

### **Gemeinsam Einkaufen**

Wenn es zum Einkaufen geht. Schaut Euren Eltern zu worauf es ankommt. Welche Kriterien sie beim Auswählen nutzen. Wie Sie Äpfel aussuchen, wie Sie frische Karotten an Ihrer Festigkeit erkennen. So lernt Ihr langsam, was Qualität bedeutet - und Ihr erfährt mehr über Lebensmitteln. Ihr könnt auch mal dieselbe Sorte Käse kaufen: im Bioladen und im Supermarkt. Probiert ob Ihr den Unterschied erkennt?

### **Kinderlebensmittel und angereicherte Produkte**

In den letzten Jahren werden von der Lebensmittelindustrie in zunehmender Vielfalt Produkte angeboten, die als „speziell für Kinder“ beworben werden. Bei vielen Erziehenden besteht Unsicherheit darüber, ob diese Kinderlebensmittel tatsächlich so wertvoll und sinnvoll sind, wie es die Werbung suggeriert.

Um es vorweg zu nehmen:

Spezielle Lebensmittelfertigprodukte für Kinder sind nach dem ersten Lebensjahr nicht mehr erforderlich. Ab einem Jahr können und sollen Kinder am normalen Familienessen teilnehmen.

### **Die Auswahlkriterien beim Einkauf**

Geschmack und Frische liegen natürlich ganz vorne bei der Frage nach den Auswahlkriterien. Dagegen legen nur etwas mehr als neun Prozent sehr großen Wert auf biologischen Anbau.

### **Mama kocht**

Die Rollenverteilung ist klassisch, meistens kochen die Mütter. Selten übernimmt der Vater das Kochen.

Ihr solltet mitkochen, damit das Essen besser schmeckt und Ihr Zubereiten der Speisen lernt.

### **Auf Favoriten achten**

Wichtig ist ein abwechslungsreiches Essen. Wenn Sie Gäste da sind, auch mal was Neues probieren.

Kompromisse zwischen Eltern und Kindern. Aber: Die Kinder können sich mal etwas wünschen, nicht ständig. Wenn Sie das Lieblingsessen der Kinder kochen, stellen Sie auch etwas zum Probieren dazu. Und wenn es mal etwas ganz Neues gibt, das Ihre Kinder nicht mögen, sollten Sie ihnen eine Alternative zubilligen, beispielsweise ein Brot schmieren.

### **Nahrungsmittel öfter anbieten**

Verhaltensstudien zeigen, dass einem Kind ein Nahrungsmittel bis zu 35-mal angeboten werden muss, bis es probiert! Verweigert ein Kind also dreimal Gouda, heißt das nicht, dass es diesen Käse später nicht mögen wird. Eltern brauchen Geduld, bis sich das Geschmackssystem des Kindes ausbildet und für Kinder heißt es, erst mal probieren, bevor man ablehnt.

Aber: Nie zum Probieren zwingen! Wenn Sie selbst mit Appetit und Lust essen, reicht das als Vorbild aus.

### **Tischgespräche**

Bei Tisch sollte eine heitere Stimmung herrschen. Redet über angenehme Dinge: Wohin soll der Ausflug am Wochenende gehen? Was war heute am schönsten? Erzählt lustige Geschichten und Witze. Wichtig: Die Gesprächsthemen müssen alle interessieren! Jeder darf mitsprechen und mitlachen! Schulprobleme oder so bespricht in Ruhe!!!

### **Mit Benimmregeln sparsam sein**

Beim Essen gelten Basisregeln: nicht nebenbei spielen, lesen, fernsehen, telefonieren oder ähnliches, nicht mit vollem Mund reden, nicht rumlaufen, nicht über das Essen meckern.

Konzentriert Euch aufs essen, vor allem langsam essen.

### **Fast Food? Nicht in der Familie!**

Essen ist Gesprächszeit, der Esstisch ist Treffpunkt für die Familie. Wer sich beim Essen Zeit nimmt, fördert den Familienzusammenhalt. Ihr solltet Euch für eine Mahlzeit zwischen einer halben Stunde bis Stunde Zeit nehmen. Schlingen ist ungesund, spürt Ihr den Sättigungspunkt gar nicht und esst dadurch mehr als nötig ist. Gerade am Abend zu viel gegessen, kann es zu dem unliebsamen Übergewicht kommen. Daher „Slow far“ die bessere Variante.

### **Auf Schönheit achten**

Auch bei Kindern isst das Auge mit. Das Essen muss meist ordentlich auf dem Teller liegen, Beilagen müssen sorgfältig voneinander getrennt sein. Auch der schön gedeckte Tisch lädt zum länger verweilen ein. Einfach auch mal selbst den Tisch decken

### **Kleine Portionen anbieten oder auffüllen**

Wie bei Erwachsenen auch ist bei Kindern manchmal die Gier größer als der Hunger. Deshalb: Immer nur kleine Portionen auffüllen habt Ihr noch Hunger, gibt's Nachschlag. Nur so lernt man wie viel der Körper braucht bis er satt ist.

Die ersten 1000 Mahlzeiten im Leben eines Kindes laufen ideal: Sobald es Hunger hat, bekommt es die Brust oder ein Fläschchen, die Mahlzeit schmeckt vertraut, es isst nie allein, sondern immer in netter Gesellschaft. So könnte es weitergehen, ginge es nach den Vorstellungen der Eltern. Doch sobald das Kind vom Schoß in den Hochstuhl wechselt, ist es mit dem Frieden vorbei. Der Brei wird auf der Tischdecke verteilt oder gleich in hohem Bogen ausgespuckt.

### **Zu Hause schmeckt's am Besten**

Wichtig ist es gemeinsam zu Essen. Das gilt auch für die Kinder. Mittags ist das nicht immer so einfach: Oft haben gerade die Ältesten der Geschwister länger Schule oder gehen gleich nach dem Unterricht zum Sport oder zu Freunden. Abends versammeln sich alle um den Familientisch, da spielt es keine Rolle, ob Erst- Zweit- oder Drittgeborener:

### **Treffpunkt Esstisch**

Alle Familienmitglieder an einen Tisch zu bekommen, ist gar nicht so einfach: Die Eltern haben Termine oder müssen zur Arbeit, die Kinder in den Kindergarten. Da bleibt nicht viel Zeit für gemeinsame Mahlzeiten. Trotzdem schaffen es 78,1 Prozent der Befragten, sich einmal am Tag oder öfter um den Esstisch zu versammeln. Durchschnittlich verbringen Familien insgesamt 54 Minuten pro Tag beim gemeinsamen Essen. Die wichtigste Mahlzeit findet am Abend statt.



### **Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

☎ 49(0151)2007702

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## **Esskultur**



Aufgabe:

Beobachtet Eure Essgewohnheiten in der Familie und gestaltet sie mit