

Tipps für Eltern: Wie Kinder essen lernen

„Das mag ich nicht!“ Wenn sie von Ihrem Kind diesen Satz hören, sobald Essen auf den Tisch kommt, ist Fingerspitzengefühl angesagt. Geht es darum, den eigenen Kopf durchzusetzen, oder verträgt Ihr Kind das Essen tatsächlich nicht? Was können Sie tun, damit Ihr Kind gesundem Essen nicht aus dem Weg geht, sich vitaminreich und nicht ausschließlich von Fast Food ernährt? Und wie viel Fett oder Zucker steckt eigentlich in Schleckereien? Wir sagen es Ihnen.

Erziehung findet auch beim Essen statt.

Nicht zuviel oder zu wenig, vielmehr das falsche Essen macht unseren Nachwuchs krank. Wer bei Gemüse, Salat und Obst die Nase rümpft, bekommt danach oft Pommes oder Pizza, denn: „Irgendetwas muss das Kind doch essen bevor es Hunger leidet“.

Damit wird vielleicht vorrangig der Friede hergestellt. Gleichzeitig wird ein Muster programmiert, das die Kleinen zu dicken Kindern und übergewichtigen Teenagern macht, denen gesundes Essen nicht mehr schmeckt. Als Erwachsene schließlich, die eine ausgewogene Ernährung nicht mehr kennen, leiden sie unter Übergewicht, sehr oft mit den bekannten folgeschweren Erkrankungen:

- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes oder
- Gicht

Der Grundstock für Vieles wird oft schon in der Kindheit gelegt. Sicher wollen Sie nur das Beste für Ihren Nachwuchs. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Kind mit gesundem Essen bekannt zu machen. Es ist so wichtig, gesund zu bleiben. Mit der richtigen Strategie und ein paar Regeln können Sie es schaffen. Was Sie dazu benötigen, sind Geduld und vor allem eines: Konsequenz.

Regeln, Tipps, Rituale...

Nehmen Sie sich fürs Essen Zeit!

Die Atmosphäre überträgt sich auch auf Kinder. Deshalb sollte es feste Zeiten geben, zu denen gegessen wird. Zum Essen selbst sollten Sie genügend Zeit einräumen.

Nette Rituale

Decken Sie den Tisch wie eine Tafel: mit Gläsern, Tellern, Besteck, Schüsseln und Platten. Sorgen Sie für leise Musik, Kerzen Blumen oder Tischdekorationen.

Gemeinschaftsgefühl

Setzen Sie sich mit an den Tisch und essen Sie gemeinsam mit dem Nachwuchs. Zeigen Sie, dass es Ihnen schmeckt. Jetzt ist auch Gelegenheit, den Tag oder Vormittag Revue passieren zu lassen. Das Kind kann erzählen, was es erlebt hat.

Übertragen Sie Verantwortung.

Kinder dürfen sich das Essen selbst auf den Teller nehmen unter der Vorgabe, dass sie das, was sie aufladen, auch essen. Zwingen Sie Kinder jedoch nie, den Teller leer zu essen. Bei unbekanntem Speisen sollte das Kind wenigstens einen Bissen probieren. Bleibt es beim „nein“, darf es den Rest liegen lassen. Finden Sie heraus, was nicht schmeckt: Ist es eine Zutat, ein Gewürz, eine Beilage? Auch hier gilt: nicht zum Essen zwingen. Nehmen Sie künftig Rücksicht darauf. Wer das Essen wirklich nicht mag, darf als Alternative Rohkost, ein Brot oder Joghurt essen. Machen Sie deutlich, dass das Essen nicht täglich und von vornherein verweigert werden kann.

Sorgen Sie für Abwechslung.

Kochen Sie, was das Kind gerne isst, und stellen Sie etwas Neues daneben. Verbinden Sie es gegebenenfalls mit einem Lied, einer Geschichte oder einem Gedicht. Auf die Frage „Was willst du essen?“ kommen stereotype Antworten: Pizza, Hamburger, Pommes. Umseitig finden Sie eine Übersicht beliebter Süßwaren, Snacks und Fast-Food-Produkte. Ein Blick darauf lohnt sich.

Energie-, Zucker- und Fettgehalt von Süßem

Produkt	Energie (kcal/kJ)	Zucker (g) [Würfelzucker]	Fett
Schokoriegel (1 Riegel)			
Bounty (30g)	141/ 592	17 [6]	6,9
Duplo (18g)	99/ 414	7,3 [2]	6
Hanuta (22g)	117/ 488	7,5 [3]	7,1
Kinderriegel (13g)	70/ 291	6,7 [2]	4,3
KitKat (45g)	226/ 945	k. A.	11,7
Knoppers (25g)	132/ 551	k. A.	8
Mars (54g)	244/ 1020	37 [12]	9,5
Milchschnitte (28g)	117/ 489	4,8 [2]	7,4
Milky Way (26g)	115/ 480	18 [6]	3,7
Snickers (60g)	301/ 1260	31,6 [11]	15,6
Twix (58)	277/ 1160	k. A.	14,5
Yogurette (14g)	75/ 312	5,8 [2]	4,2
Schokolade (1 Tafel = 100g)			
Vollmilch	525/ 2200	55,8 [18]	30
Vollmilch Nuss	521/ 2183	49 [16]	32,5
Weißer	561/ 2350	56,3 [18]	36
Joghurt	563/ 2356	48,3 [16]	36,5
Zartbitter	478/ 2000	48,7 [16]	30
Sonstige Süßwaren			
Fruchtgummi (100g)	370/ 1550	78 [26]	0
Lakritze (100g)	377/ 1580	57,5 [19]	0
Marzipan (20g)	69/ 290	9,8 [3]	4
M&Ms (30g)	147/ 614	28 [7]	6,5
Popcorn (40g)	150/ 627	24 [8]	2
Smarties (kl. Rolle)	147/ 614	17 [6]	6,5
Backwaren (je 1 Stück)			
Butterkeks (5g)	24/ 100	1[<1]	0,2
Schoko-Muffin (110g)	368/ 1540	k. A.	11
Napfkuchen, Rührt. (80g)	268/ 1120	8,2 [3]	12,8
Prinzenrolle (23g)	111/ 464	4,6 [2]	4,8
Softcake (13g)	50/ 208	k. A.	1,3
Crissant (65g)	202/ 845	1,7 [<1]	13
Müsl/ Müsliriegel			
Corny Müsliriegel (1 Riegel):			
-Fruchtig herb (25g)	96/ 405	8,2 [3]	1,8
-Milch Sandwich (30g)	140/ 585	k. A.	6,3
-Nussig (25g)	110/ 459	7,3 [2]	4,6
-Schoko (25g)	111/ 466	9 [3]	4,6
Kellogs:			
-Smacks (30g)	112/ 476	12,9 [4]	0,6
-Cornflakes (30g)	111/ 472	2,4 [1]	0,2
-Frosties (30g)	111/ 472	11,7 [4]	0,2
Kellogs Riegel (1Stck. = 25g):			
-Müslix Schoko	112/ 468	7 [2]	4,5
-Müslix weiße Schoko	112/ 469	7 [2]	4,5
Brotaufstrich (Portion = 20g)			
Marmelade	53/ 220	12,5 [4]	0
Honig	57/ 240	15 [5]	0
Nuss-Nougat-Creme	102/ 429	11,4 [4]	6
Erdnussbutter	115/ 480	k. A.	10
Speiseeis (je 100g)			
Fruchteis	138/ 585	24 [8]	1,8
Milchspeiseeis	145/ 611	17,1 [6]	4,2
Rahmeis	245/ 1054	11,1 [4]	21,5

Produkt	Energie (kcal/kJ)	Zucker (g) [Würfelzucker]	Fett
Desserts (Portion = 150g)			
Fruchtzwerge (50g)	74/ 310	7,6 [3]	3,8
Fruchtquark 40%	293/1219	15 [5]	16,5
Fruchtjoghurt 3,8%	152/ 639	18,6 [6]	3,9
Fruchtjoghurt 1,5%	120/ 509	15,6 [5]	2
Vanillepudding	167/ 701	16,5 [6]	5
Götterspeise	186/ 783	32 [11]	3,6
Rote Grütze	183/ 780	30 [10]	0,2
Grießpudding	108/ 453	3,1 [1]	5,9
Milchreis mit Zucker/Zimt	236/ 990	6,6 [2]	8,9
MC Donald's Desserts			
Apfeltasche (85g)	235/ 984	10 [3]	13
Fruit & Joghurt (153g)	153/ 641	k. A.	3
Mc Flurry Smarties (185g)	349/ 464	17 [6]	14
Mc Sundae Erdbeer (150g)	241/1018	k. A.	6
Frucht-Joghurt Drink	308/1296	k. A.	8
Waldb.(400ml)			
Schoko-Milchshake (300ml)	299/1255	33 [11]	8
Getränke (je 100g)			
Kakaotrunk 3,5%	78/ 327	10 [3]	3,5
Apfelsaft	48/ 202	10,5 [4]	0
Orangensaft	44/ 188	9 [3]	0,2
Cola	44/ 187	11 [4]	0
Eis-Tee Zitrone	32/ 133	8,2 [3]	0

Energie- und Fettgehalt von Snacks und Fast Food

Produkt	Menge (g)	Energie Kcal/kJ	Fett (g)
Salzige Snacks			
Kartoffelchips	25	137/ 575	11
Erdnussflips	25	133/ 576	9
Salzstangen	15 (10 Stck)	42/ 177	0
Erdnüsse geröstet	50	289/ 1210	25
Studentenfutter	25	119/ 500	7
Kräcker	30 (10 Stck)	133/ 558	4
Nachos, mit Käse	135 (8 Stck)	413/ 1728	23
Fast Food Produkte (je 1 Portion)			
Pizza Salami	350	836/ 3500	42
Hot Dog	200	436/ 1824	17,8
Brathähnchen	100	167/ 700	10
Currywurst	170	509/ 2131	49,4
Döner, Hähnchenfleisch	360	575/ 2406	10
Mc Donald's Produkte			
Hamburger	105	259/ 1085	9
Cheeseburger	120	312/ 1309	13
Bic Mac	211	503/ 2107	25
Fischmâc	146	359/ 1505	16
Chicken Mc Nuggets (6er)	113	244/ 1018	14
Pommes Frites (mittl. Port.)	108	333/ 1396	17
Chefsalat	208	152/ 636	9
Hausdressing	50ml	68/ 282	6
k. A. = keine Angabe			

Quellen: Zuckerliste der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH). Die aktuelle Umschau Nährwert- und Kalorientabelle von Prof. Dr. Helmut und Beate Hesecker, 3. Korr. Aufl., Sven-David Müller, Kathrin Raschke: Das Kalorien-Nährwert-Lexikon, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG, 2. Auflage 2004;www.mcdonalds.de, 09.01.2006; www.fddb.info.09.01.2006; LLM Schwäbische Gmünd, Anette Rosken 02/06