

Gespür für Hunger und Sättigung

Gerade Kleinkinder haben ein natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung. Zwingen Sie ein Kind zum Essen, verlernt es, zwischen seinen eigenen körperlichen Bedürfnissen zu differenzieren und isst über seinen Hunger hinaus. Belohnen Sie Ihr Kind deshalb nicht mit Lebensmitteln und bestrafen Sie es nicht, indem Sie ihm Lebensmittel verweigern. Nur Appetit und Hunger sollen die Signale zum Essen sein.

Als Erwachsene stellen Sie die Speisen bereit und legen die Essenszeiten fest. Das Kind wählt, was und wie viel es von dem Angeboten essen möchte. Feste Essenszeiten verhindern permanentes Essen. Durch Zeiten des Nicht-essens haben Kinder die Möglichkeit wahrzunehmen, ob sie Hunger haben oder satt sind. Um ein Gefühl für die Mengen zu bekommen, gilt: Am Anfang kleine Portionen und dann einen Nachschlag nehmen, um so Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

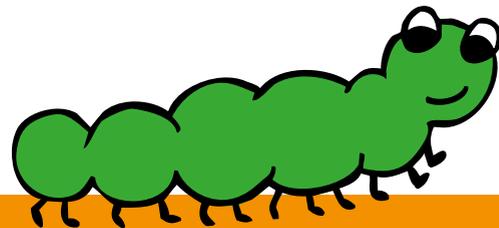
Kinder dürfen...

- sich den Teller selbst füllen oder selbst bestimmen, wie viel auf ihren Teller kommt,
- die Mahlzeit beenden, wenn sie satt sind,
- sich zum Essen Zeit lassen und
- ihre Mahlzeit ohne Beeinflussung genießen.



Das Wichtigste auf einen Blick

- Ein abwechslungsreiches Angebot an gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensmitteln, Lob und Mitbestimmung bei der Essensauswahl fördern das Erlernen eines optimalen Ernährungsverhaltens.
- Sorgen Sie für gemeinsame Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre. In Gesellschaft schmeckt es Kindern besser.
- Wenn möglich, sollte es feste Essenszeiten geben. Das gibt dem Tag eine Struktur und dem Kind Sicherheit, sich darin zurechtzufinden. Gleiches gilt für feste Rituale bei den Mahlzeiten.
- Was es zu essen gibt und wann, entscheiden Sie. Ihr Kind entscheidet, was und wie viel es essen möchte.
- Geschwister, Gleichaltrige und Eltern sind Vorbilder beim Essen und beim Ausprobieren neuer Lebensmittel.
- Beziehen Sie Ihr Kind in die Essenszubereitung mit ein: Was selbst gekocht oder gebacken wurde, schmeckt doppelt gut.
- Haben Sie Geduld! Eine anfängliche Ablehnung neuer Lebensmittel ist normal. Durch wiederholtes Probieren lässt sich die Akzeptanz neuer Geschmacksrichtungen verbessern.
- Der Zwang, bestimmte Lebensmittel zu essen (z. B. Gemüse), kann zu einer steigenden Ablehnung dieser Lebensmittel führen.
- Lebensmittel sollten nicht als Belohnung oder als Trost verwendet werden. Dies birgt die Gefahr, dass das Kind die eigenen inneren Signale missachtet und sein Verhalten auch später von äußeren Essreizen abhängig macht.
- Heben Sie die Freude und den Genuss am Essen, nicht den Gesundheitswert hervor.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

FIT KID hat das Ziel, die Qualität der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder zu optimieren und zu sichern. Weitere Informationen zu den Themen Kinderernährung und Verpflegung in der Kita finden Sie auf unserer Homepage. Neben unserem Kernstück, dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“, können Sie weitere Medien wie beispielsweise den Elternflyer „Ernährungsbildung in der Familie“ oder den Frühstückspan unter www.dge-medien-service.de beziehen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie uns an!

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
www.dge.de

FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

Telefon: 0228 3776-873
E-Mail: fitkid@dge.de
www.fitkid-aktion.de

Bildnachweise: 123rf.com: nd3000 (S.1), oksun70 (S.6);
iStock: sturti (S.2), Zheka-Boss (S.5)

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

Bonn (03/2024)

Ernährungsbildung in der Familie



Nr. 300104

www.in-form.de
www.fitkid-aktion.de

Liebe Eltern,

essen lernen kann jeder – welche Ausprägung das Ernährungsverhalten im Laufe des Lebens nimmt, hängt jedoch von vielen Faktoren ab. Erste Lernprozesse in Bezug auf Ernährungsgewohnheiten finden in der Regel sehr früh durch familiäre und kulturelle Einflüsse statt. Durch diese Erfahrungen entwickeln Kinder ihren Geschmackssinn, ihre Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen, die meistens ein Leben lang beibehalten werden. Daher sollte Kindern so früh wie möglich ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot an nährstoffreichen Lebensmitteln zur Verfügung stehen.

Nicht nur die Auswahl der Lebensmittel, auch eine entspannte und stressfreie Essatmosphäre ist Basis für die Entwicklung des Essverhaltens. Da Kinder durch Nachahmung lernen, spielen Eltern und Geschwister in der ersten Zeit eine besondere Rolle. Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und Kinder altersgemäß in Ernährungsentscheidungen einbeziehen. Im Folgenden möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie gemeinsam mit der Familie Kinder zu einem verantwortungsvollen und zugleich genussvollen und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln und dem Thema Essen befähigen können.

Ihr FIT KID-Team



Mahlzeit – Familienzeit

Die gemeinsame Mahlzeit mit der Familie ist für die Entwicklung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Essverhaltens von zentraler Bedeutung. Außerdem schmeckt es in Gesellschaft besser und Neues zu probieren macht mehr Spaß. Nebenbei übernehmen Kinder von den Großen Essgewohnheiten und Tischsitten. Für eine genussvolle Mahlzeit ist die Atmosphäre genauso wichtig wie das eigentliche Essensangebot.

So kann aus einer Mahlzeit eine gelungene gemeinsame Familienzeit werden:

- Das Auge ist mit! Dies betrifft nicht nur das Angebot auf dem Teller, sondern auch ein schön gedeckter Tisch schafft eine angenehme Essatmosphäre.
- Das Essen sollte gemeinsam beginnen – am besten mit einem Ritual wie einem Reim, Tischspruch, Gebet – und gemeinsam beendet werden.
- Spielsachen, Zeitung, Handy und Fernsehen lenken vom Essen ab und stören das Tischgespräch.
- Sie, als Erwachsener, sind für das Speiseangebot verantwortlich. Das Kind wählt aus, was und wie viel es von dem Angeboten essen möchte.
- Über das Essen meckern gilt nicht. Legen Sie Regeln für faire Kritik fest.
- Die Familienmahlzeit ist keine Zeit für Streit und Konflikte.
- Ein Lob für eigenständiges Essen macht Kinder stolz und selbstbewusst.

Eine Entdeckungsreise – Gewöhnung an Lebensmittelvielfalt

Die bunte Welt der Lebensmittel liefert unter anderem eine breite Palette an Farben, Formen und Aromen. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise.

„Ich mag was ich kenne!“

Oftmals müssen Kinder unbekannte Speisen mehrmals probieren, bevor sie „auf den Geschmack kommen“. Bieten Sie zum Beispiel Lieblingsgemüsearten ruhig immer wieder an. Damit der Speisenplan nicht zu einseitig wird, probieren Sie gleichzeitig neue Arten aus. Die Geschmacksvorlieben der Kinder ändern sich ständig und werden auch von außen, etwa durch Freunde oder Großeltern, beeinflusst.

Manchmal kommt es nur auf die „Verpackung“ an:

- Kinder essen gerne mit den Fingern, Gemüsesticks oder Obstsnitzte kommen gut an.
- Kinder bevorzugen „identifizierbare“ Lebensmittel, in Gemüsemischungen sind z.B. unbeliebte Sorten schwer zu erkennen.
- Süße Gemüsearten, z. B. Mais, Möhren, Erbsen, Kürbis oder Paprika werden häufig favorisiert.
- Grob geschnitten, fein gerieben, als Auflauf oder in einem Wrap – die Verarbeitung und Zubereitung haben Einfluss auf die Akzeptanz.
- Der Einsatz von farbtintensiven Lebensmitteln wie rote Tomatensoße oder bunte Gemusedekorationen, kann Unbeliebtes, wie zum Beispiel Fisch, attraktiver machen.

Vorbildlich

Gerade Vorlieben und Abneigungen übertragen sich bei einer gemeinsamen Mahlzeit. Wenn Familienmitglieder abwechslungsreich und ausgewogen essen, wird dies wahrscheinlich auch für das Kind selbstverständlich werden.

Selbstständigkeit – Mitmachen und Mitbestimmen

Nutzen Sie den Spiel- und Experimentierdrang Ihres Kindes. Schon Kleinkinder sind zu einfachen Tätigkeiten in der Küche fähig und zeigen in diesem Alter ein hohes Interesse am praktischen Umgang mit Lebensmitteln. Durch die Beteiligung am Einkauf und der Zubereitung lernen Kinder die einzelnen Zutaten einer Mahlzeit kennen. Das Eigenproduzierte wird selbstverständlicher gegessen und Neues eher probiert. Gemeinsam zubereitete Mahlzeiten gehen weit über das eigentliche Kochen hinaus. Feinmotorik, Kommunikation oder auch der hygienische Umgang mit Lebensmitteln werden gefördert, Selbstbewusstsein gestärkt und Ihr Kind lernt Lebensmittel wertzuschätzen. Gleichzeitig bietet sich hier die Gelegenheit, Ihrem Kind zu vermitteln, woher die Lebensmittel kommen und wie sie verwendet werden.

Dabei können auch schon kleine Kinder helfen:

- Einkaufstasche ausräumen
- Tisch decken und dekorieren
- Gemüse und Obst waschen
- Weiche Lebensmittel, z. B. Bananen, Zucchini etc., schneiden
- Brote streichen und belegen
- Quarkspeisen, Salatsoßen oder Dips rühren
- Teig kneten und Plätzchen ausstechen
- Kuchen und Pizza belegen
- Tisch abräumen

