



www.kinderkommtessen.de

Wenn du nicht aufisst, dann...!

Bestimmt kennen Sie auch solche Sprüche wie:

Wenn du deinen Teller nicht leer isst, scheint die Sonne nicht! ...kriegst du keinen Nachtisch! ...usw.

Solche Weisheiten machten bei unsern Grosseltern Sinn, in der heutigen Zeit aber sind sie unsinnig. Es ist fatal, wenn das Kind verlernt, auf sein Sättigungssignal zu hören und stattdessen den leeren Teller als "satt sein" empfindet. Dieses Verhalten kann später zu Essstörungen und Übergewicht führen.

Für ein Kind ist es auch schwierig abzuschätzen, wie viel es von einem Lebensmittel essen mag und welche Menge es sich dementsprechend schöpfen soll. Deshalb funktioniert auch die Regel "Du kannst dir selber schöpfen – aber dann musst du auch aufessen!" nicht. Fünf kleinere Mahlzeiten sind für Kinder sinnvoller als drei grosse – übrigens auch für uns Erwachsene. Kinder haben Phasen in denen sie mehr essen, dann wieder weniger, das ist ganz normal. Vor vollem Teller ist noch kein Kind verhungert.

Problemfall Gemüse

Ein bekanntes Phänomen ist die verbreitete Abneigung gegen Gemüse unter Kindern. Je nachdem wie Sie auf eine solche Abneigung reagieren, wird es für das Kind interessant oder eben uninteressant. Je mehr Mama an die Decke geht, desto vehementer wird das Gemüse boykottiert. Lassen Sie sich deshalb nicht auf Diskussionen ein und versuchen Sie nicht mit "vernünftigen" Argumenten ins Feld zu fahren. Legen Sie eine gleichgültige Haltung an den Tag. Das mag schwer fallen, ist aber wirkungsvoller als alle Zwangsmassnahmen. Sie können auch kleine Tricks anwenden und das Gemüse im Menü "verstecken": geraffelt oder fein geschnitten in einer Sauce, im Kartoffelstock oder im Risotto fällt es kaum auf. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

