

## 22 Tipps zum Essen-lernen im Kleinkindalter

Mahlzeiten sollten in freundlicher, ruhiger Atmosphäre in Gemeinschaft eingenommen werden. Wenigstens eine Mahlzeit im Kreis der Familie sollte pro Tag angestrebt werden.

Eltern sollten ihrem Kind ermöglichen, möglichst selbständig zu essen und es dabei positiv unterstützen. Essen soll Spaß machen!

Keine Ablenkung durch laufenden Fernseher etc.

Es sollten überschaubare Mengen dessen angeboten werden, was alle essen. Das Kind darf natürlich um Nachschlag bitten.

Das Kind soll nicht mit Tricks, Ablenkungen, Belohnungsversprechen, Diskussionen oder gar Drohungen zum Essen „animiert“ werden.

Essen ist keine „Leistung“! Es soll für das Aufessen nicht übermäßig gelobt werden!

Beendet das Kind die Mahlzeit frühzeitig (oder beginnt sie erst gar nicht), genügen 1-2 Versuche der Ermunterung durch die Eltern. Dann sollte ohne weiteren Kommentar abgeräumt werden.

Es sollen danach keine „leckeren“ Ersatzspeisen angeboten werden.

Kleinkinder sollten ihre Mahlzeiten in regelmäßigem Rhythmus angeboten bekommen. Anzustreben sind die 3 Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen, Abendessen, dazwischen maximal je 1 kleine Zwischenmahlzeit.

In den Essenspausen zwischen den Mahlzeiten (2-3 Stunden) sollten keinerlei Snacks, Süßigkeiten, Milch oder zuckerhaltige Getränke angeboten werden. Wasser oder ungesüßter Tee sollten zur Verfügung stehen, aber dem Kind nicht ständig aufgedrängt werden.

Nuckelflaschen und Ähnliches („Fahrradflaschen“) sind ab dem 1. Geburtstag abzulehnen (Kariesgefahr, Kieferdeformitäten, unsinnig große Trinkmengen!).

Das Kind sollte auf keinen Fall mit Milchflasche zum Schlafen gelegt werden. Das Abendessen wird am Tisch eingenommen, danach sollten die Zähne geputzt werden. Auch eine nächtliche Flasche ist als überflüssig und schädlich abzulehnen.

Milch ist nicht mehr das Hauptnahrungsmittel des Kleinkindes! Es genügen für die Calciumversorgung ca. 400ml Milchprodukte (also incl. Joghurt, Käse etc.) pro Tag.

Kann ein Kind nicht von der Flasche lassen, tut es das aus Bequemlichkeit und Gewohnheit (Nuckeln bereitet Lust, man ist schnell satt, braucht nicht kauen und braucht sich nicht mit neuen Geschmacksrichtungen auseinandersetzen). Es ist Erziehungsaufgabe der Eltern, dies zu ändern.

Kinder sollten ermutigt werden, neue Speisen zu probieren (Aussehen, Konsistenz, Geruch, Geschmack), Eltern sollen für ein vielfältiges Angebot sorgen. Neue Nahrungsmittel müssen mitunter bis zu 7 Mal angeboten werden, bevor Kinder „auf den Geschmack kommen“!

Verschiedene Geschmacksrichtungen genießen zu können, bedeutet Lebensqualität und Gesundheit für das ganze Leben!

Geschmacksbildung findet im frühen Kindesalter, genaugenommen schon im Mutterleib (das Fruchtwasser wird ständig getrunken und kann, in Abhängigkeit von der Ernährung der Mutter, variable Geschmacksrichtungen haben) statt.

Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Familienernährung kann der Bedarf des Kleinkindes vollständig gedeckt werden. Spezielle Produkte wie sog. „Kindernahrungsmittel“ sind Unfug, teilweise ungesund und lediglich ein Verkaufstrick der Nahrungsmittelindustrie.

Eine ausgewogene Kost enthält:

- **reichlich** Getränke, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.
- **reichlich** pflanzliche Nahrungsmittel: Getreideprodukte (z.B. Vollkornbrot, Müsli), Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst, Salat.
- **mäßig** tierische Nahrungsmittel: Milch, Eier, Fleisch, Fisch
- **sparsam** Zucker, Süßigkeiten, Schokolade, Salzgebäck (Laugenbrezeln, Salzstangen etc.), Fettiges/Frittiertes (Chips, Flips, Pommes etc.).

Nüsse, Mandeln, Pistazien etc. sollten Kleinkindern wegen Aspirationsgefahr nicht zugänglich sein.

Wenn ein Kind „zuviel Süßigkeiten“ isst, ist nicht das Kind dafür verantwortlich zu machen, sondern derjenige, der sie einkauft!

Für ein ausgewogenes Nahrungsangebot sind die Eltern zuständig. Das Essverhalten des Kindes sollte kein „Reizthema“ in der Familie sein. Kinder merken das schnell und beginnen, damit zu manipulieren. Halten Sie Kurs und verbitten sie sich Einflussnahme durch „wohlmeinende“ oder besorgte Großeltern und andere Ratgeber. Es ist noch kein Kind an einem konsequent ausgewogenen Nahrungsangebot verhungert!