

Rund ums Essen : „ICH MAG DAS NICHT“

Den Geschmack seines Kindes zu treffen, ist oft nicht leicht. Doch wer sein Kind immer wieder ermahnt und beim Essen kritisiert, verschlimmert das Problem meist nur.

Vielleicht kennt ihr das auch und habt so ein Kind, das außer seine zwei bis drei Leibgerichte nicht viel zu sich nehmen möchte. Manche Eltern hoffen in dieser Situation, dass sich die wählerischen Essgewohnheiten des Nachwuchses mit der Zeit „rauswachsen“.

Andere betroffene Eltern machen sich viele Gedanken über die Ernährung ihrer Kinder und drängen diese zu einer gesünderen Ernährung — mit dem Ergebnis, dass das Essen zu einem ständigen und oft sehr negativ besetzten Thema in der Familie wird.

Eine brandaktuelle Studie der Universität Michigan hat sich mit „wählerischen Essern“ beschäftigt und interessante Erkenntnisse hervorgebracht.

So seien wählerische Kinder im Vergleich zu Allesessern nicht untergewichtig. Ihr Gewicht sei zwar leicht unter dem Durchschnitt, aber dennoch im gesunden Normbereich. Das Essverhalten sei ab dem vierten Lebensjahr ziemlich stabil. Wenn Eltern das Essverhalten positiv beeinflussen wollen, muss dies also vor dem vierten Lebensjahr geschehen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass besonders strenge, kontrollierende Eltern, die ihr Kind bezüglich des Essens permanent steuern wollen, besonders mäkelige Kinder haben.

Versuche der Eltern die Kinder zu einer vielfältigeren Ernährung zu drängen, bewirken also meist nur das Gegenteil. Die Anzahl der besonders wählerischen Esser nahm in der Studie mit zunehmenden Alter sogar zu. Bei diesen Kindern wurde eine emotionale Unsicherheit und Probleme im Umgang mit den eigenen Gefühlen festgestellt.

Anhand dieser Ergebnisse, wird deutlich, dass das Essverhalten auch in der Persönlichkeitsentwicklung verankert ist. Eltern sollten nicht mit Strenge und Kontrolle an dieses Thema herangehen, sondern eher als Beispiel vorangehen.

Es sollte keineswegs nur noch das Leibgericht der Kinder gekocht werden. Sondern weiterhin vielfältige Essensangebote geben, sonst entsteht ein Teufelskreis. Kinder müssen immer wieder die Möglichkeit haben, das Essen zu sehen, riechen und vielleicht zu kosten. Kein Kind wird vor einem gedeckten Tisch verhungern.

Die Geschmacksentwicklung ist ein Prozess, der sich über viele Jahre zieht. Kinder brauchen viel Zeit, um verschiedene Lebensmittel und Speisen kennen und mögen zu lernen. Eltern brauchen im Gegenzug meist viel Geduld und Zuversicht. Wenn ein Kind sagt, es mag etwas nicht und nicht kosten will, sollten man das als „Koch oder Köchin“ nie persönlich nehmen.

Im Alter von zwei bis sieben Jahren kann die Angst vor Unbekanntem, das Thema Essen schwierig machen. Zu Urzeiten hatte die extreme Vorsicht eine Schutzfunktion für den Menschen. Heute wäre diese nicht mehr nötig, ist aber trotzdem noch in mehr oder weniger ausgeprägter Form vorhanden. Man sollte daher immer wieder anbieten, ohne Druck und ohne Zwang. Etwas Neues muss fünf- bis sechsmal auf dem Tisch stehen, bis das Kind vielleicht einmal kostet. Und dann wieder zehn- bis zwölfmal, bis es in das Repertoire akzeptierter Speisen aufgenommen wird. Pickt das Kind zum Beispiel aus einem Gemüseauflauf erst nur die Kartoffeln heraus, ist das völlig in Ordnung.


Geborgen Wachsen

„Essen sollte zu jedem Zeitpunkt ein Genuss sein, eine Freude, besonders für Kinder, die sich gerade erst auf den Weg machen, die so spannende Welt der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen spielerisch kennenzulernen.“

aus:
Geborgen wachsen: Wie Kinder glücklich groß werden

Was in der Familie üblich ist zu essen, ist die künftige Basis an Essensnormalität für das Kind, beziehungsweise im späteren Erwachsenenalter. Als goldene Regel gilt: Die Eltern entscheiden, was gekocht wird, wann gegessen wird und wie man sich am Tisch benimmt. Die Kinder entscheiden, was und wie viel davon sie essen. Eine angenehme Atmosphäre am Esstisch ist wichtig, ständige Kritik daher ist unangemessen.

Weitere Tipps und Anregungen:

- Süßes nicht als Belohnung einsetzen, generell mit Essen nicht bestechen.
- Nicht mit der Begründung „das ist aber gesund“ argumentieren, wenn etwas nicht schmeckt – das wertet Gesundes ab.
- Kinder sollten zuerst den Geschmack von Erdbeeren kennen lernen, bevor es etwa Pudding mit Erdbeergeschmack gibt.
- Besonders „heikle“ Kinder öfter auswärts und in Gesellschaft von anderen Kindern essen lassen. In der Gruppe essen Kinder oft besser und probieren eher Neues aus.
- Für besondere Anlässe das Essen lustig und originell aufbereiten, generell aber Lebensmittel in möglichst natürlicher Form zubereiten.
- Darauf vertrauen, dass ein Kind nicht gleich Mineralstoff- und Vitaminmängel bekommt, oder eine Essstörung hat.
- Sollte das Kind sich insgesamt jedoch permanent mit seinem Gewicht und einem unangemessenen Körperbild beschäftigen, solltet ihr eine Beratung beim Kinderarzt oder gerne auch unsere heilpädagogische Elternberatung nutzen.

Wir wünschen euch guten Appetit und entspannte Mahlzeiten mit euren Kindern!