

Ideen im Umgang mit Ernährung bei Kindern

1. Sobald ein Kind, auch ein relativ junges Kind (ab dem fünften Lebensmonat) interessiert am Essen ist, bitte gebt ihm etwas. Vielleicht nicht unbedingt rohes Fleisch - aber ein gekochter Apfel bzw. gedünstetes Äpfelchen - ist durchaus gut. Man braucht auch nicht eine Woche lang nur Apfel oder Karotte zu füttern.
2. Die meisten Kinder mögen lieber Süßes Essen, was an unserer Genetik liegt und früher das Überleben gesichert hat - Grün ist meist bitter und Pflanzen können auch tödlich sein, daher greifen nur wenige Kinder freiwillig zum Spinat.¹
3. Kinder sollen nie aufessen müssen und junge Kinder dürfen auch den Tisch verlassen wenn sie fertig sind mit Essen. Verlangt erst später von ihnen Tischmanieren (von denen ich übrigens auch ein Freund bin, aber erst ab einem bestimmten Alter) sie werden sie trotzdem lernen. Tischmanieren kann ich den Kindern sehr gut spielerisch beibringen oder mit einem einfachen Belohnungssystem.²
4. Kinder mit einbeziehen beim Kochen kann sich nur positiv auf das Essverhalten auswirken. Das heißt Lebensmittel angreifen lassen, miteinander Einkaufen gehen, mit dem Lebensmittel "experimentieren" lassen, all das fördert die Lust am Essen. Auch wenn wir dabei keine sonderlich große Freude haben, es ist für Kinder enorm wichtig Dinge anzugreifen weil sie es nur so verstehen, zu begreifen bzw. das Hirn auch auffassen und verarbeiten kann. Vom Zuschauen lernen Kinder in diesem Alter kaum etwas, ehe sie es nicht selbst erprobt haben.
5. Lasst eure Kinder selbst entscheiden wie viel sie Essen wollen und stellt die Töpfe einfach auf den Tisch. Sie sollen selbst nehmen dürfen, so lernen sie auch wie viel brauche ich dass ich satt bin. Ich gebe zu, wenn man das umstellt und nicht von Anfang an so gehandhabt hat, dauert es ein bisschen, und mein Eindruck war dass es bei jüngeren Kindern länger braucht, aber im Vorschulalter klappt das schon recht gut. Geduld auf Seiten des Erwachsenen spielt hier eine wesentliche Rolle.³
6. Essen ist ein Sensibles Thema, achtet auf das was ihr sagt, und überlegt euch kurz mit was ihr in eurer Kindheit diesbezüglich konfrontiert wart und ob ihr bei euren Kindern etwas anders machen wollt was ihr vielleicht negativ empfunden habt.
7. Holt euch ins Gedächtnis dass heute bei uns (westlichen Welt) fast niemand mehr Hunger leiden muss und wir alles im Überfluss haben. Das ermöglicht unseren Kindern einen entspannten Umgang mit dem Thema Essen und Ernährung, wenn wir ihn auch haben.

Ach ja, noch was:

Für mich fängt das Thema Essen und Nahrungsaufnahme beim Stillen an, wenn nicht sogar vorher im Mutterleib. Stillen ist eine ganz behutsame Angelegenheit, die viele Seiten füllen würde und sehr persönlich ist, daher möchte ich es hier nur erwähnen. Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei mir melden.

¹ Artgerecht, *Nicola Schmidt*, Artgerecht Essen - S. 30

² Artgerecht, *Nicola Schmidt*, Artgerecht Essen - S. 24

³ Artgerecht, *Nicola Schmidt*, Artgerecht Essen - S. 25