

# die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

## Aktueller Tipp über Kinder

### **Gesund Essen und einen glücklichen Alltag mit kleinen Kindern gestalten**

Die Zeitschrift „Eltern family“ berichtet, was Wissenschaftler, Kinder und Eltern unter Glück verstehen und wie sie Glück im Alltag erleben.

Familienglück entsteht demnach durch gute gemeinsame Gewohnheiten, an denen Eltern und Kinder hängen: Das tägliche Ritual des „zu-Bett-Bringens“, das gemeinsame Spiel am Sonntagvormittag mit dem Papa, das selbst gemachte Sandwich aus der Dose bei den Familienausflügen... Gewohnheiten vermitteln Sicherheit und geben das Gefühl, dazuzugehören. Und das wiederum macht eben glücklich.

Ich möchte Ihnen hierzu Beispiele aus der Ernährung vorstellen, mit denen Sie Ihren Kindern gute Essgewohnheiten vermitteln und später Sicherheit bei der eigenen Ernährung geben.

### **Gemeinsame Mahlzeiten...**

...von klein an schaffen Zusammengehörigkeit und schützen vor Identitätskrisen. Experten raten deshalb: mindestens eine gemeinsame Mahlzeit mit der ganzen Familie pro Tag einplanen und diese Mahlzeit auch harmonisch gestalten.

### **Mit Erlebnissen und Eindrücken den Tag füllen, belohnen und trösten**

Gemeinsames Spielen, Vorlesen und Rausgehen füllt den Tag, vertreibt Langeweile und schafft vielfältige Eindrücke und Fähigkeiten. Diese brauchen Kinder, wenn sie später ihr Leben selbst gestalten und Misserfolge bewältigen sollen. Das Belohnen und Trösten mit Süßem fördert Karies und Übergewicht und ist nur eine von vielen Möglichkeiten.

## **Lassen Sie Ihre Kinder die Vielfalt der Lebensmittel entdecken:**

In den Topf schauen, mit Schüsseln und Kartoffeln „spielen“, von rohen Karotten, Kohlrabi usw. kosten, die dann gekocht werden, im Kindergartenalter rühren und schneiden dürfen. Erfolgserlebnisse in der Küche sind die Grundlage, um sich später selbst versorgen zu können.

## **Chaos vermeiden mit Regeln und Strukturen**

Wäsche liegt im Schrank, Bücher gehören ins Regal, das Schmusetier darf ins Bett. Morgens gibt es Müsli, Kekse gibt es nachmittags, um sechs wird zu Abend gegessen, der Wein ist für die Eltern. Wer weiß, was und wo seine Sachen sind, was als nächstes kommt, was er darf und was nicht, der fühlt sich in Sicherheit und kann seine Möglichkeiten nutzen.

## **Ein Familienverträgliches Nein erlauben**

Kinder mögen nicht jeden Tag gleich viel essen – und sollen das auch dürfen! Wenn Ihr selbst gekochter Gemüsebrei abgelehnt wird, muss das nicht am Gemüse, sondern kann an der Konsistenz (zu grob, zu fest), an der Temperatur (zu heiß, zu kalt) - oder einfach im fehlenden Appetit liegen. Bei ganz kleinen Kindern empfiehlt es sich, mit Konsistenz, Temperatur und der Menge zu variieren, bei etwas größeren Kindern kann auch mal eine Mahlzeit übersprungen werden. Kinder holen sich die entgangenen Nährstoffe bei den nächsten Mahlzeiten und können selbst entscheiden, wie viel sie essen mögen.