Obst schneiden oder Zutaten wie Mehl und Gewürze in den Topf geben.

Um das Interesse der Kinder für eine gesunde Ernährung zu wecken, ist es zudem wichtig, Anreize zu schaffen. Überraschen Sie Ihre Kleinen doch einmal mit einem schön angerichteten Obst- oder Gemüseteller. Besonders reizvoll ist es, wenn die Schnitze mit den Fingern gegessen werden können. Ein schnell gerührter Dip aus Joghurt, Tomatenmark und Kräutersalz erleichtert zusätzlich den Griff zur Möhre. Die Frühstücksdose für die Schule wird interessanter, wenn das Brot zur Abwechslung auf ein Holzspießchen

gesteckt und mit Rohkost- und Käsewürfeln kombiniert wird. Ein Teller mit geschnittenem Obst und verschiedenen Nüssen lädt nachmittags zum Zugreifen ein.

Bewusstes Naschen lernen

Süßigkeiten sind immer wieder ein Streitthema zwischen Eltern und Kind. Erfolgreicher als ein Verbot ist es, den Griff zu Süßigkeiten gemeinsam zu planen. Größere Kinder können z. B. über einen Zeitraum von zwei bis drei Tagen selbst entscheiden, wann und wie viel sie von einer zuvor festgelegten Menge an Süßigkeiten naschen. Süßes als Trostpflaster, zur Belohnung oder gar gegen Langeweile zu geben, ist nicht empfehlenswert. Um den Süßhunger zu befriedigen, können Sie den Kleinen vollwertige Naschereien mit weniger Zucker anbieten. Studentenfutter mit Nüssen und Trockenfrüchten bekommt einen größeren Anreiz, wenn sich die Kinder die Mischung selbst zusammenstellen. Damit sich die Kinder weniger an den Süßgeschmack gewöhnen, verwenden Sie beim Backen und Kochen Zucker bzw. Honig nur sparsam und verdünnen Sie süße Säfte mit Wasser.



Foto: S. Weigt

Wenn Kinder beim Backen und Kochen mithelfen, schmeckt es ihnen meist doppelt so gut.

Um das Interesse der Kinder für eine gesunde Ernährung zu wecken, bieten sich auch Aktionen in Kindergärten und Schulen an. Regnen Sie als Elternteil oder Ernährungsfachkraft doch einmal ein solches Projekt an. Kinder sind noch relativ offen für Veränderungen und lassen sich von Koch- und Backaktionen schnell begeistern. Größere Gruppen können beispielsweise Brötchen selbst backen oder ein Müsli in Handarbeit herstellen.

Für jüngere Kinder im **Kindergarten** eignen sich besonders Hefeteig-Aktionen. Zuerst beginnt man mit einer Theorieeinheit. Wie sollte ein gutes Frühstück aussehen? Wovon soll man viel, wovon weniger essen? Mit zugebundenen Augen können die Kinder verschiedene Lebensmittel schmecken und erraten. Aus einem vorab hergestellten Hefeteig können die Kinder dann Brötchen, Mäuse, Schnecken oder Brezeln formen. Mit Sesam, Mohn, Kürbis- oder Sonnenblumenkernen lassen sich die Figuren nach der Phantasie der Kinder verzieren. Nach dem Backen werden die Ergebnisse gemeinsam verzehrt.

In der **Grundschule** kann die Theorieeinheit schon etwas anspruchsvoller ausfallen. Fragen zum Thema Verdauung, zu den Lebensmittelgruppen oder warum ein Hefeteig aufgeht können besprochen werden. In der Praxis bietet es sich an, gemeinsam ein Müsli herzustellen. Jedes Kind bringt dann Brettchen, Küchenmesser, ein Schälchen und einen Löffel von zu Hause mit. Gemeinsam wird das Obst geschnitten, Nüsse zerkleinert, vielleicht sogar das Getreide geflockt. Die dazugehörigen Utensilien, wie Getreide-

So kommt Gutes besser an:

- Seien Sie Vorbild.
- Betonen Sie die Freude am Essen und nicht den Gesundheitswert.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wann und wie viel Süßigkeiten gegessen werden.
- Sorgen Sie für attraktive Alternativen statt überflüssige Kinderlebensmittel zu kaufen.
- Berücksichtigen Sie die Wünsche Ihres Kindes und machen Sie gemeinsam einen Essenplan für mehrere Tage.
- Gestalten Sie jede Mahlzeit als Familientreffen, die in Ruhe eingenommen wird.

mühle, Flocker, Reibe und auch der Nussknacker, machen den Unterricht anschaulicher. Verschiedene mitgebrachte Getreidesorten bieten weitere Anregung.

Kleine Küchenchefs in Aktion

Wenn beide Eltern berufstätig sind, kommt es oft vor, dass sich ältere Kinder nach der Schule selbst ein vorbereitetes Mittagessen zubereiten müssen. Statt Fertiggerichte aufzuwärmen können einfache Speisen wie Suppen oder Pizza gut vorbereitet werden. Der Pizzaboden lässt sich gut vorbacken und eventuell auch einfrieren. Mit einem kräftig gewürzten Tomatenmark, verschiedenen Gemüsesorten und Käse können sich die Kinder die Pizza nach Belieben selbst belegen und backen. Wenn dann noch Zucchini-scheiben, Möhren, Kohlrabistifte oder andere Rohkost im Kühlschrank mit einem Dip zu finden sind, lässt sich die Zeit, bis die Pizza fertig ist, gut überbrücken. Damit sich Ihr Sprössling gesund ernährt, ist es am erfolgversprechendsten, wenn die ganze Familie mitmacht. Dozieren Sie nicht, sondern leben Sie vor, wie gut gesunde Speisen schmecken. ☞

Anschrift der Verfasserin:
Edith Gätjen
UGB-Gesundheits-Trainerin
Kopernikusstr. 10 a
D-51427 Bergisch Gladbach