

Das „ABC“ der guten Ernährung

Ich mag kein Gemüse! – Ich will nicht essen, ich will nicht! – Patrick ist acht Jahre alt. Seine Eltern sind verzweifelt. Seine Launen beim Essen entwickeln sich zu einer Folter für die ganze Familie. Deshalb haben sie sich einen kleinen Aktionsplan zurecht gelegt, um dieses Problem zu lösen, denn sie sind beide überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung zu den bestimmenden Faktoren für eine gute Gesundheit, und damit die Grundlage für die intellektuelle und körperliche Entwicklung von Patrick darstellt und damit sein zukünftiges Wohlergehen mitbestimmt.

Eine gute und gesunde Ernährung ist oft eine der größten Sorgen der Eltern

Gerade im Alter zwischen 7 und 12 Jahren entwickelt sich bei vielen Kindern großer Widerstand gegen bestimmtes Essen. Wenn ihnen etwas nicht schmeckt, dann lassen sie es die anderen auch wissen, bis zu dem Punkt, dass sie sogar das Essen verweigern. Nicht zuletzt deshalb ist eine gute und gesunde Ernährung oft eine der größten Sorgen der Eltern.

Es gibt Kinder, die einfach mehr Essen brauchen, um auf Touren zu kommen

Wenn man auf die tägliche Ernährung nicht entsprechend Wert legt, kann dies nicht nur zu einem auch schon für Kinder gefährlichem Übergewicht führen, sondern auch zu bestimmten Mangelerscheinungen, falls die Diät nicht ausgewogen genug ist.

GUTES UND SCHLECHTES ESSEN? ♦

Aus pädagogischer Sicht ist es genau diese Alter, in dem wir mit unseren Kindern über einige Eckpunkte einer guten Ernährung sprechen müssen.

Die Grundlage der Ernährung unserer Kinder sollte sich immer am Gleichgewicht und an der Abwechslung orientieren

In diesem Alter gilt es besonders auf schlechte Gewohnheiten unserer Kinder im Bereich der Ernährung aufzupassen. Wenn sich das Kind in diesem Alter daran gewöhnt, die Obstjause oder das Jausenbrot gegen Süßigkeiten oder Industriegebäck einzutauschen, wird uns schon bald die entsprechende Rechnung dafür präsentiert werden.

Das heißt aber nicht, dass es nur schlechte oder nur gute Nahrungsmittel gibt. Das Wichtige ist, den Körper mit den jeweils notwendigen Nahrungsbestandteilen zu versorgen, die sich vor allem an der Qualität und der Quantität messen lassen.

JEDEM DAS SEINE ♦ Im Bezug auf die Quantität benötigt jedes Kind andere Mengen. Jedes Kind ist diesbezüglich unterschiedlich. Wenn unser Erstgeborener oder gar unsere Neffen gewohnt sind Unmengen zu verschlingen, dürfen wir das noch lange nicht von unseren anderen Kindern erwarten. Zu oft rechnen wir wie selbstverständlich mit den gleichen Mengen für alle unsere Kinder.

Es gibt Kinder, die einfach mehr Essen brauchen, um auf Touren zu kommen, weshalb die Geschwister die weniger Essen, nicht gleich krank sein müssen, sondern vielleicht nur drahtiger sind. Wenn sich eines unserer Kinder als „schwacher Esser“ herausstellt, sollen wir nur darauf achten, ihm eine ausgewogene Nahrung zukommen zu lassen, ohne es bei jeder Mahlzeit zu zwingen, mehr zu essen. Wenn sich aber ein Kind zu einem wahren Vielfrass entwickelt, müssen wir seine Essgewohnheiten umstellen, um zu verhindern, dass ihm sein Gewicht zum Verhängnis wird.

Die Grundlage der Ernährung unserer Kinder sollte sich immer am Gleichgewicht und an der Abwechslung orientieren. Die Ernährungsspezialisten sprechen von einem ausgewogenen Verhältnis von Kalorien, wenn ein Verhältnis von 50% Kohlenhydraten, 35% Fett und 15% Eiweiß etwa eingehalten wird. Diese Kalorien sollten in etwa zu folgenden Teilen während des Tages aufgenommen werden: 25% zum Frühstück, 35% zu Mittag, 15% zur Jause und 25% zum Abendessen.

Kinder ,die nicht frühstücken, greifen gewöhnlich auch unter Tags zu „schlechteren“ Nahrungsmitteln

DAS HERZHAFTES FRÜHSTÜCK ♦ Diese Aufstellung zeigt uns die Bedeutung, die Experten dem Frühstück beimessen. Weder an schulfreien Tagen und schon gar nicht an Schultagen dürfen wir unsere Kinder ohne Frühstück aus dem Haus lassen.

In Studien hat sich gezeigt, dass Kinder ,die nicht frühstücken, gewöhnlich auch unter Tags zu „schlechteren“ Nahrungsmitteln greifen: sie essen fettreicher und weniger Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. D.h. die Nahrung wird ausgeglichen sein, wenn der Tag mit einer guten, reichhaltigen Mahlzeit beginnt.

Für die Zwischenmahlzeiten am Vormittag und nachmittags sollten immer Obst oder Ballaststoffe Bestandteil sein. Und das traditionelle Jausenbrot sticht alle Süßigkeiten und industrielle gefertigten Jausenangebote noch allemal aus.

WAS TUN BEI ÜBERGEWICHT ♦ Besonders die Burschen müssen in ihren Wachstumsphasen in diesem Alter auf ein ausgewogenes Angebot an Nahrungsmitteln zählen können. Wenn ihr Gewicht aber einmal über das Idealgewicht hinausschießt, sollte immer der Kinderarzt zu Rate gezogen werden, um einen Diätvorschlag zu unterbreiten.

Spätestens ab diesem Tag müssen aber Süßigkeiten, Naschereien und die berühmten Kurzbesuche im Kühlschrank absolut tabu bleiben. Ein Diätplan, der auf die wesentlichen Nahrungsbestandteile Rücksicht nimmt, und auch die Zahl der Mahlzeiten

am Tag festsetzt, aber auch die notwendigen Nahrungsmittel im Laufe der Woche festlegt, die es in den Diätplan zu inkludieren gilt, wird unserem Kind helfen, sein Gewicht schnell wieder an sein optimales Gewicht heranzuführen.

Zum Beispiel sollte ein halber Liter Milch zur täglichen Nahrung gehören, da damit ein Großteil des täglichen Eiweiß und Kalziumbedarfs abgedeckt werden kann. Bezüglich Fleisch und Fisch ist Abwechslung gefragt. Beide spielen eine grundlegende Rolle im Wachstum unserer Kinder und ein Mangel an den entsprechenden Eiweißen kann zu einem verminderten Wachstum, aber auch zu einer Schwächung der Immunantwort führen.

DAS ENTSCHIEDENDE VORBILD ♦ Wie überall in der Erziehung ist auch hier unser eigenes Beispiel entscheidend. Wenn sich die ganze Familie nur von Chips und Naschereien ernährt, werden sich auch die Kinder daran ein Beispiel nehmen. Gerade darum müssen wir vor allem übermäßige Naschereien oder Knabbereien vermeiden. Dies soll natürlich nicht dazu führen, dass sich der Mittagstisch in ein Folterinstrument verwandelt! Es geht aber darum, die Mengen ausgewogen zu halten und vor allem den Launen der Kinder vorzubeugen. Dies gilt vor allem für die Kinder, denen täglich eine neue Faxte beim Essen einfällt.

Viele Eltern verfallen in die Gewohnheit,

Wenn sich die ganze Familie nur von Chips und Naschereien ernährt, werden sich auch die Kinder daran ein Beispiel nehmen

Zur Überlegung ...

- Gewisse Essgewohnheiten können leicht zu Übergewicht führen, da sie die Verdauung erschweren, wie zum Beispiel: Hastiges Essen, zu große Bissen, die - wenig zerkaut - geschluckt werden, etc.
- Wir dürfen es unseren Kindern nicht ständig erlauben, ein Essen, das ihnen nicht so schmeckt, mit Ketchup oder Mayonnaise zu „verschleiern“. Abgesehen davon, dass diese Produkte sehr zum Übergewicht beitragen, begeben wir uns auch einer guten Möglichkeit, die Willenskraft unserer Kinder zu stärken.
- Damit schon die Kleinen sich das Jammern über das Essen abgewöhnen, müssen wir von Anfang an etwas dagegen unternehmen. Nur so werden wir erreichen, dass die Diät ausgewogen und abwechslungsreich bleibt.
- Wenn unserem Kind eine gewisse Kategorie an Nahrungsmitteln nicht schmeckt (z.B. Gemüse) wird es immer eine bestimmte Sorte geben, die ihm noch besser schmeckt (z.B. Karotten, Erbsen). Diese Sorten sollten öfters als die weniger schmackhaften verwendet werden, damit dem Kind die Gewöhnung an alle Sorten erleichtert wird.
- Besondere Aufmerksamkeit müssen wir den „Geheimjause“ schenken. Wir können unserem Kind erklären, dass es mit dem Unterlassen von „unerlaubten“ Zwischenmahlzeiten auch seine Willenskraft stärkt, und sich sonst letztlich damit nur selbst schädigt.
- Anstatt alle Süßigkeiten zu verbieten, könnten wir öfters zu Hause selbst Süßes herstellen. Damit können wir einerseits die Menge an Zucker selbst kontrollieren und dabei noch eine schöne Zeit mit unseren Kindern verbringen.

ihren Kindern alles zu zerkleinern oder gar zu pürieren, um dem täglichen Streit um das Essen auszukommen. Diese Gewohnheit hat mehrere Nachteile: Erstens werden der Geschmack, die Farben und die Textur der Nahrungsmittel nicht erkannt und das Kind lernt nicht zwischen verschiedenen Nahrungsmitteln zu unterscheiden. Zweitens verhindern wir auch den richtigen Einsatz des Gebisses und des Mahlwerkes. Damit werden die Kinder auch in der Zukunft hauptsächlich weiche und leicht zu beißende Nahrungsmittel bevorzugt.

UNGESUNDE VERHALTENSWEISEN ♦ Neben der Sorge um die richtige Zusammensetzung der Nahrung unserer Kinder müssen wir vor allem auch auf bestimmte Verhaltensweisen achten, die sich bei unseren Kindern entwickeln können wie zum Beispiel die Jause vor dem Fernseher.

Wenn wir auch nur eine halbe Stunde für die Jause reservieren ist es meist besser, gleich einen kleinen Spaziergang zum Spielplatz mit einzuplanen und dabei die Kalorienaufnahme mit sportlicher Aktivität zu verbinden.

Weiterführende Infos

- www.forum-ernaehrung.at
Der Verein "Forum Ernährung Heute" wurde in Österreich von führenden Nahrungsmittelproduzenten, -händlern und Verbänden als selbständige Institution gegründet, um in Österreich Wissen und konkrete Handlungsempfehlungen in Zusammenarbeit mit österreichischen Pädagogen, Ernährungswissenschaftlern, Vorsorge-, Sozial- und Zahnmedizinern zu vermitteln.
- www.babyernaehrung.de
Infos zu: Stillen, Babynahrung, Brust und Flasche, Beikost, Brei, Baby, Ernährung, Flasche, Zwiemilch, Gemüse, Babypflege, Sorgenkinder, Speikinder, Durchfall, Fieber, Allergien, Allergieprophylaxe, Neurodermitis, rund ums Baby, Tee, vieles mehr und Hausapotheke.
- www.kinderrezepte.de
Hier findet Ihr nicht nur spezielle Kinderrezepte sondern auch kindergerechte Familienrezepte, bei denen "die Grossen" hier und da nur etwas nachwürzen müssen. In der Rubrik "Breichen" stehen in jedem Rezept Altersangaben, ab wann das Rezept geeignet ist. Ab einem Jahr kann das Kind auf jeden Fall am sog. Familientisch mitessen, was auch im "Babygedeck" nachgelesen werden kann.
- www.eufic.org
EUFIC, das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel, ist eine gemeinnützige Organisation, die den Medien, Mitarbeitern im Bereich Gesundheit und Ernährung, Erziehern und Meinungsführern wissenschaftlich fundierte Informationen über Ernährung und damit zusammenhängende Themen zur Verfügung stellt.
- Für Kinder und Teens: www.coolfood.org
- Für Jugendliche und Studenten: www.foodstudent.org

FAMILIE heute

Informationsblatt der Gesellschaft für Familienorientierung



IMPRESSUM: Herausgeber: Dr. Markus Schwarz; Medieninhaber und Verleger:
GFO - Gesellschaft für Familienorientierung, Nonntaler Hauptstraße 27, 5020 Salzburg,
Telefon 0662 / 84 34 31, familienorientierung@aon.at, www.familienorientierung.at
Erscheinungsweise: Mindestens 4 x jährlich; Erscheinungsort: Salzburg; Layout und Grafik: Karl Schneider,
Werkstatt für Digitales Gestalten; Herstellung: Eigenproduktion; Bankverbindung: BA, Kto-Nr.: 09554940800
Grundlegende Richtung:
Die Zeitschrift „Familie heute“ dient Mitgliedern des Vereins, Teilnehmern der Seminare und Freunden der
Gesellschaft für Familienorientierung zur Information über aktuelle Veranstaltungen und Entwicklungen in
den Bereichen Erziehung und Familie.
Leserbriefe senden Sie bitte an den Herausgeber.