

## Genussvoll und entspannt – wie Kinder gesundes Essverhalten lernen



Ein Gespräch mit Dr. Margareta Büning-Fesel, Geschäftsführerin des aid infodienst e. V. (aid), der über Ernährung, Lebensmittel und Landwirtschaft informiert. Der aid hat die aid-Ernährungspyramide entwickelt – ein einfaches Modell, mit dem bereits Kinder ihr Ernährungsverhalten überprüfen können. Klasse2000 arbeitet mit diesem Modell, das auf Seite 5 ausführlich vorgestellt wird.

» **KLARO-Text (KT): Was ist denn eigentlich gesunde Ernährung für Kinder?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Wenn über „gesunde“ Ernährung geredet wird, ist dabei zu bedenken, dass ein einzelnes Lebensmittel ja nicht gesund oder ungesund ist. Stattdessen kommt es immer auf die Mischung des Ganzen und die Mengen an, deshalb spreche ich lieber von einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Sie führt dazu, dass Wachstum und Entwicklung von Kindern optimal verlaufen und dass Gesundheit und Wohlbefinden erreicht werden. Dafür sind die Empfehlungen der aid-Ernährungspyramide eine gute Orientierungshilfe:

- viel trinken, Obst, Gemüse und Getreideprodukte,
- mäßig Milch und Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurst, Eier und
- wenig Fette und Öle sowie Süßigkeiten, salzige und fettreiche Snacks.

» **KT: Setzt das Eltern nicht unter großen Druck, wenn sie darauf achten müssen, dass ihr Kind jeden Tag die angegebenen Lebensmittelportionen isst?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Es geht nicht darum, dass ich jeden Tag alle Empfehlungen einhalte, sondern dass ich mein Essverhalten oder das meiner Kinder überprüfe und ggf. verbessere. Die aid-Ernährungspyramide bietet dafür ein Modell, an dem ich mich orientieren kann. Sie zeigt, dass nichts verboten ist und es nur um die Mengen und die Verhältnisse geht, das ist ganz wichtig. Auch süße oder fette, salzige Snacks können in geringen Mengen gegessen werden. Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung e. V. sagen, dass rund 10 % der täglichen Kalorien auch aus Lebensmitteln stammen können, die nicht in die „gesunde“ Sparte fallen.

» **KT: Gerade diese 10 % hat man ja schnell erreicht.**

» **Dr. Büning-Fesel:** Richtig, aber es geht ja nur um eine Orientierungshilfe. Und wenn nach dem Festessen auch noch eine Torte auf dem Tisch steht, dann muss ich nicht versuchen, es genau an diesem Tag bei einer Portion zu belassen. Es geht um den Durchschnitt einer Woche, und wenn es an einem Tag mal zu viel Fett oder Zucker war, dann kann man das ausgleichen. Ich will nicht zum dauernden Verzicht aufrufen, weil das

einfach unrealistisch ist. Man muss ein entspanntes und gelassenes Verhältnis zur Ernährung entwickeln.

» **KT: Was können Eltern denn tun, um ein entspanntes und gesundes Essverhalten zu fördern?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Kinder lernen Essen durch Beobachten, Nachahmen, Selbermachen und in direktem Kontakt zu Eltern und anderen Bezugspersonen. Und je unverkrampfter und selbstverständlicher Eltern mit ihrem eigenen Essverhalten umgehen, je selbstverständlicher es ist, gemeinsam zumindest eine Mahlzeit in entspannter Atmosphäre einzunehmen, desto einfacher geht das. In der heutigen Berufswelt sind täglich drei gemeinsame Mahlzeiten einfach unrealistisch, aber eine Mahlzeit wäre ein gutes Ziel. Und dabei haben wir als Eltern eine Erziehungsverantwortung und Vorbildrolle. Wenig hilfreich ist es, wenn Eltern sich unter Druck setzen lassen und verhandeln, z. B. etwas dafür versprechen, dass das Kind sein Gemüse isst. Dann merken Kinder ganz schnell, dass sie diesen Punkt nutzen können, und es entstehen Machtkämpfe ums Essen.

» **KT: Aber wie bekommt man Kinder dazu, gerne Gemüse zu essen?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Wir haben Empfehlungen dafür entwickelt, welche Haltung Eltern einnehmen sollten. Eltern sind dafür verantwortlich, dass sie ihren Kindern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl in einer entspannten und unverkrampften Atmosphäre zur Verfügung stellen. Kinder können dann selbst entscheiden, wie viel sie davon essen. D. h., den Kindern werden kleine Portionen angeboten, sie können sich selber bedienen und

nachnehmen. Die Eltern können die Auswahl und Menge der Lebensmittel dabei lenken. Eltern sollten Hunger und Sättigung bei ihren Kindern respektieren. Sinnvoll ist die Regel, dass alles probiert wird, wenn ich's nicht mag, dann ist das auch in Ordnung. Wenn das Essen komplett abgelehnt wird, dann gibt es stattdessen auch keinen Schokoriegel, dann muss das Kind eben auf die nächste Mahlzeit warten. Eltern sollten sich durch Essen nicht erpressbar machen und es nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen. Essen ist keine Leistung, man muss ein Kind nicht dafür loben, dass es Gemüse gegessen hat. Essen muss eine normale entspannte Sache sein, bei der man sich und die Kinder nicht unter Druck setzt. Wichtig ist auch, dass Eltern für eine entspannte Atmosphäre sorgen, so dass die Kinder sich auf das Essen konzentrieren können – ohne Fernseher, Gameboy, Handy oder Zeitung, und das gilt natürlich für Eltern und Kinder gleichermaßen. Wenn es regelmäßig ein vielfältiges Angebot in entspannter Atmosphäre gibt, alles zumindest einmal probiert wird und man vorlebt, dass genussvolles Essen Spaß macht, dann sind das die entscheidenden Faktoren. Da sich der Geschmack bei Kindern erst entwickelt, ist das wiederholte Probieren wichtig. Oft müssen Kinder ein Lebensmittel fünf- bis zehnmal gegessen haben, um es zu mögen. Die Abneigung gegenüber Neuem ist bei Kindern normal und vergeht mit dem Älterwerden in der Regel.

» **KT: Wie kann man Kinder neugierig auf unbekanntes Essen machen und sie dazu bringen, alles zu probieren?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Je mehr Kinder einbezogen werden und selbst etwas machen dürfen, desto mehr sind sie auch bereit, das Essen auszuprobieren. Wir merken das bei unserem Ernährungsführerschein, den wir in Grundschulen für Drittklässler anbieten. Wenn Kinder sich Brote mit Gemüse belegen, sagen manche: „Gurken esse ich überhaupt nicht.“ Aber wenn sie dann ein Gemüsegesicht mit Gurkenscheiben belegt haben, dann essen sie's auf einmal. Kinder können den Tisch decken, mit zum Einkaufen gehen, und man kann sie an der Auswahl beteiligen im Sinne von „guck mal, das Gemüse sieht spannend aus, wollen wir das mal ausprobieren“. Da kann man die Neugierde der Kinder gut nutzen.

» **KT: Man hat ja nicht jeden Tag Zeit, die Kinder beim Einkaufen und Zubereiten mitmachen zu lassen. Haben Sie auch Tipps für eilige Eltern?**



### Fortsetzung von Seite 3

» **Dr. Büning-Fesel:** Ja, man schafft es nicht jeden Tag, mit den Kindern zu kochen, aber man kann sich Rituale überlegen, z. B. sonntags wird der Tisch ein bisschen schöner gedeckt, und wir nehmen uns Zeit. Vielleicht gibt es ja auch ein Familienlieblingessen, das man gemeinsam zubereiten kann, das war bei uns z. B. selbstgemachtes Kartoffelpüree mit Spinat. Darum geht es letzten Endes ja auch, dass Kinder lernen, sich eine frische Gemüsesuppe zu machen, die leckerer ist als aus der Dose. Gut ist natürlich auch, wenn frische Lebensmittel immer zur Verfügung stehen und das „Gesündere“ greifbar wird. Wenn man den Kindern vorm Fernseher einen Teller geschnittene Äpfel hinstellt, sind die ganz schnell weg. Oft mögen Kinder gerne Rohkost, also geschnittene Paprika, Gurken oder Kirschtomaten als Fingerfood, und dann muss man keine Super-Salat-Kreationen zaubern. Immer aber ist es wichtig, dass die Eltern das mitessen und vorleben. Kinder lernen Essen durch Beobachten und Nachahmen, und wenn Eltern dann sehr spezielles Essverhalten haben, z. B. ständig Pulverdiäten machen, dann lernt das Kind natürlich kein unverkrampftes Essverhalten.

» **KT: Zurzeit berichten die Medien viel über vegane Ernährung. Ist das für Kinder empfehlenswert?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Wenn Familien sich vegetarisch ernähren und Milchprodukte und Eier essen, ist das auch für kleine Kinder kein Problem. Wer sich rein vegan ernährt, ohne Milchprodukte und Eier, sollte sich dringend beraten lassen, welche Nährstoffe gesondert eingenommen werden müssen, z. B. Vitamin B12. Deshalb raten Fachgesellschaften von veganer Ernährung für Kinder ab. Wenn die vielen Medienberichte und veganen Kochbücher dazu führen, dass mehr pflanzliche Lebensmittel gegessen werden, dann ist das toll. Aber wenn es nur dazu führt, spezielle vegane Produkte zu kaufen, dann ist das auch nicht gesünder als andere Fertigprodukte, die ja oft recht salz- oder fettreich sind.

» **KT: Und wie sieht es mit den sogenannten Superfoods aus?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Das sind Lebensmittel, die einige Nährstoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in großer Menge enthalten. Wenn ich durch Superfoods auf die Potenziale von pflanzlichen Lebensmitteln aufmerksam werde, ist das gut, aber man darf davon keine Wunder erwarten. Das kann man ein bisschen entzaubern, z. B. ist der Chiasamen aus Lateinamerika vergleichbar mit Leinsamen, der ebenfalls aufquillt.

Das ist interessant, und man kann es ausprobieren. Aber es ist recht teuer, da es sich bei den sogenannten Superfoods auch um eine Vermarktungsstrategie handelt. Und natürlich gibt es auch andere Superfoods, die gar nicht als solche gesehen und wenig beachtet werden, wie z. B. Grünkohl oder Zitrusfrüchte.

» **KT: Zunehmende Allergien und Unverträglichkeiten sind ebenfalls ein großes Thema. Worauf sollten Eltern hier achten?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Grundsätzlich essen viel mehr Leute z. B. gluten- oder laktosefrei, als es medizinisch notwendig wäre. Bei Kindern sind die häufigsten Auslöser einer Lebensmittelallergie Kuhmilch, Soja, Ei, Erdnüsse und Haselnüsse, Weizen. Häufig verschwinden diese Allergien im Laufe der Zeit wieder. Bei Jugendlichen sind Allergien häufiger gegen rohes Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch, Krebs- und Weichtiere. Wichtig ist es, bei Hautirritationen nicht gleich auf eine Allergie zu schließen und alle möglichen Lebensmittel wegzulassen. Einen Verdacht auf Allergie sollten Eltern medizinisch abklären lassen und am besten auch noch eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Was Lebensmittelauswahl und -empfehlungen angeht, ist eine solche Ernährungsberatung umfassender als bei einem Arzt, und man kann sich bei der Krankenkasse erkundigen, ob sie das bezahlt.

» **KT: Gibt es abschließend noch etwas, das Ihnen besonders wichtig ist?**

» **Dr. Büning-Fesel:** Ja, das Thema Ernährungskompetenz. Dass man sich selbst Essen zubereiten kann, das ist ein Bildungswert, den man Kindern ganz unbedingt mitgeben muss. Es gehört einfach dazu, sich aus ganz normalen frischen Lebensmitteln etwas zu essen machen zu können. Da stehen Eltern in der Verantwortung, ihren Kindern eine gewisse Lebensführungskompetenz mitzugeben. Und wenn immer mehr Kinder den ganzen Tag in der Schule verbringen, stehen neben den Eltern natürlich auch die Schulen in der Verantwortung und müssen auf vielfältige Art und Weise mehr Ernährungsbildung vermitteln. Das beginnt bereits in der Kita. Das kann man wunderbar kombinieren mit Gesundheits- und Verbraucherbildung. Insgesamt müssen wir das Thema Ernährungskompetenz viel ernster nehmen, wenn es um Gesundheitsbildung und Wohlbefinden geht.

## Es gibt keine gesunden Lebensmittel, nur gesunde Ernährung

Es gibt viele Ernährungsratschläge und ein großes Angebot an Lebensmitteln – da ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten. Deshalb bietet die aid-Ernährungspyramide eine einfache Orientierung: Wie viel von welcher Lebensmittelgruppe sollte pro Tag gegessen und getrunken werden? Mit Klasse2000 lernen die Kinder in der zweiten Klasse die Ernährungspyramide kennen – das können Eltern nutzen, um mit ihrem Kind über das Thema Essen ins Gespräch zu kommen.



### Was ist eine Portion?

Jeder Baustein der aid-Pyramide steht für eine Portion, und das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Eine Handvoll Obst oder Gemüse am Stück entspricht einer Portion (z. B. eine Tomate). Kleinstückiges und zerkleinertes Obst und Gemüse wird mit zwei Händen zur Schale geformt abgemessen (z. B. Kirschen). Das gilt auch für Müsli, Nudeln, Kartoffeln und Reis.

Ein Glas Milch oder Wasser sind eine Portion, eine fingerdicke Brotscheibe von der Größe der Handfläche ist eine Portion, eine Fleisch- oder Fischportion ist ungefähr so groß wie der Handteller. Fette und Öle werden mit Esslöffeln abgemessen. Die Portionen wachsen also mit, und das Modell berücksichtigt, dass sich der Nährstoffbedarf mit dem Alter ändert: Kleine Kinder, kleine Hände – große „Kinder“, große Hände. Auch das Geschlecht wird so berücksichtigt.

### Mahlzeiten statt Snacking

Wer häufig „snackt“ und immer wieder eine Kleinigkeit isst, verliert den Überblick über die Essensmenge und oft auch das Gefühl für Hunger und Sättigung. Kinder haben einen kleinen Magen und einen regen Stoffwechsel. Deshalb brauchen sie neben Frühstück, Mittag- und Abendessen noch zwei Zwischenmahlzeiten. Aber um ein Gefühl für Hunger und Sättigung zu haben, ist es wichtig, dass zwischen diesen Mahlzeiten zwei- bis dreistündige Pausen liegen, in denen es außer Wasser oder ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee keine Getränke oder Snacks gibt, z. B. um die Kinder zu beruhigen, abzulenken oder Langeweile zu vertreiben.



### Bunte Mahlzeiten

Kinder lieben Farbe, und mit frischem Obst und Gemüse kann man jede Mahlzeit bunt machen. Auch zu Fertigprodukten kann man zusätzlich noch frisches Gemüse reichen, z. B. kann man ein Fischgericht oder die Fertigpizza mit Gemüsesticks ergänzen.

### Jeder Tag ist anders

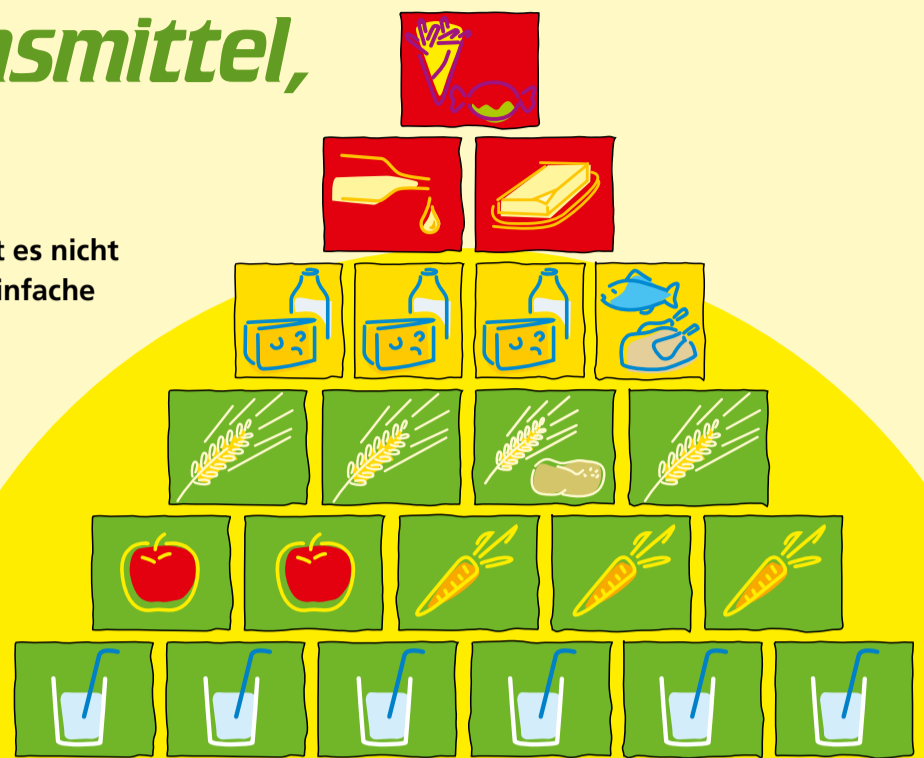
Natürlich lassen sich diese Empfehlungen nicht immer jeden Tag exakt umsetzen. Wenn ein Tag einmal nicht so optimal war, lässt sich das am nächsten Tag oder im Lauf der Woche ausgleichen. Wichtig ist, dass die Empfehlungen im Wochendurchschnitt erreicht werden.

### Ran an den Wasserhahn!

Die Getränke-Empfehlung ist ganz klar: einfach Wasser. Am besten wäre es, wenn alle Schulen Wasserspender hätten und die Kinder sich einfach Leitungswasser zapfen könnten. Schulkinder müssen Zugang zu Trinkwasser haben. Und dann müssen natürlich auch die Schultoiletten in Ordnung sein, denn sonst trinken die Kinder zu wenig. Ungesüßter Tee (Kräuter- oder Früchtetee) löscht ebenfalls gut den Durst.

### Das beste Essen für Kinder

Viele Informationen zum Thema Ernährung, aber auch zu Bewegung und Entspannung, enthält eine Broschüre des aid. Sie erklärt die Ernährungsempfehlungen, bietet viele Beispiele und Anregungen für den Familienalltag und verweist auf weiterführende Informationen und Experten. Sie kann für 2,50 € (zuzüglich Versandkosten) bestellt werden unter [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de), Bestell-Nr. 1447, „Das beste Essen für Kinder“.



© aid infodienst, Idee: S. Mannhardt (Ernährungspyramide)

### Was sollen wir essen?

Die aid-Ernährungspyramide zeigt, von welchen Lebensmitteln wir wie viel täglich essen und trinken sollten. Die Basis bilden die Getränke. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreide(-produkte), die häufig und reichlich verzehrt werden sollen. Tierische Lebensmittel – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sollten maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten. In der Pyramidenspitze finden sich Süßigkeiten und Snacks, die in kleinen Mengen gegessen werden können. Eine erste Orientierung über Essensmengen wird durch die Ampelfarben Grün, Gelb und Rot anschaulich dargestellt, sie hilft besonders Kindern bei einer Bewertung.



### Süßigkeiten – ein leidiges Thema?

Kein Lebensmittel ist verboten, auch Süßigkeiten nicht. Aber natürlich kommt es hier besonders auf die Menge an. Wenn es nach dem Essen einen süßen Nachtisch oder ein Stück Schokolade gibt, ist das in Ordnung, aber Schokoriegel sollten nicht gegessen werden, um den Hunger zu stillen oder eine Mahlzeit zu ersetzen. Bei einer Hauptmahlzeit sollte man sich satt essen mit den Lebensmitteln, die in der aid-Pyramide grün gekennzeichnet sind, und dann kann man in kleinen Mengen eine Süßigkeit bewusst und ohne schlechtes Gewissen genießen – das gilt für Kinder wie für Erwachsene.