

GESUND ESSEN

Wie Kinder auf den Geschmack kommen.



SILVIA SCHMIDT

ist Ernährungs-Psychologische Beraterin und Präsidentin beim Berufsverband der Ernährungs-Psychologischen Beratung Schweiz. Sie arbeitet in Luzern selbstständig bei «Ernährungsberatung Schmidt, Centrum Praxis». Ihre Beratungen sind von den Krankenkassen anerkannt. Ein Termin kann online unter www.sanasearch.ch gebucht werden.

LIEBE FRAU SCHMIDT

Bei den Grosseltern isst mein Kind ungesund und alles wild durcheinander – wie soll ich damit umgehen? (Sebastian Laufer, 28 Jahre)

LIEBER HERR LAUFER

Das hängt davon ab, wie häufig das Kind zum Essen bei den Grosseltern ist. Wenn es nur alle zwei Wochen oder noch seltener dort isst, dann ist es völlig okay, wenn der Speiseplan mal nicht so optimal ist. Dann gilt: andere Umgebung, andere Regeln. Viele Grosseltern geniessen es, ihre Enkel zu verwöhnen – das ist für beide Seiten schön. Isst das Kind allerdings häufiger bei Oma und Opa, sollten Sie versuchen, in Sachen Ernährung Kompromisse mit Ihren Eltern oder Schwiegereltern zu finden.

Eltern möchten ihr Kind richtig erziehen. Dazu gehört auch die gesunde Ernährung, sodass das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist und gesunde Essgewohnheiten entwickelt. Doch jedes Kind ist einzigartig, hat individuelle Bedürfnisse und Vorlieben. Um Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen, ist es in erster Linie wichtig zu verstehen, wie Kinder ihr Essen erleben.

BYE, BYE BABYBREI

Unser Essverhalten wird durch ganz unterschiedliche Faktoren beeinflusst: angefangen bei den biologischen Vorgängen, der Geschmacksentwicklung, kulturellen Prägung, Evolution und Genetik. Und nicht

zuletzt durch Erfahrungen und Erziehung, die uns bis ins hohe Alter prägen.

Etwa mit einem Jahr kann die Umstellung von der Säuglingsernährung auf die normale Kost erfolgen. Diese Umstellung bringt häufig Unsicherheiten mit sich: Welche Lebensmittel gehören auf den Teller? Wie eignet sich mein Kind auf Dauer gesunde Essgewohnheiten an? Kinder sind in der Regel neugierig, wollen Neues kennenlernen und ausprobieren. Insbesondere jüngere Kinder sind bei der Lebensmittelauswahl noch nicht festgefahren. Das erleichtert das Erlernen von gesunden Gewohnheiten. Vor allem die Vorbildrolle der Eltern ist in dieser Zeit gefragt: Denn bis die Kinder ungefähr zwei Jahre alt sind, beurteilen sie Lebensmittel noch nicht selbst. Daher essen sie meist am liebsten das, was ihre Eltern essen. Im Jugendalter ist das dann anders. Dort gilt oft, sich von den Eltern abzugrenzen.

WARUM KINDER SÜSSES LIEBEN

Kinder kommen mit rund 10 000 Geschmacksknospen auf die Welt. Damit sind sie wahre Geschmackskakobaten. Sie können sehr viel besser riechen und schmecken als Erwachsene. Denn im Alter degenerieren die Sinne nach und nach.

Schon Säuglinge können die fünf Geschmackseindrücke unterscheiden: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Mit «umami» wird ein herzhafter Geschmack bezeichnet. Unangefochtener Favorit ist allerdings Süßes. Es signalisiert dem Baby sichere, schnelle Energien, während bittere Substanzen als giftig eingeordnet werden. Doch auch wenn ihr Kind Süßes bevorzugt, müssen nicht immer Süßigkeiten das Geschmackserlebnis befriedigen. Reife oder getrocknete, süße Früchte mit ihren Vitaminen und Mineralien sind eine prima Alternative zu zuckerhaltigen, ungesunden Knabberlecken. Seien Sie sparsam bei Snackprodukten und fettreicher Kost. Denn neben süß ist auch fettig ge-

netisch positiv belegt. Insbesondere Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren – wie zum Beispiel Schokocreme, Chips etc. sollten nicht den Ernährungsalltag bestimmen.

DER GESUNDE KINDERTELLER

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung während der Schwangerschaft, der Stillzeit und der Zeit der Beikost hat einen positiven Einfluss auf die Vorlieben des Kindes. Auch wenn die Geschmacksprägung bereits im Mutterleib beginnt, kann sich die Neigung hin zu gesunden Lebensmitteln im Kleinkindalter weiterentwickeln. Die Ernährung sollte vielfältig sein. Das Essen darf mit allen Sinnen erlebt werden und kann schön oder lustig aussehen oder besonders fein riechen.

Viele Kinder mögen es, wenn nicht alles miteinander vermischt ist. So können Haferflocken und separat dazu Naturjoghurt gereicht werden. Reichlich trinken, am besten Wasser oder andere zuckerfreie Getränke sind das A und O. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, etc. sind Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Ebenso sind Milchprodukte wichtig und in Massen gehören auch tierische Lebensmittel auf den abwechslungsreichen Kinderteller.

Sanasearch in Zusammenarbeit mit dem ebp-schweiz und Silvia Schmidt.



sanasearch.ch
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Frau Schmidt können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

NEU

Ganzheitliche Ausbildung in Ayurveda Therapie (KT)



Der Kientalerhof bietet neu eine komplementärtherapeutische Ausbildung in Ayurveda Therapie an. Diese trägt der Ganzheitlichkeit des Ayurveda Rechnung: Sie umfasst von **Körperarbeit** über die **psychische Gesundheit** bis hin zur **ayurvedischen Ernährung**.

Am Kientalerhof sind Menschen keine Nummern – das Persönliche ist uns sehr wichtig. Die Ausbildung folgt einem klaren Aufbau und findet im Klassenverband statt. Gemeinsam und unter äusserst erfahrener Anleitung entwickeln die Studierenden ihr Wissen und Können stetig weiter. Die wunderbare Natur des Kientals hilft dabei, völlig in die Materie einzutauchen.

Nach Ausbildungsende sowie 2–3 Jahren Berufspraxis kann ein eidg. Abschluss erlangt werden. Dieser ermöglicht es, bis zu 50% der Kurskosten (max. 10 500 CHF) vom Bund zurückvergütet zu erhalten.

Die nächsten Durchführungen des AyurBasic-Kurses (Voraussetzung für die Ausbildung) sind Anfang Dez. 2022 sowie Ende Jan. 2023.

Weitere Informationen:
kientalerhof.ch/ayurveda