

Wie kann ich mein Kind dazu bringen sich gesünder zu ernähren?

Wer kennt das nicht: Kinder verweigern Gemüse und schmelzen für Süßes. Vielleicht ist es in deiner Familie ähnlich und du wünschst dir, dass deine Kinder sich gesünder ernähren würden. Manchmal kann es ganz schön schwierig sein die Kleinen davon zu überzeugen und manchmal haben die besten Argumente keine Wirkung. Was nun? Wie kann ich mein Kind davon abhalten sich von Süßigkeiten zu ernähren und dazu bringen sich gesünder zu ernähren? In diesem Artikel findest du Tipps und Tricks, die gesunde Ernährung zum Spaß für deine Kinder machen.

In diesem Artikel wird auf folgende Tipps näher eingegangen:

1. Selbstbedienungsladen einrichten
2. Wichtigkeit des Essens erklären
3. Vielfalt fördern durch Probieren
4. Ausnahmen zulassen
5. Kinder in den Koch- und Einkaufsprozess einbinden

Selbstbedienungsladen einrichten

Auch wenn es verschiedene Theorien der Ernährungswissenschaften gibt, die Vitamin-, Fett-, Zucker, Energiegehalt und Verdaulichkeit untersuchen, so weiß jede Mama und jeder Papa: Gesunde Ernährung bedeutet weniger Süßigkeiten und mehr Obst und Gemüse. Googelt man nun „Ernährungspyramide,“ so zeigen die Suchergebnisse meistens ein Bild, bei dem die Basis der Pyramide Flüssigkeit bildet. Geht man weiter nach oben in der Pyramide, so findet man Obst und Gemüse, Getreide, Milchprodukte, Fleisch und Fisch, Zucker und zuletzt Fette. Genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen ist also wichtig. Das Einrichten einer Trinkstation in Form eines Wasserspenders oder einem großen Topf, in dem sich abgekochtes Wasser oder ein lauwarmer Tee befindetet, sind eine prima Gelegenheit, damit sich deine Kinder regelmäßig ein Getränk zu sich nehmen. Außerdem hilft es ihnen dabei selbstständiger zu werden. Gleiches gilt für das Essen. In der Wachstumsphase ist es wichtig, dass Kinder regelmäßig Nahrung zu sich nehmen, da ihr Energiespeicher noch nicht so ausgeprägt ist wie bei Erwachsenen. Dazu kannst du kleine Obststücke in Schalen bereitstellen, sodass deine Kinder diese bei Bedarf erreichen können. Damit Apfelstücke nicht so schnell oxidieren, kann man diese auch mit etwas Zitrone einreiben.

Wichtigkeit des Essens erklären

Erkläre deinen Kindern, warum ein bestimmtes Nahrungsmittel gut für sie ist. Dadurch verstehen sie, was es in ihrem Körper auslöst und welchen Vorteil sie dadurch haben. So kannst du zum Beispiel sagen: „Du willst doch eines Tages Feuerwehrmann werden, oder? Feuerwehrmänner müssen stark sein und große Muskeln haben, damit sie Wasser tragen können, um Brände zu löschen. In dieser Bohne ist viel Eiweiß enthalten, die dir helfen kann ein großer starker Feuerwehrmann zu werden.“ Klar erfordert dies etwas Feingefühl und Wissen über die Motive der Kinder und auch über Nahrungsmittel. Dies kann auch für dich eine tolle Chance sein, um mehr über die Wirkung von Nahrungsmitteln zu lernen.



Vielfalt fördern durch Probieren

Auch wenn deine Kinder bei Obst und Gemüse das Gesicht verziehen und am liebsten den ganzen Tag Pommes essen möchten, ist noch nichts verloren. Um den Geschmackssinn zu entwickeln und um neue Lebensmittel zu entdecken, animiere deine Kinder weiter das auszuprobieren, was auf dem Tisch steht. Vielleicht schmeckt es ja sogar gut? Oder wie schmeckt dieses Gemüse, wenn man es mit einem anderen oder mit etwas Frischkäse kombiniert? So könnte der Deal lauten: Wenn etwas nicht schmeckt, muss es nicht zu Ende gegessen werden. Geduld mit Kindern und kontinuierliches Ausprobieren ist dabei der Schlüssel zum Erfolg. So sagt die Ernährungswissenschaftlerin Arianne Botta, dass man Lebensmittel im Erwachsenenalter eher mag, wenn man diese als Kind rund 16 Mal probiert hat. Viele Eltern geben zu früh auf oder erwarten sofortige Effekte. Wiederkehrendes Probieren schult den Geschmack!

Ausnahmen zulassen

Gemüse und Obst zu feiern ist toll, doch wenn es zu einem Zwang wird, macht es auch keinen Spaß mehr. So kann es sinnvoll sein ab und zu Ausnahmen zuzulassen. Bei einigen Familien kann dies ein besonderes Ereignis sein, an dem alle Familienmitglieder zusammenkommen. Beispiele hierfür sind ein Spaziergang mit anschließendem Schnitzeessen oder ein Film- und Pizzasonntag, auf den sich alle Familienmitglieder freuen können.

Kinder in den Koch- und Einkaufsprozess einbinden

Wenn du das nächste Mal einkaufen gehst, kannst du deinen Kindern sagen, dass es dir viel mehr Spaß macht, wenn sie mitkommen. Vermutlich willigen deine Kinder dann ein. Besonders viel Spaß macht es natürlich auf dem Wochenmarkt. Dort kann man viele Produkte in ihrer natürlichen, unbehandelten und unverpackten Form sehen. Außerdem bieten viele Verkäufer Kindern an, ihre Produkte auszuprobieren. Wenn du deine Kinder für verschiedenes Obst und Gemüse motivieren möchtest, macht es vielleicht Sinn, nicht als Erstes den Metzger und den Bäcker anzusteuern. Kinder entdecken beim Einkaufen neue Formen, Farben und können Bezug zu einem Produkt bekommen, wenn sie die Möglichkeit haben es selber auszusuchen. Später beim Kochen sind dein Kinder dann vielleicht am neugierigsten auf das Gemüse, dass sie selber ausgewählt und zubereitet haben.

Ich hoffe diese Tipps und Tricks haben dir Motivation geben, um Neues auszuprobieren und deine Kinder von gesunder Ernährung zu begeistern. Mich interessiert immer, was am besten funktioniert und über ein Feedback per E-Mail oder über meine Facebook Seite würde ich mich sehr freuen.

Einen guten Hunger und bis zum nächsten Mal,

David Gathof.