

# AUF DIE EMPFINDUNGEN RUND UMS ESSEN ACHTEN

Wenn ein Kind nach Essen verlangt, sensibilisieren Sie es für die Gründe seines Bedürfnisses:



● Bieten Sie kleine Portionen an und geben Sie dem Kind die Möglichkeit, nachzuschöpfen.

● Stellen Sie Nahrungsmittel wie Früchte und Gemüse zur Verfügung und vermeiden Sie den leichten Zugriff auf energiereiche Nahrungsmittel wie Müesliriegel, Süßigkeiten, Kompott und Fruchtsäfte.

● Versetzen Sie sich mit dem Kind in eine sensorische Betrachtungsweise. Sprechen Sie über den Geschmack der Nahrungsmittel, nicht über ihre Auswirkungen auf die Gesundheit! Wenn man nämlich einem Kind sagt, dass ein bestimmtes Nahrungsmittel, das es nicht essen will, gut für seine Gesundheit ist, führt dies zu einer noch grösseren Ablehnung.

● Vermeiden Sie repressive Praktiken. Zwang und Verbote bewirken oft das Gegenteil. Das Kind zwingen, seinen Teller leer zu essen, bewirkt oft unnötige Trotzreaktionen und Kraftproben, bei denen die Eltern eigentlich nur verlieren können. Auch zu grosse Freiheiten wie freier Zugang zum Kühlschrank gewähren, sind einer gesunden Ernährung hinderlich.

● Schaffen Sie zu den Mahlzeiten eine passende, gemütliche Atmosphäre.

● Kochen Sie abwechslungsreich. Passen Sie Ihre Küche nicht zu sehr an den Geschmack des Kindes an, das schränkt den Lernprozess bei der Nahrungsmittelwahl ein und führt zu einseitiger Ernährung. Das Kind verpasst so eine Chance, neue Sachen kennenzulernen.

● Benutzen Sie Nahrungsmittel nicht als Belohnung oder Strafe bei der Erziehung.

# HUNGER, SÄTTIGUNG, SATTHEIT: EMPFINDUNGEN RUND UMS ESSEN

**Das Hunger- und das Sättigungsgefühl sind zwei Empfindungen, dank denen jeder weiss, wann und wie viel er essen soll** (Jaquet, Laimbacher, 2010).

**Das Hungergefühl** zeigt an, dass der Körper Nahrung braucht. Den Hunger erkennt man am Magenknurren, am Leeregefühl, am Gefühl, ein Loch im Bauch zu haben, und an Müdigkeit. Es ist also Zeit, etwas zu essen. Ein Kind, das Hunger hat, ist müde, schlecht gelaunt und reizbar. Das Hungergefühl wahrzunehmen, ist wichtig, um genau dann zu essen, wenn der Körper Nahrung braucht. Die Wahrnehmung des Hungergefühls hilft aber auch, es nicht mit Appetitgefühl oder Lust auf etwas zu verwechseln, was andere Ursachen hat (Cremer, Laimbacher, 2008; Jaquet, Laimbacher, 2010)..

**Appetit** oder Lust auf etwas ist die Lockung oder Verführung, die von bestimmten Nahrungsmitteln oder Nahrungsmittelgruppen ausgeht, die der Erfüllung eines psychischen Bedürfnisses dienen. Das Anziehende an den Nahrungsmitteln ist in diesem Fall eine Empfindung, ein Gefühl oder eine Vorstellung, die das Nahrungsmittel hervorruft (Apfeldorfer, 2009).

**Das Sättigungsgefühl** entspricht dem Verschwinden der Hungerempfindung und ruft ein Gefühl des Wohlbefindens hervor. Das Sättigungsgefühl ist das Ergebnis verschiedener physiologischer Prozesse. Einerseits werden die Geschmacksempfindungen flacher, und damit nimmt der Genuss am Essen ab; andererseits signalisieren die Magenfüllung und die Ausschüttung der Nährstoffe ins Blut dem Gehirn, dass das physiologische Bedürfnis gestillt ist (Jaquet, Laimbacher, 2010). Essen ist mit einer Reihe von Sinneserfahrungen verbunden, die wir bewusst erleben können, um festzustellen, dass Essen Genuss und Gemeinschaftserfahrung bedeutet. Essen beruhigt und stillt Bedürfnisse (Cremer, Laimbacher, 2008).

**Sattheit** ist der Zeitraum zwischen zwei Mahlzeiten (von der Sättigung bis zum nächsten Hungergefühl). Dieser Zeitraum ohne Essen ist wichtig, damit sich der Körper auf die nächste Mahlzeit einstellen kann.



# AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

## Sind alle Nahrungsmittel erlaubt ?

Ja, alle Nahrungsmittel gehören ohne Wenn und Aber zu einem gesunden Essen. Ein Nahrungsmittel ist deshalb weder als Belohnung noch als Strafe geeignet.

● Nahrungsmittel verbieten, weil sie angeblich schlecht für die Linie und sogenannte «Dickmacher» sind, ist kontraproduktiv. Damit wird nur der Wunsch beim Kind umso grösser, solche Nahrungsmittel bei der ersten Gelegenheit zu verzehren. Und diese Gelegenheit kommt in unserer konsumfreudigen Umwelt recht schnell.

● Verbote sind deshalb keine Lösung. Aber den ganzen Tag ständig zu naschen oder etwas Kleines zu essen, ist ebenfalls nicht gut. Richtig essen, will gelernt sein. Deswegen ist es notwendig, dem Kind gewissermassen die Gebrauchsanweisung für jede Nahrungsmittelkategorie zu geben. Manche gehören täglich auf den Speiseplan, andere wiederum gelegentlich oder auch selten.



## Für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren : die Ernährungsscheibe

Eine Studie zu den Bedürfnissen der Kinder in Sachen Ernährung hat gezeigt, dass es nicht möglich ist, ein einheitliches Modell für alle Entwicklungsphasen und über alle Altersgruppen hinweg zu konzipieren. Da eine unterschiedliche Pyramide pro Altersgruppe Verwirrung gestiftet hätte, hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE eine Ernährungsscheibe entwickelt, auf der die fünf wichtigsten Ernährungsbotschaften dargestellt sind. Die Ernährungsscheibe unterstreicht auch die Bedeutung von Bewegung. Zu den dargestellten Ernährungsbotschaften werden Ratschläge für die Kinder und Erklärungen für die Eltern gegeben.



**Wasser trinken.** Regelmässiges Trinken ist für den Körper sehr wichtig; dabei sollte man ungesüßten Getränken den Vorzug geben, Wasser ist am besten.

**Früchte und Gemüse essen.** Oft mögen Kinder kein Gemüse und kein Obst, auch wenn diese Nahrungsmittel wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Es geht darum, die Kinder zum Genuss von Obst und Gemüse hinzuführen, indem man ihnen die grosse Vielfalt, die Unterschiedlichkeit (Farbe, Geschmack, Form) und die vielfältigen Zubereitungsformen zeigt.

**Regelmässig essen.** Regelmässige Mahlzeiten einnehmen (Frühstück, Mittag- und Abendessen), gegebenenfalls auch ein Znüni und ein Zvieri. Damit vermeidet man das ständige Naschen oder das Essen zwischendurch.

**Essen und Trinken schlau auswählen.** Erweitern Sie den Erfahrungshorizont der Kinder mit ihnen unbekanntem Nahrungsmitteln. Bieten Sie ihnen Alternativen zu Süßigkeiten und fettreichen Speisen.

**Beim Essen Bildschirm aus!** Sich auf das Essen konzentrieren, nicht gleichzeitig noch etwas anderes tun. Auf Geruch, Geschmack und Konsistenz, Textur des Nahrungsmittels achten (bewusst wahrnehmen und kosten), aber auch auf die Körpersignale (Sättigung).

**In Bewegung bleiben!** Sich auf unterschiedliche Arten körperlich betätigen: Bewegung ist gut für die physische und psychische Entwicklung wie auch für die der sozialen Fähigkeiten.