







# So essen Kinder

Ab dem ersten Geburtstag interessiert sich ein Kind für das Essen der Großen. Und das ist gut so! Denn es braucht nun langsam mehr als nur Milch und Breie.

# Gesundes Essen ab eins

Kaum zu glauben, Ihr Kind ist jetzt schon ein Jahr alt. Aus dem Baby ist ein Kleinkind geworden. Fürs Essen bedeutet das: Brei und Fläschchen sind Auslaufmodelle. Jetzt kommt die neue Herausforderung, mit allen gemeinsam am Tisch zu essen.

Für Eltern ist das gemeinsame Familienessen mit ihrem Kleinkind meist eine enorme Umstellung. Viele machen sich spätestens jetzt Gedanken über die richtige Ernährung – und zwar nicht nur ihres Kindes, sondern der ganzen Familie. Im Vordergrund steht die Frage: Was und wie viel muss mein Kind nun essen? Dabei haben einige Eltern besonders hohe Erwartungen an sich: Was sie an sich selbst als Ernährungsfehler ansehen, wollen sie nun von Anfang an konsequent beim eigenen Kind vermeiden. Doch stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch! Wunsch und Wirklichkeit liegen oft so weit auseinander, dass Sie sich nur selbst enttäuschen.

Wer sein Kind mit der Familienkost gesund ernähren will, sollte

sich selbst einigermaßen gesund ernähren, d. h. möglichst wenig Zucker mit Getränken und Süßkram zu sich nehmen und den Konsum von fettigem Fastfood und Fleischwaren reduzieren. Das Ernährungsverhalten einer jungen Familie ist häufig sehr stark von den Herkunftsfamilien und – in traditionellen Familienformen – von der Essbiografie der Mutter geprägt. Wenn Sie sich nur Gedanken über eine richtige Ernährung Ihrer Kinder machen und nicht über ein gesundes Familienessen im Allgemeinen und damit über Ihr eigenes Essverhalten, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Sie niemals mit dem Essverhalten Ihrer Kinder zufrieden sein werden. Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind wirklich gesund isst, gilt es

als Erstes, das eigene Essverhalten unter die Lupe zu nehmen. Denn erst wenn Sie mit Ihrem Essverhalten zufrieden sind und dazu viel Geduld und Freude in der Ernährungserziehung aufbringen, dann werden Sie auch mit dem Essverhalten Ihrer Kinder zufrieden sein.

## Wie und was essen Sie?

Diese Frage ist der erste Schritt zum Ziel einer gesunden Ernährung für Ihr Kind! Insbesondere Mütter sind oft der Ansicht, dass ihre Kinder von Anfang an bestimmte Lebensmittel wie z. B. Süßgetränke, von denen sie selbst als Kind Unmengen getrunken haben, nicht bekommen sollen. Auch erzählen Eltern immer wieder, dass sie Gemüseverwei-

gerer waren und ihren Kleinen eine positive Einstellung zu Gemüse vermitteln wollen. Nur wer selbst keine Süßgetränke mehr trinkt und viel und abwechslungsreich Gemüse isst, hat eine große Chance, dass die Kinder dies auch tun.

Die Frage danach, wie und was sie essen, ist vielen Menschen unangenehm. Essen ist eine sehr persönliche Sache. Wenn wir über unser Essverhalten reden, geben wir sehr viel von uns preis. Unser Wissen über Ernährung ist groß. Wir essen, solange wir denken können, und sind somit die besten Ernährungsexperten für uns selbst. Wir informieren uns gewollt oder auch ungewollt andauernd über gesundes Essen. Die Medien sind voll von Tipps. Im Supermarkt können wir

aus einer Fülle von Produkten, die besonders nährstoffreich sein sollen, wählen. Bis auf die naturnahen, unverarbeiteten Lebensmittel sind heute viele Produkte mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen oder Omega-3-Fettsäuren angereichert, fettreduziert oder kristallzuckerfrei. Nach einem Gang durch den Supermarkt müsste man zu dem Schluss kommen, dass Essen eigentlich noch nie so gesund war wie heute. Die Studienergebnisse sprechen allerdings eine andere Sprache. Wir machen jede Menge Ernährungsfehler.

Wenn schon bei uns nicht alles richtig läuft, so wollen wir doch, dass es bei unseren Kindern besser läuft. Aber geht das überhaupt? Wenn die Kinder, am Familientisch sitzend, sehen, was ihre Eltern alles so essen, dann wollen sie dies

doch auch. Also stellt sich zunächst die Frage, was wirklich wichtig ist für eine gesunde Ernährung. Und im Anschluss, wie viel ich von dem umsetzen kann, was ernährungswissenschaftliche Institute wie das Forschungsinstitut für Kinderernährung oder die Deutsche Gesellschaft für Ernährung fordern.

Aus meiner Sicht lautet daher die Gretchenfrage: Was mögen Mama und Papa? Seien Sie ganz ehrlich zu sich und beantworten Sie sich selbst diese Frage: Essen Sie etwas, das Sie nicht mögen? Vermutlich nicht! Und so können Sie auch nicht von Ihrem Kind erwarten, dass es ausschließlich das essen wird, das Sie für gesund halten. Wie soll es mit Appetit Vollkornbrot essen, wenn es über das mühsame Kauen jammert? Und wenn Sie selbst am liebsten süßen Vanillequark aus der

### Extrawurst? Nicht nötig!

Eigentlich können die Kleinen essen wie die Großen. Diese Ausnahmen sollten Sie beachten:

- Kleine und harte Lebensmittel, an denen sich die Kinder verschlucken könnten, z. B. Nüsse und Kerne (auch von Weintrauben), sollten Sie Kleinkindern nicht oder nur zerkleinert geben.
- Solange die Backenzähne zum Kauen fehlen, gibt es Gemüse und Obst vor allem gekocht oder zerkleinert.
- Vollkorngetreide vorher einweichen oder als Flocken ins Essen mischen.
- Brot aus fein gemahlenem Vollkorn mit weicher Kruste eignet sich besser als Weißbrot.

Fertigpackung löffeln, brauchen Sie sich nicht zu wundern, wenn Ihr Kind auch lieber einen süßen Erdbeerjoghurt isst statt den zucker- und farbstofffreien Joghurt, den Sie ihm vorsetzen.

Individuelle Essgewohnheiten, Geschmacksabneigungen sowie -vorlieben werden größtenteils erlernt. Wenn Sie also möchten, dass Ihr Kind sich kein ungesundes Essverhalten angewöhnt, dann sollten Sie selbst sich diese Angewohnheit abgewöhnen. Essgewohnheiten verändern sich unbewusst unser Leben lang, aber wir können sie auch bewusst steuern. Das ist nicht immer leicht, denn die Rahmenbedingungen wie unsere Tischgemeinschaft und die verschiedenen anderen Aufgaben im Alltag verlangen von uns, dass wir Prioritäten setzen. Eine Veränderung in unserem Leben führt in der Regel zu einem anderen Essverhalten. Somit besteht durch ein neues Familienmitglied eine gute Chance, das eigene Essverhalten zu optimieren. Damit Sie für sich selbst herausfinden, wie Sie so essen, schlage ich vor, dass Sie dieses Buch für eine Weile aus der Hand legen und die folgenden Gedankenexperimente machen:

### Aufgabe 1

Wir gehen in die Extreme: Wie sieht ein Tag aus, an dem Sie sich

ungesund ernähren? Und wie sieht ein Tag aus, an dem Sie sich gut ernähren?

Nehmen Sie ein Din-A4-Blatt und schreiben Sie bitte zwei möglichst realistische Tage auf. Dafür sollten Sie sich mindestens eine Stunde Zeit nehmen und sich auch von niemandem in die Karten gucken lassen. Das ist für Sie ganz persönlich! Und es sollten zwei reale Tagesbeispiele entstehen.

Wenn Sie damit fertig sind, können Sie die Blätter aus der Hand legen und sich eine Pause gönnen oder sich weiter mit Ihrem Essverhalten beschäftigen.

### Aufgabe 2

Die nächste Frage lautet: Wovon hängt Ihr Essverhalten ab?

Was sind die Grundbedingungen dafür, dass aus Ihrer Sicht ein Tag der gesunden Ernährung entsteht? Wenn Sie diese Faktoren nennen können, stellen Sie sich selbst die Fragen: Wie wichtig sind mir diese gesunden Esstage? Und wie schaffe ich die Möglichkeit dafür, dass die Vorzeichen für eine gesunde Familienernährung positiv sind?

Wenn Sie diese Fragen für sich beantwortet haben, nehmen Sie das Buch wieder in die Hand.

Sie werden einige Hilfen finden, die Ihnen das Durchführen von gesunden Esstagen erleichtern.

## 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 Zusammengehörigkeit entstehen lässt. Das merken auch schon 1-Jährige und daher ist es sinnvoll, mit ihnen gemeinsam zu essen.

### Denken Sie an Ihre Vorbildfunktion

Am Familientisch haben die Eltern Vorbildfunktion. Ihr Verhalten wird von den Kindern kopiert – je kleiner sie sind, desto genauer. Essen Mama und Papa viel Gemüse, dann schmeckt das auch den Kleinen. Schaffen die Eltern eine gemütliche Tischatmosphäre, dann sitzt das Kind auch gerne am Tisch.



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. Manch ein Kind hat das schon im Babyalter beim Breilöffeln geübt und ist geschickt in der Koordination, ein anderes Kind hat vielleicht noch Schwierigkeiten damit, einen Happen direkt 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 in dieser

Zeit auch 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, ist das super, auch wenn es vielleicht nicht gerade sauber am Essplatz Ihres Kindes aussieht. Doch für ein Kleinkind ist der Esstisch ein Abenteuerspielplatz, 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 von Anfang an eine Vorliebe für ein ganz bestimmtes Lebensmittel. Menschen probieren,

kosten, sammeln Erfahrungen und entwickeln so allmählich ihre Essgewohnheiten.

Die erste Geschmackserfahrung macht der Mensch mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Beides schmeckt leicht süßlich und so lässt sich auch die Vorliebe für »süß« beim Menschen erklären. Sie können sich sicher daran erinnern, dass Ihr Baby den ersten pikanten Brei nicht sofort mochte. Erst langsam, sozusagen löffelweise, hat es die neue Geschmacksrichtung akzeptiert. Mit den Breien hat Ihr Baby auch ein neues Mundgefühl für »breiig« entwickelt.

Wenn Sie jetzt alle zusammen essen und Ihr Kind bekommt, was auch die anderen genießen, sind die neuen Eindrücke, was Geschmack und Mundgefühl anbetrifft, noch intensivier. Daher ist es verständlich, dass mit dem ersten Anbieten nicht sofort die Begeisterung für jedes Lebensmittel vorhanden 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 sagen: Ein mäkeliges Kind ist zwar anstrengend, hat dafür aber seltener Übergewicht. Und wenn Sie und Ihre Familie generell abwechslungsreich essen, ist auch ein Essensverweigerer in

### Weniger Stress am Familientisch

- Schneiden Sie den Kleinen das Brot in Häppchen.
- Fleisch sollte immer in sehr kleine Stücke geschnitten werden.
- Kartoffeln sollten Sie in der Sauce zerdrücken, wenn Ihr Kind dabei zusieht.
- Gläser oder Becher immer nur halb füllen.
- Set, Wachsdecke, Lätzchen, Servietten und Küchenrolle sollten immer zur Hand sein.
- Weiches Fleisch wie Frikassee, Gulasch oder auch Braten ist Kurzgebratenem vorzuziehen.
- Mild salzen und würzen.
- Kleine Teller und kleine Portionen sind überschaubarer für Kind und Eltern.
- Ihr Kind ganz viel loben!
- Möglichst cool bleiben, wenn etwas danebengeht!
- Positive Grundstimmung.

# So macht Essen Spaß

Ein ausgewogener Tag besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen. Zwei kleine Zwischenmahlzeiten löschen den kleinen Hunger zwischendurch.

*Frühstück:* Müslibrötchen  
(Seite 54) mit Butter, Magerquark  
und Kirsch-Johannisbeer-Marmelade  
(Seite 65) und Früchtetee

*Zwischenmahlzeit:* Erdbeerbutter-  
milch (Seite 68)



*Mittagessen:* Rigatoni mit Gemüsesauce (Seite 125)



*Abendbrot:* Gemüsesalat (Seite 80) mit einer Scheibe Vollkornbrot, Butter und Salami



*Zwischenmahlzeit:* 1 Brownie (Seite 193) und ½ Birne aufgeschnitten





der Regel ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Bleiben Sie einfach dran. Wenn die Großen mit Spaß kunterbunt essen, wird jedes Kind irgendwann diese Essgewohnheiten übernehmen. Es ist nur eine Frage der Zeit. Es wird auch beim Essen immer wieder gute und schlechte Zeiten geben, das gehört einfach dazu. Wichtig ist, sich selbst und seinen Esszielen treu zu bleiben und Respekt für die eventuellen Ess-Eskapaden Ihres Nachwuchses aufzubringen.

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

Von der Breiphase werden die Kinder Schritt für Schritt entwöhnt. Einige Kleinkinder essen schon vor dem ersten Geburtstag wie die Großen und andere beginnen erst mit der Familienkost. Beides ist okay. 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 den Schneidezähnen abbeißen, aber das Essen nicht richtig kauen. Dünne Apfelspalten oder ein Stück Weißbrot zerdrücken die Kinder mithilfe von Zunge, Gaumen und Kiefer. Ein Stück Fleisch bekommen sie so nicht klein. Außerdem

könnten sich die Kinder verschlucken.

Aber sobald die Backenzähne da sind, kann das Kind im Prinzip alles essen. Doch manche Kinder mögen weiterhin lieber ihren Brei. In diesen Fällen ist es sinnvoll, 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.

Machen Sie es ihrem Kind einfach: So kann beispielsweise das Müsli anfangs statt mit klein geschnittenem, festem Obst mit zerdrückter Banane, weichen Erdbeeren oder Apfelmus zubereitet werden. Langsam steigert man sich.

Das Mittagessen kann lange Zeit eine Kombination aus Nudeln, Reis oder Kartoffeln mit viel Sauce bleiben. Fisch mögen erstaunlich viele Kinder gerne. Es sind eher die Eltern, die vor der Zubereitung zurückscheuen. Der Fisch sollte grätenfrei sein. Also, Augen auf! Grätenfrei ist in der Regel das 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.

### Wozu der Stress mit dem Familienessen?

Wir wissen heute, dass die ersten 1000 Tage einen entscheidenden Einfluss auf unser späteres Leben haben. Unter den ersten 1000 Tagen verstehen wir den Zeitraum von der Befruchtung bis zum 2. Geburtstag. Ein Mangel an gesunder Ernährung in diesem Zeitraum bedeutet stets auch ein Mangel an Möglichkeiten im späteren Leben. 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. Des Weiteren nehmen Forscher an, dass durch diese ausgewogene Ernährung vermehrt Gene aktiviert werden, die das Risiko von Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduzieren. Heute weiß man, dass die genetische Disposition bei der Geburt kein absolutes Urteil über die spätere Gesundheit ist und unter anderem durch die Ernährung positiv beeinflusst werden kann. Wir haben es also für unsere Kids im Griff, sie durch die richtige Ernährung langfristig gesund zu halten.

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 Geschmacks. Es ist also ratsam, sehr früh für ein abwechslungsreiches Familienessen zu sorgen. Nur so haben viele Lebensmittel die Chance, zum Bestandteil von Lieblingsgerichten zu werden.

Übrigens: Kekse, Schokolade und Co. sind überflüssig. Sie sind keine Rabeneltern, wenn Sie keine Süßigkeiten anbieten. Ihrem Kind wird dadurch nichts fehlen.

## Was gehört zur gesunden Kinderernährung?

Es liegt an uns, ob wir unseren Kindern eine gesunde Ernährung vermitteln können. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung hat drei Regeln aufgestellt. Sie hören sich zunächst ganz einfach an, sind im Alltag jedoch nicht immer so einfach zu befolgen.

### 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.

Wenn Sie die Lebensmittel aus Regel 1 sowie 2 zu Hause haben, dann sind das schon mal gute Voraussetzungen dafür, dass Ihnen eine gesunde Kinderernährung gelingt. Versuchen Sie, Ihrem Kind zweimal am Tag ein bisschen Obst anzubieten. Banane auf dem Brot und Erdbeeren aufgespießt gefallen den Kleinen. Gemüse muss nicht immer Bestandteil der Gerichte sein. Sie können genauso gut einfach 2 bis 3 Paprikastreifen oder Gurkenscheiben zum Essen dazugeben. Gemüse passt zum Brot, zu jeder Hauptmahlzeit oder auch für zwischendurch. Durch Anhänger der Low-Carb-Bewegung stehen Brot, Nudeln und Kartoffeln gerade auf der Abschussrampe. Vollkornprodukte sind jedoch sehr gesund und komplexe Kohlenhydrate aus Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln braucht jedes Kind. Auf Zucker und zuckerhaltige Produkte kann man hingegen verzichten.

Sehr viel Unsicherheit gibt es in Bezug auf die richtigen Mengen. Solange Sie die Kleinen nicht zum Essen drängen und Ihnen keine hochkalorischen Lebensmittel wie Kekse oder Pommes anbieten,

dürfen Sie dem Hunger- und Sättigungsgefühl Ihres Kindes vertrauen. 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 in der Regel unbegründet. Zwar haben viele Eltern dieses Gefühl, da die Kinder in diesem Alter so viel verweigern, doch dieses Verweigern ist etwas 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, lesen Sie in der Tabelle des Forschungsinstituts für Kinderernährung (Seite 18).

### Alltagsmaße machen das Abschätzen einfacher

»Alltagsmaße« finden Sie in der Tabelle des Forschungsinstituts für Kinderernährung (Seite 18) und bei den Rezepten. Die Hand Ihres Kindes, ein Trinkglas und einen Tee- oder Esslöffel als Maße für Portionen zu verwenden, ist unkompliziert und praxistauglich. Mit der Hand des Kindes wächst auch die Portion. Es handelt sich dabei um nur geringfügige Änderungen.