

# Vorwort

Liebe Eltern, liebe Lottas dieser Welt, endlich geht es weiter, unsere Lotta, so wie auch Ihr Kind, ist aus der Beikostzeit herausgewachsen und – wie schön – sie interessiert sich immer mehr dafür, woher die Lebensmittel kommen, was in der Küche passiert und das gemeinsame Familienessen. Lotta weiß immer mehr, was ihr besonders gut schmeckt und so ist die Rezeptsammlung dieses Buchs entstanden.

Am Übergang zu einer neuen Entwicklungsphase stehen viele Familien vor der Herausforderung, wie ein gesundheitsförderlicher, nachhaltiger und familientauglicher Essalltag gestaltet werden könnte. Mit diesem Buch möchte ich Sie dabei unterstützen, diese neuen Herausforderungen mit Freude und Verständnis anzugehen. Allerdings ist dies weder ein »5-Punkte-Ratgeber« noch ein »jedes Kind kann-Ratgeber«, sondern eine Sammlung möglicher Ideen, wie Sie leicht mit der einen oder anderen Situation wertschätzend umgehen können, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen, indem Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung immer im Blick haben.

In dem Buch finden Sie drei Elemente, einen Theorieteil, einen Rezeptteil und immer wieder eingefügt Seiten aus dem wirklichen Leben von Lotta und ihren Eltern. Hier stehen Lotta und

ihre Eltern für viele Familien in verschiedenen, realen Lebenssituationen.

Im Theorieteil erfahren Sie, wie Sie von Anfang an die Essensplanung und den Kochalltag mit Ihrem Kind gemeinsam gestalten können und auch, wie viel Ihr Kind von was essen darf und sollte, um rundum gut versorgt zu sein. Gemeinsam einkaufen, die Mahlzeiten planen und zubereiten und in fröhlicher Runde das Ergebnis genießen ist eine sehr wertvolle Beziehungs- und Bildungszeit, die man sich als Eltern nicht entgehen lassen sollte. Ein Kind gut und gesund zu ernähren ist einer der wichtigsten Bildungsaufträge, den wir besonders als Eltern, aber auch als Erzieher/innen und Lehrer/innen haben. Und was gibt es schöneres, als ein Kind gesund und fröhlich aufwachsen zu sehen...!

In den eingefügten Seiten aus dem wahren Leben habe ich die in meiner Beratungspraxis am häufigsten auftretenden Herausforderungen des familiären Essalltags und die dazu passenden Lösungsmöglichkeiten skizziert. Dieses Buch kann zwar keine individuelle Ernährungs- und Erziehungsberatung ersetzen, gibt aber einen Einblick in die kindliche Entwicklung und Psyche bezogen auf das Essverhalten, damit Sie Ihr Kind besser verstehen können und damit nicht zum Beispiel aus einem gesendeten »Ich mag nicht« ein »Ich mag Dich nicht« gehört wird.

Wenn sich das Verhalten der Kinder, also die Ist-Situation mit den Erwar-

tungen der Erwachsenen, also der Soll-Situation, nicht ganz deckt, entsteht häufig ein zwischenmenschliches Problem. Dieses mögliche Beziehungsproblem muss nicht entstehen, wenn die Erwachsenen als allererstes ihre Erwartungen, also das Soll, überdenken und anpassen und nicht stattdessen am Kind »herumerziehen«.

Im Rezeptteil habe ich in der Hauptsache einfache und schnelle Lieblingsgerichte zusammengestellt, in denen ich die Ernährungsempfehlungen kindgerecht umgesetzt habe und die Sie leicht gemeinsam mit Ihrem Kind zubereiten können. All das, was Ihr Kind jetzt mit mehr oder weniger Hilfe alleine kann, ist »fett« vermerkt. Das gemeinsame Abschmecken ist der erste Einstieg zum gemeinsamen Kochen, macht Ihr Kind zum Geschmacksexperten und sollte nie vergessen werden.

Danken möchte ich meinem Großvater, der mich auf den Weg der Vollwerternährung gebracht hat, meiner Mutter, die mich in ihrer Küche hat kochen lassen, meiner Familie, die dankbar mit Genuss jede neue Idee angenommen hat, vielen Eltern und Kindern, die ich beraten durfte und unserer Enkeltochter Lotta für ihr Vertrauen und ihre kreativen Rezeptideen.

Essen und Trinken hält Leib, Seele und auch die Familie zusammen!

Bergisch Gladbach, Januar 2014

Edith Gätjen