



Ernährungserziehung: wie viel ist nötig?

Der Einfluss der Ernährung auf die lebenslange Gesundheit ist unbestritten und von grosser Bedeutung. Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit und im Jugendalter geprägt. Es ist deshalb entscheidend, das Ernährungsverhalten in möglichst jungen Jahren in die richtige Richtung zu lenken.

Vom Chaos zur Kultur

Kinder sind Chaoten — auch am Familientisch. Kann man dies als Eltern akzeptieren, fällt es ihnen leichter, Kinder geduldig an eine Esskultur heranzuführen. Esskultur bedeutet auch für jede Familie wieder etwas anderes. Bestimmte Regeln helfen jedoch den Erwachsenen und dem Kind, die Phase des kindlichen Chaos etwas zu strukturieren und das Kind auf eine wohlwollende Art und Weise an die Esskultur der Erwachsenen heranzuführen.

Die Eltern, der Erzieher als Vorbild

Eine gesunde Ernährung sollte vorgelebt werden. Nach und nach bevorzugen Kinder dieselben Nahrungsmittel wie Personen, mit denen sie gemeinsam essen.

Strenge Vorschriften vermeiden

Rigide Ver- und Gebote können unter Umständen Essstörungen fördern. Wenn Kinder fettreiche, süsse und vitaminarme Lebensmittel bevorzugen, können diese mit gewünschten Lebensmitteln kombinieren werden. Nach und nach lassen sich die Anteile in Richtung eines ernährungsphysiologisch ausgewogenen Verhältnisses abändern.

Essen ist kein Erziehungsmittel

Kinder sollten nie durch Essen belohnt oder getröstet werden, da damit eine vernünftige Einstellung zum Essen untergraben wird. Kinder entwickeln Präferenzen für Nahrungsmittel, die ihnen als Belohnung gegeben werden oder die durch Zuwendung und Aufmerksamkeit von Seiten Erwachsener begleitet sind.

Erziehung zur Selbständigkeit

Kinder sollten möglichst früh Mitverantwortung für ihre Ernährung übernehmen. Der natürliche Hunger- und Sättigungsmechanismus spielt dabei eine wichtige Rolle. Eltern sollten die Kinder ihre Portionen selbst bestimmen lassen, da der Zwang den Teller leer zu essen, dieses sensible System zerstören kann. Tipp: Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt — Kinder reden mit, wie viel davon auf ihrem Teller landet.