



Selbstgemachtes schmeckt besser

Über Geschmack lässt sich streiten und über gesunde Ernährung sowieso. Nicht selten geht's am Familientisch turbulent zu und her. Was tun, wenn Ihre Sprösslinge nur Hamburger und Pommes frites mögen?

Gesund essen, genügend Bewegung und ein vernünftiges Körpergewicht sind im Kinder- wie im Erwachsenenalter von grosser Bedeutung. Da 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. Dies gestaltet sich in der Praxis leider nicht immer ganz einfach.

Mmmh, das schmeckt ...

Kinderernährung hat viele Seiten. 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. Unter den Kinder-Top Tens finden sich nämlich: 1. Pizza, 2. Pudding, 3. Hamburger, 4. Pommes frites mit Ketchup ... Zusätzlich ist aber auch bekannt, dass Kinder in Bezug aufs Essen relativ konservativ sind. Bloss keine Experimente. Wir mögen etwas, weil wir es kennen. Für unsere Steinzeitvorfahren eine vernünftige Haltung, die vor unangenehmen Überraschungen schützte. Heute hindert uns dieses Verhalten eher, uns vielseitig zu ernähren. Bei Kindern wird das verstärkt durch die Tendenz, etwas zum Lieblingsgericht zu machen, was es ohnehin am häufigsten aufgetischt bekommt. Hier gilt der einfache Grundsatz: Bringen Sie soviel Abwechslung wie möglich auf den Teller.

Tipps und Tricks:

- Kindern 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!
- Kinder schmecken, riechen und fühlen vielfältiger als Erwachsene. Das Essen soll also nicht nur gut schmecken, sondern auch schön aussehen und sich gut anfühlen.

- Kinder sind ins Detail verliebt. Ein tolles Detail macht das Essen oft noch gluschtiger. Vorschlag: Schnitzen Sie dem Apfel ein Gesichtchen oder verstecken Sie was in einem Zauberstab.
- Kinder lieben Geschichten. Wie wärs mit einer Geschichte rund um den Weg des Essens im Körper? Fordern Sie Ihre Fantasie heraus.
- Kinder suchen sich Vorbilder. Laut Studien haben die Essvorlieben der Eltern (vor allem der Mutter) immer noch den höchsten Stellenwert. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voraus.

Lirum, Larum, Löffelstil

Neben einem vielfältigen Angebot schmeckt es den Kindern immer feiner, wenn sie selber den Kochlöffel schwingen können. Selbstgemachtes steht bei Ihnen hoch im Kurs. Zudem fördert Kochen für die Familie das Selbstbewusstsein der Kleinen. Sie bewältigen eine Aufgabe, haben ein sichtbares Erfolgserlebnis und etwas Wertvolles für die Familie geleistet. Kinder kochen also lieber in der Küche mit, als in der Puppenküche...