



Unvernunft gegen Vernunft

Der Esstisch wird leider nur zu oft zum Kampfschauplatz: "Ich esse das nicht, das ist eklig!" – "Du musst das aber essen – das ist sehr gesund!"

Mit solchen und ähnlichen Vernunftsargumenten versuchen Eltern ihre Kinder zum Gemüseessen zu überreden. Doch Vernunft zieht bei Kindern nicht als Argument. Leckerer Geschmack oder der eigene Trotzkopf sind da stärker: Zum Beispiel das Argument: "Iss nicht so viel Schokolade, das ist ungesund und macht dick." Das Kind wird bald merken, dass es nach einem (oder zwei, oder drei) Schoggistängeli weder krank, noch schlagartig dick geworden ist und es tut das Argument als unwahr ab. Hinzu kommt, dass verbotene Lebensmittel – beim Kind genauso wie beim Erwachsenen – einen umso grösseren Reiz haben. Je mehr Mama gegen den neuen Schokoriegel aus der Werbung redet, desto interessanter wird er... Es muss also eine andere Methode her.

Es gilt: Alles ist erlaubt, aber in der richtigen Menge. Stellen sie keine Verbote, sondern Regeln auf. Zum Beispiel: Organisieren Sie ein Körbchen in das immer anfangs Woche die Wochenration an Süssigkeiten kommen. Das Kind kann so selber einteilen. Die Regeln sind klar. Von der Menge her gilt: 1 kleine Süssigkeit pro Tag! Das Körbchen ermöglicht eine selbstständige Einteilung. Für Süssigkeiten, die im Kühlschrank oder im Tiefkühler aufbewahrt werden müssen, kann ein Zettel als "Gutschein" ins Körbchen gelegt werden.

