



Informationen zum Baustein 11: „Jetzt esse ich mit euch!“

**zusammengestellt von Referentin
Bettina Dörr
Diplom-Ökotrophologin**

Grundsätze für ein optimales Familienessen

Den richtigen Kurs halten

- Als Eltern sollten wir nicht zu extrem eine bestimmte Richtung verfolgen, sondern entschlossen einen bestimmten Weg gehen!
- Als Eltern sind wir offen für alle Wünsche und Meckereien, halten aber trotzdem Grenzen ein!
- Eine Mahlzeit ist immer ein Familientreffen!

Damit keine Kämpfe am Tisch ausgeführt werden und Essmarotten keine Chance haben:

- Die Eltern bestimmen, wann, was und wie eine Mahlzeit stattfindet.
- Das Kind übernimmt Verantwortung für seinen Appetit, Geschmack, seinen Hunger und sein Sättigungsgefühl.

4 Grundregeln

1. Wenig fett – und zuckerreiche Lebensmittel
2. Wenig Lebensmittel vom Tier
3. Reich pflanzliche Lebensmittel
4. Reichlich Wasser, Tee, verdünnte Säfte

5 Mahlzeiten pro Tag

- Ein erstes und ein zweites Frühstück
- Eine warme Mahlzeit
- Eine Brotmahlzeit
- Eine kleine Mahlzeit am Nachmittag

Zu jeder Mahlzeit

- Trinken, aber auch zwischendurch
- Brot, Flocken, Reis, Nudeln oder Kartoffeln
- Frisches Obst oder Gemüse

Zu zwei Mahlzeiten

- Eine Portion Milch oder Joghurt

Gelegentlich

- Eine kleine Portion Fleisch (1-3x pro Woche)
- Eine Portion Seefisch (1x pro Woche)
- Eine Scheibe Wurst (max. 7x pro Woche)
- Ein Ei (max. 2 pro Woche)

Nur selten

- Etwas Süßes (max. 2 kleine Portionen / Tag, z.B. 1 Portion = 10 Gummibärchen, 1 Kugel Eis, 1 Schokoriegel)
- Fettreiche Speisen

Zubereitung

- Die Bandbreite des Lebensmittelangebots nutzen
- Angebot der Saison nutzen

- Ausschließlich Jodsalz verwenden
- Mit Fett sparen
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Obst immer und Gemüse öfter roh essen

Bewusst naschen

- Sich die Zeit zum Naschen nehmen
- Nichts Süßes beim Fernsehen, Lesen, Spielen

Eigenverantwortlichkeit fördern

- Die Kinder haben Mitspracherecht bei der Lebensmittelauswahl
- Größere Kinder entscheiden 2-3 Tage selbst, wann und wie viel sie von einer gemeinsam festgelegten Menge naschen
- Vereinbarten Grenzen einhalten, auch wenn Diskussionen schwer zu ertragen sind.

An weniger Süßes gewöhnen

- Beim Kochen und Backen weniger Zucker, Honig etc. verwenden
- Süße Limonaden und Säfte konsequent verdünnen
- Milchprodukte ungesüßt anbieten

Auf Gefühle adäquat eingehen

- Langeweile nicht mit Süßigkeiten überbrücken
- Süßigkeiten nicht als Trostpflaster einsetzen

Wenn Kinder (die guten Sachen) nicht essen wollen

Allgemein:

- Vorbild sein
- Zum Probieren animieren, aber die Ablehnung akzeptieren
- Keinen Druck ausüben
- Die Freude am Essen und nicht den Gesundheitswert betonen
- Den Teller nicht zu voll laden
- Kind soll erkennen was es ist
- Manche Kinder wollen alles separat – diesen Kindern die Zeit geben, die Lebensmittel kennenzulernen
- Kinder in die Küche!
- Einkaufen mit Kindern
- Proviant mitnehmen für unterwegs (damit ist kein Daueressen gemeint!)

Kinder haben mehr Geschmacksknospen auf der Zunge als Erwachsene. Bis zu 10 Kontakte sind manchmal nötig bis ein Kind das Lebensmittel (LM) mag. Nicht so schnell aufgeben!

Wenn das Kind Obst und Gemüse nicht gern isst:

- Reifes Obst und Gemüse schmeckt besser (Bioware auch).
- Regional, saisonale Ware bevorzugen.
- Roh und gegart probieren lassen.
- Konsistenz bzw. Darreichungsform verändern, Z.B. Lauch im allgemeinen eher unbeliebt, aber püriert der Hit
- Obst unbedingt klein geschnitten anbieten
- Rohkost mit Dips
- Finger Food
- Gemüse verstecken: Nudelsauce, Suppe, Auflauf, selbst gebackene Waffeln (z.B. Möhrenwaffeln, Lauchwaffeln,...)
- süße Gemüsesorten Erbsen, Mais, Bohnen, Blumenkohl, Kürbis, Möhren anbieten

wenn das Kind nicht genug trinkt:

- Gemeinsam trinken
- Getränke immer in Reichweite der Kinder haben, sie sollen sich selbst bedienen können
- Unterwegs immer etwas zu trinken dabei haben
- Zuprosten
- Bunte Gläser und Becher besorgen
- Strohhalme verwenden
- Getränkebar einrichten (Kind darf selber mixen, Sirup mit Zitronensaft und Wasser, o.ä.)
- Eiswürfel zubereiten (mit Obst oder farbig mit Saft)
- Z.B. Zitronenmelissenlimo selbst gemacht: Zitronensaft, Honig, Zitronenmelisse, Mineralwasser, anstampfen und ansetzen, evtl. Gänseblümchen, Minze

so klappt Vollkornessen

- Fein Gemahlenees kommt besser an
- Geschrotetes anbieten

- Manche mögen es lieber mit Kernen oben drauf
- Evtl. Brotform verändern
- Knäckebrot, getoastetes Brot, überbackenes Brot – verschiedene Varianten probieren

So klappt's mit der Milch

- Milch warm oder kalt anbieten
- Kindercappuccino (geschäumte Milch)
- Milchmixgetränke
- Joghurt, Dickmilch, Kefir, Quark, Dickmilch (mit Milch vermischen 1:1)
- Milch verstecken: Pudding, Grießbrei, Quarkauflauf, Bechamelsauce, Pfannkuchen

Wenn das Kind nicht so gern Fisch und Fleisch isst

- Fisch: Unterschiedliche Zubereitungsarten (Fischstäbchen, Fischauflauf, Fischfrikadelle, Fisch-Gemüse-Sauce)
- Rezept Fischstäbchen: gebröseltes Knäckebrot, kein Fett, kein Ei im Backofen backen, 20 min, mit Olivenöl besprühen, kein Salz, Seelachs, Rotbarsch, Lachs
- Nur Grätenfreien Fisch anbieten
- Fleisch: keine Sehnen, Knochen, Fett – viele Kinder empfinden Ekel
- Besser Hackfleischbällchen, Gehacktes in Sauce, zarter Braten

Empfehlenswerte Literatur:

- Essensspaß für kleine Kinder – so schmeckt's auch Gemüse muffeln und Schleckermäulern; GÄTJEN, Trias 2008 (viele Rezepte, sehr empfehlenswert)
- Das geniale Familien-Kochbuch; GÄTJEN Trias 2009 (viele Rezepte, sehr empfehlenswert)

Tellerrand



Forum für Säuglings- und Kinderernährung

Dipl. oec.troph. Bettina Dörr
Alois-Elsner-Straße 11, 86899 Landsberg/ Lech
Tel: 08191 / 97 337 38
bettina.doerr@web.de
www.tellerrand-landsberg.de