

Begleitmaterial

Essen, Schmecken und Geniessen

Milchschnitte und Kinderschokolade zum Znüni ja, Apfel und Rüeblli auf keinen Fall. Viele Kinder sind Obst- und Gemüseuffel und wenn sie davon essen müssen, dann meist nur widerwillig. Oft entstehen dabei Konflikte. Es wird gestampft, getrotzt und der Mund vehement zugesperrt. Wir von der ElternLehre haben ein paar Ideen zusammengestellt, wie Sie die Lust zum genüsslichen Essen von Gemüse und Früchten bei Kindern wecken können.

So entwickeln Kinder ein gesundes Essverhalten

*«Peperoni habe ich eigentlich nicht gern.
Aber wenn sie wie Pommes aussehen, sind sie fein!»
Annik 4Jahre*

Kinder schauen sich das Essverhalten meist von den Eltern ab. Wenn Sie selbst vielseitig und ausgewogen Essen, brauche Sie sich um die Vorlieben und Abneigungen Ihrer Kinder keine grossen Sorgen zu machen.

Lassen Sie Ihre Kinder an der Menüplanung, am Einkauf und an der Zubereitung teilhaben. Die kleinen Köche fühlen sich einbezogen und stolz. Zudem lernen sie eine Menge über gesunde Ernährung, Masse und Gewichte.

Kochen und backen macht Spass! Gemeinsam zubereitete Mahlzeiten werden meistens aufgegessen, auch wenn Zutaten darin sind, die Kinder eigentlich nicht so gerne mögen.

Kinder Essen Obst und Gemüse lieber roh als gekocht. Legen Sie beim Kochen etwas rohes Gemüse oder Obst auf die Seite und bieten Sie es Ihren Kindern an, wenn sie heiss hungrig vom Spielen, vom Kindergarten oder der Schule kommen.

Planen Sie gemeinsame Mahlzeiten ein. Kinder, selbst Teenager geniessen das Essen im Kreis der Familie. Denn Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist auch Lebensfreude und gemeinschaftliches Erleben. Tischregeln unterstützen das Beisammensein.

Zentrale Essensspielregel nach Largo ist: Eltern entscheiden, was sie ihrem Kind wann und wie anbieten. Ob und wieviel es davon essen will, bestimmt dagegen ganz allein das Kind.

Überlassen Sie die Zwischenmahlzeit nicht dem Zufall, denn das Grundrezept für ein gesundes Znüni oder Zvieri lautet: Eine Frucht oder ein Gemüse bildet zusammen mit einem ungesüssten Getränk die Basis. Diese Basis kann mit Brot, Milch oder Nüssen ergänzt werden.

Fingerfood ist beliebt. Sie können den Verzehr von Früchten und Gemüsen fördern, indem sie kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Lustige Farben und Formen regen nicht nur die Fantasie an, sondern auch den Appetit. Kinder mögen lustige Gemüse- und Fruchtfiguren wie z.B. ein Apfel-Bär, ein Rüeblli-Flugzeug, ein Mandarinen-Tintenfisch, Peperoni-Pommes, ein Birnen-Igel etc.

Kinder essen gerne Gewohntes. Sie «müssen» neue Lebensmittel oft bis zu 20mal ausprobieren, bis sie deren Geschmack wiedererkennen und ihn mögen.