

Ernährung im Vorschulalter

Wie wir Spass, Genuss und eine klare Linie vereinen können



Essen darf Spass machen, muss aber auch den Körper ernähren. Diese Gratwanderung ist nicht immer einfach. Wie können Eltern eine genussvolle, ausgewogene und entspannte Ernährung fördern? Und wie können wir die Bedeutung der Nahrung auf einfache Art unseren Kindern vermitteln?

Lust, Vertrauen und Vorbildfunktion

Süßes kommt bei Kindern besser an als Bitteres oder Scharfes. Und geschmeidig Weiches wird haben sie lieber als Faseriges oder Zähes. Essen ist für unsere Kleinsten vor allem Genuss und Erlebnis, aber auch ein Wagnis.

Die Vorliebe für Süß ist uns angeboren, denn es gibt in der Natur keine süßen Pflanzen, die giftig sind. Viele Giftpflanzen aber enthalten Bitterstoffe und Saures könnte auf den Verderb von Nahrungsmittel hinweisen. Wenn Kinder Bitteres und Saures ablehnen, entspricht dies einer natürlichen Schutzreaktion. Die Zunge muss erst Vertrauen gewinnen, und sich an die Unbedenklichkeit und Vielfalt unserer Speisen gewöhnen. Mutigen Kindern fällt es leichter, Essen als spannendes Erlebnis zu erkennen als sehr vorsichtigen oder gar ängstlichen Kindern.

Viele Gemüsesorten enthalten Bitterstoffe, an die sich empfindliche Kinderzungen erst gewöhnen müssen. Vollständiges Vermeiden härtet eine Zunge nicht ab, und zu viel Druck fördert Trotz statt Lust. Ermutigen wir also unsere Kinder, ungeliebte Gemüsesorten immer wieder zu probieren.

Zu heikle Zungen und Nasen dürfen aber eine ausreichende Nährstoffzufuhr nicht gefährden, denn wir essen nicht nur für den Genuss im Mund sondern für die Versorgung des ganzen Körpers.

Auch das **Aussehen** kann Esslust oder Ablehnung auslösen. Hier können wir den Spassfaktor und die Ausprobierfreudigkeit unterstützen:

Das Essen wie ein Gesicht auf dem Teller anrichten, oder Obst, welches zu Figuren geschnitzt wurde und grüne Bohnen oder gekochte Gemüsestängel, die man mit der Hand essen darf und so weiter.



©www.ClipProject.info

Und wenn etwas gar nicht lecker riecht, kann man es ja ausnahmsweise mit geschlossener Nase probieren? Mit etwas Fantasie erhöhen wir das Esserlebnis und die Ausprobierfreudigkeit.

Viele Kinder lieben Geschmeidiges wie Weichkäse, Wurst, Mayonnaise, Früchtequark, Kartoffelstock und Pudding. Rohes und knackiges Gemüse wird oft lieber gegessen als gekochtes Gemüse. Wie sind die Geschmacks- und Tastpräferenzen ihrer Familienmitglieder?

Abwechslung, massvolles Würzen, mund- oder fingergerechte Stücke, aber auch die **Stimmung** hat einen Einfluss auf das Essverhalten unserer Kinder: Essen wir in ruhiger, lustvoller Atmosphäre? Oder werden Probleme am Familientisch gelöst? Läuft der Fernseher nebenher?

Kinder beobachten und interpretieren das Verhalten der Erwachsenen genau. Wenn ein Elternteil selber heikel mit der Nahrungsauswahl ist, wieso soll sich dann das Kind lustvoll und mutig auf Neues einlassen? Und wenn der Vater kaum Gemüse oder Salat isst, kann das für den Körper ja nicht allzu wichtig sein, oder?

- Tipp:**
- Jeder muss von allem wenigstens eine Gabel voll probieren.
 - Wer grosse Mühe hat, gekochtes Gemüse zu essen, soll mehr Gemüsestängel oder Obst essen.
 - Spass darf sein: Wer macht bei bitterem Gemüse die komischste Grimasse?

Nein, meine Suppe esse ich nicht...

Vorlieben sind unterschiedlich. Wir dürfen Sie berücksichtigen, aber nicht überbewerten. Wenn ein Kind sagt „**Das habe ich nicht gerne!**“, bedeutet es selten „für mich ist das ein absolut schreckliches Esserlebnis“. Kinder meinen damit meist: „Ich habe **keine Lust** darauf“ oder „Ich hätte lieber etwas anderes“.

„Nicht gerne“ sollte definiert werden. Beispielsweise indem einem Nahrungsmittel ein bis sechs „Esserlebnis-Punkte“ erteilt werden. Ein Punkt bedeutet: „Es ist schrecklich. Diesen Geschmack, Geruch oder diese Konsistenz halte ich im Mund nicht aus“. Sechs Punkte erhält alles, das super lecker schmeckt. Die Bewertungen 3-4 bedeuten „nicht so toll, aber essbar“. So lernen unsere Kinder besser zu differenzieren und wir lassen uns durch den Ausdruck „nicht gerne“ nicht so leicht manipulieren.

Jedes Kind sollte das Recht haben drei bis maximal fünf Nahrungsmittel nicht essen zu müssen (Achtung keine zu attraktiven Alternativen anbieten). Aber eine Gabel voll probieren, muss sein. Und wenn es mehr isst, gibt es eine Belohnung (vorher vereinbaren).

Übrigens bedeutet „**Hunger**“ bei Kindern oft „mir ist langweilig“, oder hat einfach Lust auf etwas Leckeres. Erst wenn der Magen knurrt und ein körperliches Leeregefühl auftritt, handelt es sich um echten körperlichen Hunger.

Manchmal ist es hilfreich, wenn ein Kind lernt, genauer zu definieren, wie es den Hunger spürt (Leeregefühl im Bauch, im Kopf, oder eher eine Langeweile im Mund?), oder was an einem Nahrungsmittel grusig ist (das Tast-, Geruchs-, Geschmacks- oder Beisserlebnis?).

Von Polizisten, Räubern und Legosteinen

Wie erklären wir Kindern im Vorschulalter, dass der Körper von Schokolade oder Pommes frites alleine nicht leben kann? Wie motivieren wir sie für eine ausgewogene Mahlzeit, damit sie gut wachsen, stark und leistungsfähig sind und bleiben? Einfache bildliche Erklärungen können helfen, beispielsweise:

Obst, Gemüse und Salate enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sind die **Polizisten** unseres Körpers: Sie beschützen uns und fangen Räuber ein, die uns schaden (eliminieren Schadstoffe).

Ziel für Obst, Gemüse, Salate:

Die Grösse einer geschlossenen Faust zu jeder Hauptmahlzeit bzw. 4-6 Fäuste pro Tag

1 geschlossene Faust entspricht:

Für 2-3 jährige: mindestens 50-100 g Obst oder Gemüse oder -saft

Für 5-6 Jährige: mindestens 100-150 g Obst oder Gemüse oder -saft

Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln (Kohlenhydrate) sind das **Benzin**, welches macht, dass ein Auto fährt. Je schneller und länger wir über die Autobahn fahren (z.B. Wandern, Sport treiben), umso mehr Benzin verbrauchen wir.

Ziel für Stärkeprodukte (Kohlenhydrate):

Die Grösse einer Faust zu jeder Hauptmahlzeit, bei grossem Hunger und an körperlich aktiven Tagen die doppelte Menge.

1 Faust entspricht:

Für 2-3 jährige: 1/2 -1 Stück Brot (30-60g) oder 2-3 Essl. Getreideflocken (30-40g) oder 80-120 g Reis/Teigwaren/Kartoffeln, gekocht.

Für 5-6 jährige: 1-2 Stück Brot (50-100 g) oder 4-6 Essl. Getreideflocken (40-60g) oder 100-200 g Reis/Teigwaren/Kartoffeln, gekocht.

Eiweiss (Proteine) ist der wichtigste Baustein für unseren Körper (Haare, Muskeln, Nägel und alle Zellen) und unsere psychische Kraft. Sie sind die **Legosteine** des Körpers.

Ziel für Eiweisshaltiges: mindestens 3, lieber 4 Mal täglich

Für 2-3 Jährige: mindestens 2 Mal täglich ein Milchprodukt *

Für 5-6 Jährige: 3 Mal täglich ein Milchprodukt *

(* beispielsweise 2 dl Milch oder Joghurt oder 100 g Quark oder 30-40 g Käse)

Ausserdem: 1 Mahlzeit mit ein etwas Fleisch/Fisch/Wurstwaren (40-80 g) oder 1 Ei oder Tofu...

Aus Legosteinen (Eiweiss) kann ich also ein Auto bauen, Benzin (Kohlenhydrate) braucht das Auto um fahren zu können und die Polizisten (Obst/Gemüse) regeln den Verkehr und fangen (Auto-)Diebe ein.

Tipps zur ausgewogenen Menugestaltung

- Eine ausgewogene Hauptmahlzeit enthält stets alle drei Hauptnährstoffe, also die Nahrungsmittelgruppen Obst/Gemüse/Salat, Stärkeprodukte und etwas Eiweisshaltiges.
- Mahlzeiten mit nur Gemüse und Stärke (z.B. Teigwaren mit Gemüse/-sauce, gemischter Salat mit Brot) sättigen mit etwas Eiweiss ergänzt besser und sind bedarfsdeckender: deshalb wenigstens 1-3 Essl. geriebener Käse oder 30-60 g Schinkenwürfel einplanen.
- Café Complet (Brot mit Butter und Konfi/Honig) ist nicht ausgewogen. Gute Ergänzungen:
 - Joghurt natur mit frischen Früchten oder
 - Gemüsestücke und dazu 30-50 g Käse oder eine Quarksauce.
- Wer Fleisch, Wurst, Käse usw. isst, muss auch Obst oder Gemüse (z.B. Gemüsesuppe oder Tomaten-, Rüblichschnitze oder frischen Fruchtsalat) zu sich nehmen.
- Nur wer seine Portion Gemüse oder Obst gegessen hat (mind. 1 Faust), hat sein Dessert verdient.
- Je jünger ein Kind, umso wichtiger sind Zwischenmahlzeiten. Etwa zwei bis drei Stunden nach einer Hauptmahlzeit. Beträgt die Zeit vom Mittag zum Abendessen mehr als 5 Stunden, brauchen besonders kleine Kinder zwei Zwischenmahlzeiten.
- Frühstücksmuffel sollten wenigstens ein Glas Milch oder Fruchtsaft zu sich nehmen und dann ein grösseres Znüni einplanen.
- Kinder, die bald nach dem Nachtessen zu Bett gehen, müssen ein grösseres Zvieri zu sich nehmen (z.B. Müsli, Brot mit Käse und Obst), damit der Hunger vor dem Nachtessen nicht zu gross ist. Dies entlastet die Verdauung während der Nacht.

Zuckerfreie Getränke

Rennen und toben machen durstig. Doch wenn es spannend ist, vergessen Kinder gerne das Trinken.

Etwa einen $\frac{3}{4}$ Liter Trinkmenge sollte ein Kind im Vorschulalter zu sich nehmen (bei Hitze mehr). Neben den Hauptmahlzeiten sollten deshalb auch Pausen für Zwischenmahlzeiten und zum Trinken eingeschaltet werden. Dabei hilft es, Kinder gar nicht erst an süsse Getränke zu gewöhnen.

Zucker ist ein Vitaminräuber, denn er verbraucht Vitamine im Körper, liefert aber keine. Ein Kind, das 5 dl Süssgetränk (Eistee, Cola, Sirup usw.) trinkt, hat den Kohlenhydratgehalt von etwa 2,5 Scheiben Brot (120 g) zu sich genommen.

Auch Sirup enthält nur leere Kalorien und schadet den Zähnen. Powergetränke und koffeinhaltiges sind im Kindesalter nicht vertretbar. Hahnenwasser, Mineralwasser natur oder Tee sind immer noch die besten Durstlöcher.

Klar aber nicht stur

Regeln helfen, nicht ständig alles von neuem rechtfertigen und diskutieren zu müssen. So wie der Fernseh- oder Computerkonsum für Kinder definiert werden muss, ist es hilfreich, gewisse Grundsätze für das Essen aufzustellen, beispielsweise:

- Wer zwischen den festen Mahlzeiten (z.B. Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri, Znacht) echten Hunger hat, kann ein Obst essen.
- Es wird von allem probiert, das auf den Tisch kommt (Ausnahme: 3-5 definierte Lebensmittel)
- Kein Kind braucht zwei Cervelats oder zwei Rationen Fleisch pro Mahlzeit. Zu Fleisch oder Wurstwaren muss mindestens dieselbe Menge Gemüse gegessen werden.
- Beim ersten Teller einer Mahlzeit schöpfen die Erwachsenen (so kann beispielsweise die Gemüseration erreicht werden). Beim zweiten Teller darf das Kind die Auswahl (mit)bestimmen.
- Ein Mal pro Tag gibt es etwas Süßes. Zuerst muss aber genug Obst/Gemüse gegessen worden sein (sonst hat es zu wenig Polizisten für die Räuber).
- Auswärtsessen und Einladungen: Wer zu Hause auf ausgewogene Mahlzeiten achtet, darf ruhig Ausnahmen zulassen. Im Restaurant beispielsweise spricht nichts gegen Pommes mit Ketchup oder eine Pizza. Auch bei Einladungen sollte man beide Augen zudrücken.
- Lassen Sie ihre Kinder bei der Menuplanung, beim Einkaufen und Zubereiten der Speisen mithelfen.

Das Thema Kinderernährung ist sehr komplex und individuell. Wir müssen den gesunden Menschenverstand walten lassen. Eine klare Linie aber auch etwas Humor darf sein. Und wenn das Thema Essen zu stressbelastet ist, kann eine persönliche Beratung neue Ideen und Entspannung bringen.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen!

Herzlichst

Heike Hinsen (www.hinsen.ch)
dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Psychologische Beraterin
Thun im Mai 2016