

Gute Ernährung für Kinder und Erwachsene

Ernährung spielt in unserem Leben eine riesige Rolle! Wir benötigen Essen, um unsere Körper leistungsfähig und gesund zu erhalten. Essen kann und soll aber auch Genuss sein. Gemeinsame Mahlzeiten geben Raum für gute Gespräche, das Lieblingsgericht kann an die eigene Kindheit erinnern, und nicht umsonst verschenken wir auch gern Pralinen, bringen einen Geburtstagskuchen mit oder laden jemanden zum Essen ein.

Welche Nährstoffzusammensetzung in welcher Lebensphase gut und richtig ist, wer Vitamin D supplementieren sollte und wer nicht, wie viel Obst und Gemüse es für wen exakt braucht, das können Ernährungsexperten oder Ärzte am besten beurteilen.

Wir bieten aber ein paar Tipps für sinnvolle Gewohnheiten beim Essen. Denn die gute alte Macht der Gewohnheit wird beim Ernährungsverhalten ganz besonders stark spürbar. Und so lässt sich gesundes Verhalten beim Essen eben über das Einüben guter Gewohnheiten am besten beeinflussen.

- Pauschale Verbote bestimmter Getränke oder Speisen funktionieren meistens schlecht. Wenn man sich zum Beispiel Schokolade partout verbieten will, macht man sie insgeheim nur umso attraktiver. Besser als pauschale Verbote funktioniert es, für sich selbst eine Begrenzung festzulegen. Sei es eben der eine Riegel Schokolade, die kleine Schale mit Chips oder für Erwachsene auch mal das Glas Wein am Wochenende.
- Gesunde Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren, klappt meist Schritt für Schritt am besten. Es kann zum Beispiel eine gute Gewohnheit sein, zu einer ganz bestimmten Tageszeit etwas Gemüse zu essen, zusammen mit einem appetitlichen Dip wie Hummus, Frischkäse oder Guacamole.
- Dem Essen Aufmerksamkeit zu schenken, das will geübt sein. Wie oft essen auch wir Eltern unaufmerksam, neben der Arbeit, unterwegs und in Gedanken ganz woanders! Das ist nicht per se schlimm und darf uns allen mal passieren. Das Essen schmeckt aber auch einfach besser, wenn man sich darauf konzentriert, und man läuft so weniger Gefahr, gedankenlos mehr zu verzehren als der Körper braucht.
- Vermeiden Sie, wenn möglich, beim gemeinsamen Essen Streitgespräche in der Familie. Das Abendbrot kann sonst ganz schnell zum Schauplatz werden, wo die größten familiären Konflikte ausgetragen werden. Vielleicht wollen Sie lieber Raum geben für Berichte über den Tag: Zum Beispiel könnte jeder erzählen, was das Lustigste, Verrückteste oder auch Traurigste war, was ihr oder ihm am Tag begegnet ist. Emotionen sind erlaubt, Streit wird aber nach Möglichkeit zu einer anderen Zeit ausgetragen.

Unser Tipp on top:

Machen Sie sich bewusst, dass Ernährung mit Kindern ein riesiges Konfliktthema werden kann. Essen ist ein Feld, wo das Kind sein Bedürfnis nach Autonomie verteidigen kann und möchte. Schon ganz kleine Kinder schwanken zwischen einem starken Bedürfnis nach Bindung mit ihren Eltern und Autonomie. Und wo bietet es sich aus Sicht eines Kindes eben an, sein Recht auf Selbstbestimmung über den eigenen Körper zu erkämpfen? Richtig: Beim Essen. Das Kind hat den sehr nachvollziehbaren Wunsch, über den eigenen Körper zu bestimmen und eben auch darüber, was es zu sich nimmt.

Das heißt nun nicht, dass wir unsere Kinder in Sachen Ernährung komplett sich selbst überlassen sollten. Schokolade zum Frühstück, Chips zum Mittag, Pommes zum Abendessen: Das tut auf lange Sicht natürlich nicht gut.

Aber wenn wir uns bewusst machen, dass unsere Kinder über das Essen auch ihre Selbstbestimmung ausleben möchten, kann das ganz viel Verständnis für die kindliche Position in dieser Debatte wecken und so unnötigen Druck aus dem Thema herausnehmen. Schaffen Sie deshalb täglich Angebote (z.B. Obstspieße, Gemüsesticks ...), die Ihr Kind annehmen kann, aber nicht muss. Versuchen Sie durch kreative Darreichungsformen die Neugier ihres Kindes auf verschiedene Lebensmittel zu wecken – bleiben Sie aber gelassen, wenn es dem liebevollen Aufwand keine Beachtung schenkt. Versuchen Sie miteinander herauszufinden, welche ‚gesunden‘ Lebensmittel und welche Zubereitungsarten ihr Kind mag. Besonders verbindend ist zudem das gemeinsame Kochen: Suchen Sie mit ihrem Kind aus einem Kochbuch Gerichte heraus, die sie zusammen ausprobieren möchten. Kinder kochen in der Regel sehr gern und Selbstgemachtes macht stolz und schmeckt (hoffentlich/ meistens) besonders gut. Womöglich entdecken Sie selbst ein neues Lieblingsgericht.