

Gesund und abwechslungsreich essen am Familientisch

Kinder haben manchmal ganz eigene Vorstellungen davon, was sie essen wollen und was nicht. Nicht immer sind diese Wünsche kompatibel mit den Vorstellungen der Eltern und den Vorgaben für eine gesunde Ernährung. Damit das gemeinsame Essen nicht in Stress ausartet, helfen einige Regeln, neue Rezepte und etwas Humor.

Gesund essen, genügend Bewegung und ein vernünftiges Körpergewicht sind für Kinder wie Erwachsene von grosser Bedeutung. Weil das Ernährungsverhalten bereits im Kindesalter stark geprägt wird, ist es die Aufgabe von uns Erwachsenen, den Kleinen so früh wie möglich die Regeln einer gesunden Ernährung aufzuzeigen und ihnen das Essen schmackhaft zu machen. Einerseits ist es wichtig, dass das Kind alle seinem Alter angepassten Nährstoffe erhält, andererseits spielen auch die persönlichen Vorlieben und Abneigungen eine Rolle. Aus

Studien ist bekannt, dass die Lieblingsgerichte der Kinder nicht unbedingt den Wunschvorstellungen der Eltern entsprechen. Die Lieblingsgerichte der Kinder sind nämlich: erstens Pizza, zweitens Pudding, drittens Hamburger und viertens Pommes frites mit Ketchup. Bekannt ist auch, dass Kinder in Bezug aufs Essen relativ konservativ sind und Experimente nicht schätzen. Doch auch Kinder brauchen eine vielseitige Ernährung. Und sie lassen sich mit originellen Ideen für Abwechslung auf dem Teller gewinnen.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

MIT EINANDER VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Jede Familie hat ihre eigene Esskultur und gestaltet auch die Ernährungserziehung individuell. Daher gibt es keine Patentrezepte, die für alle gelten. Essregeln machen jedoch das Essen am Familientisch einfacher. Stellen Sie sich daher Ihre eigenen Familienregeln zusammen. Die folgenden Punkte sollten beachtet werden:

- Die Essregeln, die in der Familie gelten, werden von allen gemeinsam bestimmt und auch gemeinsam eingehalten.
- Kinder machen alles nach, und Eltern sind ihre wichtigsten Vorbilder. Was sie gerne und oft essen, hat auch grosse Chancen, von den Kindern akzeptiert zu werden.
- Jedes Familienmitglied darf eine bestimmte Anzahl Nahrungsmittel ablehnen. Wenn sie auf dem Menüplan stehen, müssen sie nicht gegessen werden. Alles andere sollte zumindest probiert werden.
- Alle haben ein Mitbestimmungsrecht bei der Menüplanung. Lassen Sie Ihre Kinder ruhig auch beim Kochen mithelfen. Das braucht zwar etwas mehr Zeit, aber Selbstgemachtes schmeckt den Kindern automatisch besser.

■ Essen ist kein Erziehungsmittel. Belohnen oder bestrafen Sie Ihre Kinder nie mit Essen. Sonst wird eine vernünftige Einstellung zum Essen untergraben.

■ Kinder lieben den süssen Geschmack und lehnen bittere, starke Geschmacksrichtungen eher ab. Also: Eher mild würzen und salzen.

■ Kein Chaos auf dem Teller. Kinder lieben unterschiedliche Komponenten, aber immer schön voneinander getrennt. Mischen wollen sie selbst!

Möchten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?

Bestellen Sie die Ernährungsbrochure «Ratgeber – Abenteuer Familientisch». Sie ist gratis und kann bestellt werden via Telefon 031 359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch

