

## Gemeinsam essen macht stark!

Gemeinsam zu essen schafft Gemeinschaft und ist somit Nahrung für die Seele. Jede Familie hat beim Essen ihre eigenen Vorlieben und Besonderheiten – von typischen Familiengerichten über bestimmte Umgangsweisen bei Tisch bis hin zum Familiengeschirr. Das alles zusammen macht die persönliche „Esskultur“ einer Familie aus, die ein Gefühl der Zugehörigkeit entstehen lässt. Das merken auch schon 1-Jährige und daher ist es sinnvoll, mit Ihnen gemeinsam zu essen.

Wenn es sich einrichten lässt, nehmen Sie möglichst alle Mahlzeiten gemeinsam ein. Das bedeutet: Sie essen zusammen mit Ihrem Kind im Kreis der Familie. Es sollte nicht so sein, dass Sie Ihr Kleinkind füttern und danach selbst essen. Unter gemeinsamem Essen ist im Idealfall zu verstehen, dass Ihr Kind selbst isst. Natürlich muss es das noch lernen. Ein Kind hat das schon im Babyalter beim Breiessen erlernt und ist geschickt in der Koordination – ein anderes Kind hat noch seine Schwierigkeiten damit, einen Happen zum Mund zu führen. Letzteres ist nicht schlimm, denn wer viel übt, lernt es mit der Zeit. Haben Sie Geduld und Vertrauen in die Fähigkeit Ihres Kindes. Mein Tipp: Essen Sie zuerst und lassen Sie ihr Kind selbstständig essen, im schlimmsten Fall mit den Fingern. Wenn Sie es schaffen, Ihr Essen zu genießen und dann erst Ihr Kind beim Essen zu unterstützen, sind Sie eine prima Mutter, auch wenn es vielleicht nicht gerade

sauber am Essplatz Ihres Kindes aussieht. Doch für ein Kleinkind ist der Esstisch ein Abenteuerplatz, den es während der Babybreiphase gut beobachtet hat und nun für sich selbst erobern will.

### Essen lernen – ein komplexer Vorgang!

Da der Mensch ein Allesesser ist, hat er nicht wie beispielsweise ein Koalabär eine Vorliebe für ein ganz bestimmtes Lebensmittel. Über Ausprobieren gewöhnt er sich sein Essverhalten an. Der Mensch leitet seine Essgewohnheiten aus gesammelten Erfahrungen ab.

Die erste Geschmackserfahrung macht der Mensch mit Muttermilch oder

Säuglingsnahrung. Beides ist leicht süßlich und so wird die Vorliebe für süß beim Menschen erklärt. Sie können sich erinnern: Der erste pikante Brei wurde nicht sofort die wichtigste Nahrungsquelle. Erst langsam, sozusagen löffelweise, wurde die neue Geschmacksrichtung akzeptiert. Mit den Breien hat Ihr Baby auch ein neues Mundgefühl für »breiig« entwickelt. Am gemeinsamen Familientisch ist jetzt die Geschmacksbreite und die Anzahl der Reize fürs Mundgefühl noch viel größer. Daher ist es verständlich, dass mit dem einmaligen Anbieten nicht sofort die Begeisterung für jedes Lebensmittel da ist. Einige Kinder akzeptieren viele Lebensmittel von Anfang an problemlos, anderen müssen sie 10- bis 20-mal angeboten werden, bevor sie sie mit Begeisterung essen. Tröstend kann ich nur sagen: Ein mäkeliges Kind ist anstrengend, hat dafür aber selten Übergewicht und ist nicht schlecht mit

## WICHTIG

### Weniger Stress am Familientisch!

- Schneiden Sie den Kleinen das Brot in Häppchen.
- Fleisch sollte immer in sehr kleine Stücke geschnitten werden.
- Kartoffeln sollten Sie mit der Soße vor den Augen des Kleinkindes zerdrücken.
- Gläser oder Becher immer nur halb füllen.
- Set, Wachsdecke, Lätzchen, Servietten und Küchenrolle sind ein Muss.
- Weiches Fleisch wie Frikassee, Gulasch oder auch Braten ist Kurzgebratenem vorzuziehen.
- Mild salzen und würzen.
- Kleiner Teller und kleine Portionen sind überschaubarer für Kind und Eltern.
- Das Kind ganz viel loben!
- Möglichst cool bleiben, wenn etwas daneben geht!



Nährstoffen versorgt, solange Ihr Familienessen stimmt. Wenn Sie alleine als Ehepaar oder Restfamilie mit Spaß essen, wird es irgendwann Ihre Essgewohnheiten annehmen, es ist eine Frage der Zeit. Es wird beim Essen immer wieder gute und schlechte Zeiten geben, das gehört zum Elternsein und Erziehen dazu. Wichtig ist es, sich selbst und seinen Esszielen treu zu bleiben und Respekt für Esseskapaden Ihres Nachwuchses aufzubringen.

### Die Früh-am-Tisch-Esser und die Nachzügler

Die Breiphase können Sie natürlich nicht abrupt mit dem ersten Geburtstag beenden. In diesem Alter gibt es enorme Unterschiede in der Entwicklung von kleinen Kindern. Als biologischen Richtwert kann man das Gebiss der Kinder nutzen. Sobald die Backenzähne durchkommen, kann das Kind richtig essen lernen. Vorher kann es nur mit

### ▲ Gemeinsam essen macht Freude!

den Schneidezähnen abbeißen, aber das Essen nicht zermahlen. So wird ein hauchdünner Apfelspalt oder ein Stück Weißbrot mithilfe von Zunge, Gaumen und Kiefer zerdrückt, aber ein Stück Fleisch wäre eine Überforderung! Sobald die Backenzähne da sind, erfüllt ein Kind die Voraussetzung, mit am Familientisch zu essen. Doch manche

Kinder wollen immer noch lieber Brei. Es ist sinnvoll, hier ohne großen Druck die Aufmerksamkeit der Kleinen auf das Familienessen zu lenken. Der Übergang sollte nicht von heute auf morgen erfolgen. Er ist ein schleichender Prozess. So kann beispielsweise das Müsli anfangs statt mit klein geschnittenem festem Obst mit zermatschter Banane, weichen Erdbeeren oder Apfelmus zubereitet werden. Langsam steigert man sich.

Auch das Mittagessen kann lange Zeit eine Mischung aus Nudeln, Reis oder Kartoffeln mit viel Soße bleiben. Fisch mögen erstaunlich viele Kinder gerne. Es sind eher die Mütter, die sich vor der Zubereitung scheuen. Der Fisch sollte grätenfrei sein. Also, Augen auf! Grätenfrei ist in der Regel Rückenfilet von Kabeljau, aber auch Lachs sowie Schollen- und Heilbuttfilet. Klein geschnittenes weißes Fleisch, das im Frikassee oder Gulasch so lange geschmort wurde, dass es beinahe zerfällt, wird besser akzeptiert als Kurzgebratenes, das in der modernen Küche heute an erster Stelle rangiert.

### Wozu der Stress mit dem Familienessen?

Wenn Ihr Kleinkind im zweiten Lebensjahr viel Obst und Gemüse probieren kann, Fisch kennenlernt und sich mit Vollkornbrot anfreundet, wenn es weiterhin Milch trinkt und ihm häufig Milchprodukte und Käse angeboten werden – dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass dies auch im Erwachsenenleben die Lebensmittel sind, die

gerne gegessen werden. Ist die Kost dagegen einseitig, so hat ein Kind kaum die Möglichkeit, eine gesunde Ernährung als normal, selbstverständlich und lecker abzuspeichern. Denn die kindliche Essbiografie bestimmt sehr stark, was wir als Erwachsene gerne mögen. Das zweite und dritte Lebensjahr ist entscheidend für die Entwicklung des

## Was gehört unbedingt zur gesunden Kinderernährung?

Es liegt an uns Müttern, ob wir unseren Kindern eine gesunde Ernährung vermitteln können. Es hört sich sehr einfach an, doch die drei Regeln, die das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund aufgestellt hat, sind im Alltag nicht immer so einfach umzusetzen. Sie lauten:

1. Reichlich Obst und Gemüse sowie Brot essen.
2. Mäßig Milch und Milchprodukte, Käse, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier essen.
3. Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßes essen.

Doch haben Sie Vertrauen in das Hunger- und Sättigungsgefühl Ihrer Kinder. Sie können davon ausgehen, dass ein Kleinkind in der Regel genau signalisiert, wann es Hunger hat. Die Angst, dass ein Kleinkind zu wenig isst, ist unbegründet. Subjektiv entsteht bei vielen Müttern dieses Gefühl, da die Kinder in diesem Alter so viel verweigern. Doch dieses Verweigern ist etwas

Geschmacks. Es ist also ratsam, sehr früh für ein abwechslungsreiches Familienessen zu werben. Nur so haben viele Lebensmittel die Chance, zum Bestandteil von Lieblingsgerichten zu werden. Übrigens: Kekse, Schokolade und Co. sind überflüssig. Sie sind keine Rabenmutter, wenn Sie diese nicht anbieten. Ihr Kind vermisst sie nicht.

Normales. Es ist von der Natur so gewollt, dass der Mensch sehr skeptisch gegenüber neuen Lebensmitteln ist. Eine Verweigerung ist kein Dauerzustand. Sie brauchen viel Geduld, aber das Kind wird sich bei einem liebevollen Angebot für neue Nahrungsmittel öffnen. Welche Lebensmittelmengen als Richtwerte für Kleinkinder gelten können, sehen Sie in Tabelle 1.

### Tabelle hin, Tabelle her!

Die Werte in dieser Tabelle sind vom Forschungsinstitut für Kinderernährung durch das Auswerten von Studien, insbesondere der Donald-Studie, entstanden. Sie dienen wirklich nur als Richtwert, insbesondere dann, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind isst zu wenig oder zu viel. Die Tabelle soll Sie aber nicht zur Verzweiflung bringen. Jedes Kind hat einen ganz individuellen Energiebedarf. Die benötigten Mengen schwanken von Kind zu Kind sehr stark.

Lebensmittelmengen der optimierten Mischkost<sup>1</sup>

Alter	1 Jahr	Beispiele für 1-Jährige	2–3 Jahre	Beispiele für 2–3-Jährige	4–6 Jahre	Beispiele für 4–6-Jährige
Energie	950 kcal/Tag		1100 kcal/Tag		1450 kcal/Tag	
<b>Reichlich!</b>						
Brot oder Getreide (-flocken)	80 g/Tag	2–3 Scheiben (kinderhandgroß) oder 12 Esslöffel	120 g/Tag	2–3 Scheiben (kinderhandgroß) oder 16 Esslöffel	170 g/Tag	2–3 Scheiben oder 20 Esslöffel
Kartoffeln <sup>2</sup>	120 g/Tag	2 kleine Kartoffeln	150 g/Tag	1 kleine und 1 mittelgroße Kartoffel	180 g/Tag	2 mittelgroße Kartoffeln
Gemüse	120 g/Tag	1 mittelgroße Möhre	150 g/Tag	1 mittelgroße Möhre + 2 Cocktailtomaten	200 g/Tag	1 Paprikaschote
Obst	120 g/Tag	1 mittelgroßer Apfel	140 g/Tag	1 kleiner Apfel + ½ kleine Banane	200 g/Tag	1 kleiner Apfel + 1 kleine Banane
Wasser	600 ml/Tag	5–6 kleine Gläser	700 ml/Tag	6–7 kleine Gläser	800 ml/Tag	7–8 kleine Gläser
<b>Mäßig!</b>						
Milch <sup>3</sup>	300 ml/Tag	2 Tassen	330 ml/Tag	2 Tassen	350 ml/Tag	2 Tassen
Fleisch, Wurst	30 g/Tag	Schnitzel (kinderhandgroß)	35 g/Tag	Schnitzel (kinderhandgroß)	40 g/Tag	Schnitzel (kinderhandgroß)
Eier	1–2 Stück/Woche		1–2 Stück/Woche		2 Stück/Woche	
Fisch	25 g/Woche	Fischfilet (kinderhandgroß)	35 g/Woche	Fischfilet (kinderhandgroß)	50 g/Woche	Fischfilet (kinderhandgroß)
<b>Sparsam!</b>						
Öl, Butter, Margarine	15 g/Tag	3 Teelöffel	20 g/Tag	4 Teelöffel	25 g/Tag	5 Teelöffel
<b>Süßes – geduldet!</b>						
in Energie	100 kcal/Tag		110 kcal/Tag		150 kcal/Tag	
am Beispiel Butterkeks	20 g	4 Stück	20 g	4 Stück	30 g	6 Stück

<sup>1</sup> Empfehlungen optimix, Forschungsinstitut für Kinderernährung; <sup>2</sup> Reis oder Nudeln in gekochter Menge identisch;

<sup>3</sup> anstelle von Milch sind auch Joghurt, Buttermilch oder Käse (200 ml Milch = 30 g Schnittkäse oder 60 g Weichkäse) möglich