MEIN TELLER

Gesundes Essverhalten bei Kindern fördern

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Erwachsene und **Kinder** haben oft eine recht unterschiedliche Auffassung von **«gesunder»** Ernährung. Da sind **Konflikte** schon fast vorprogrammiert.
In dieser Broschüre erfahren Sie deshalb nicht nur, wie eine ausgewogene Ernährung für Kinder in der Theorie aussieht, sondern auch, wie Sie unnötige **Diskussionen** vermeiden und ein gesundes Essverhalten bei Kindern fördern können.

Die Informationen in dieser Broschüre sind auf die Bedürfnisse von Kindern im Alter von 4–12 ausgerichtet.

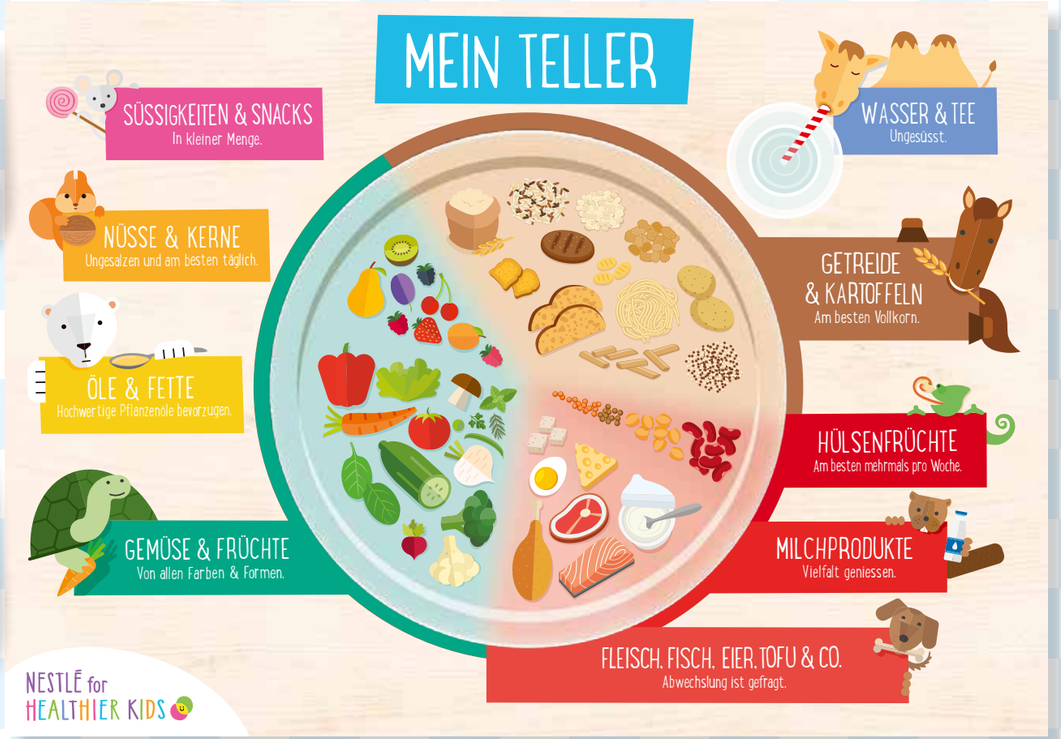
DER «ROTE FADEN» DIESER BROSCHÜRE:

- AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IM ÜBERBLICK: DAS TELLERMODELL
- WAS IST EINE LEBENSMITTELGRUPPE UND WELCHE GIBT ES?
- WIE OFT SOLLTEN WIR WOVON ESSEN?
- WIE GROSS IST EINE PORTION?
- IN DREI SCHRITTEN ZUR AUSGEWOGENEN MAHLZEIT
- CHECKLISTE FÜR EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT
- TIPPS FÜR «SCHNELLES GEMÜSE»
- EIN GESUNDES ESSVERHALTEN FÖRDERN
- DO'S & DONTS
- WAS TUN, WENN...

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IM ÜBERBLICK: DAS TELLERMODELL

Um es kurz zu machen: Eine Ernährung gilt dann als ausgewogen, wenn sie **ALLE NÄHRSTOFFE** enthält, die der Körper braucht und das **IN AUSREICHENDER MENGE**. Am besten lässt sich dies erreichen, indem wir vielseitig essen oder in anderen Worten: Indem wir die verschiedenen Lebensmittelgruppen angemessen berücksichtigen. Doch was ist eine **LEBENSMITTELGRUPPE?** Welche gibt es?

Und was bedeutet «angemessen berücksichtigen»? Auf diese und andere Fragen gibt das Tellermodell Antwort. Es fasst die wichtigsten Grundsätze auf einen Blick zusammen und kann Ihnen so helfen, **AUSGEWOGENE MAHLZEITEN IM ALLTAG** zu gestalten. Schauen wir es uns also etwas genauer an.



DIE VORDERSEITE

Die bunten «Schilder» rund um den Teller kennzeichnen die verschiedenen Lebensmittelgruppen. Jede davon erfüllt andere Aufgaben in unserer Ernährung, je nach dem, welche Nährstoffe hauptsächlich in dieser Gruppe vertreten sind.

WASSER & TEE

Anders als ein Kamel, sollten wir unsere Flüssigkeitsreserven **ÜBER DEN TAG VERTEILT** immer wieder auffüllen, um in Form zu bleiben – und zwar am besten mit Wasser. Frische Kräuter, Gurkenscheiben oder Beeren sowie Kräuter- oder Früchtetee können hin und wieder für etwas Abwechslung sorgen.

GEMÜSE & FRÜCHTE

Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe machen Gemüse und Früchte für unseren Körper besonders interessant. So tragen zum Beispiel Vitamin C und Folat zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei – sozusagen unserem persönlichen «Schildkröten-Schutzpanzer». Achten Sie bei Gemüse und Früchten auf **VIELFALT UND SAISONALITÄT.**

GETREIDE & KARTOFFELN

In dieser Gruppe sind Getreide und Kartoffeln angesiedelt sowie alles, was daraus hergestellt wird, wie beispielsweise Brot, Pasta oder Cerealien. Sie liefern uns **ENERGIE IN FORM VON KOHLENHYDRATEN**, die der Körper bevorzugt für Gehirn und Muskeln verwendet. Als **VOLLKORN-VERSION** sind sie zudem eine gute Quelle für Nahrungsfasern. Haferflocken und Co. sind also mitnichten «nur» Pferdefutter.

PROTEINQUELLEN

Protein, auch Eiweiss genannt, ist eine wichtige «Bausubstanz» für unseren Körper. Er stellt daraus zum Beispiel Muskeln, Haare oder Hormone her. Die Lebensmittel in der «roten Gruppe» auf dem Teller sind die Hauptquellen für Protein in unserer Ernährung. Sie lassen sich in drei Untergruppen einteilen: **FLEISCH** beispielsweise liefert zusätzlich hochwertiges Eisen und **MILCHPRODUKTE** tragen wesentlich zum täglichen Calciumbedarf bei. Calcium wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Auch **HÜLSENFRÜCHTE** sind wertvolle Proteinlieferanten, wobei sie auch noch Stärke, Nahrungsfasern sowie sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Sie sind sozusagen die «Chamäleons» unter den Lebensmitteln.

ÖLE & FETTE

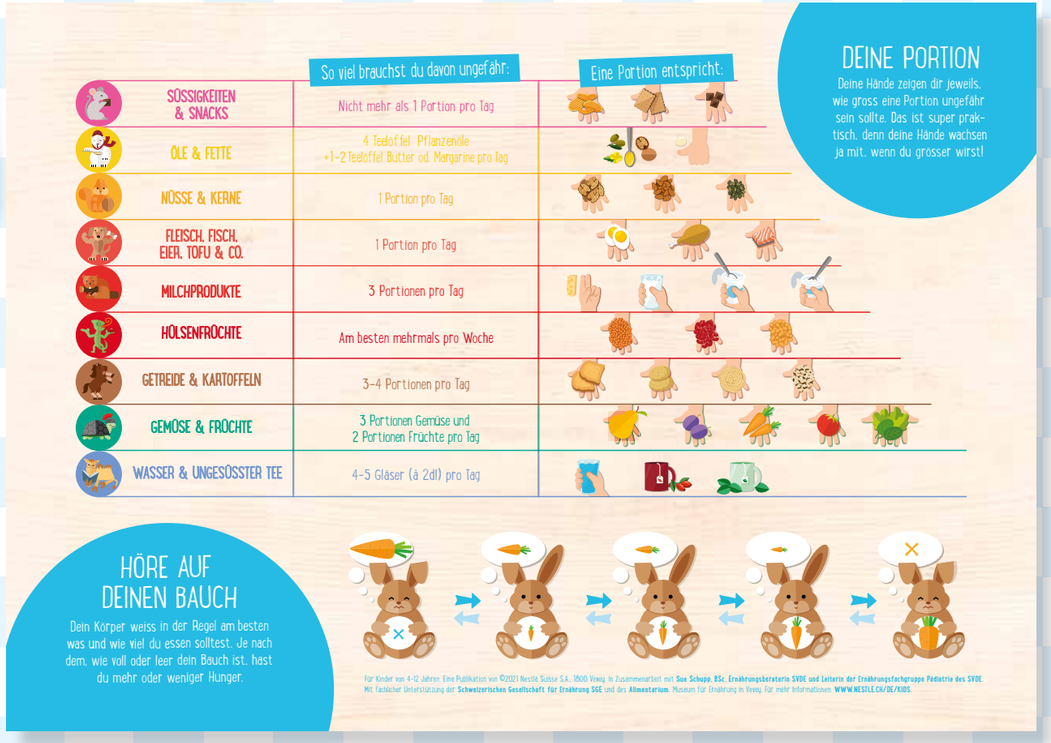
Auch wenn sie nicht immer direkt sichtbar sind, sind Fette und Öle in vielen Lebensmitteln enthalten und kommen auch bei der Zubereitung zum Einsatz. So sind sie in der Regel «automatisch» Bestandteil einer Mahlzeit. Und das ist auch gut so, denn **FETT IST ZENTRAL FÜR VIELE LEBENSWICHTIGE VORGÄNGE**. Gespeichert im Körper, hilft es beispielsweise, uns vor kalten Temperaturen zu schützen – auch wenn wir nicht am Nordpol leben wie der Eisbär. Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle wie zum Beispiel Raps- und Olivenöl. Welches Öl sich für welche Zubereitungsart eignet, erfahren Sie im Merkblatt «Fette und Öle in der Küche» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (www.sge-ssn.ch).

NÜSSE & KERNE

Aufgrund ihres hohen Öl-Gehaltes werden Nüsse und Kerne zur Gruppe der «Öle & Fette» gezählt. Sie sind ausserdem reich an fettlöslichen Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Nehmen Sie sich am besten ein Beispiel am Eichhörnchen und gönnen Sie sich und Ihren Kindern **TÄGLICH EINE PORTION** dieser Kraftpakete. Besonders vorteilhafte Vertreter sind beispielsweise Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne.

SÜSSIGKEITEN UND SALZIGE SNACKS

Auch Süssigkeiten und salzige Snacks haben Platz in einer ausgewogenen Ernährung, wenn auch nach dem Motto «weniger ist mehr». Täglich nicht mehr als eine kleine Portion lautet hier die Empfehlung – eine **«MÄUSEPORTION»** eben.



	So viel brauchst du davon ungefähr:	Eine Portion entspricht:
SÜSSIGKEITEN & SNACKS	Nicht mehr als 1 Portion pro Tag	
ÖLE & FETTE	4 Teelöffel Pflanzenöle +1–2 Teelöffel Butter od. Margarine pro Tag	
NÜSSE & KERNE	1 Portion pro Tag	
FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU & CO.	1 Portion pro Tag	
MILCHPRODUKTE	3 Portionen pro Tag	
HÜLSENFRÜCHTE	Am besten mehrmals pro Woche	
GETREIDE & KARTOFFELN	3–4 Portionen pro Tag	
GEMÜSE & FRÜCHTE	3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte pro Tag	
WASSER & UNGESÜSSTER TEE	4–5 Gläser (à 2dl) pro Tag	

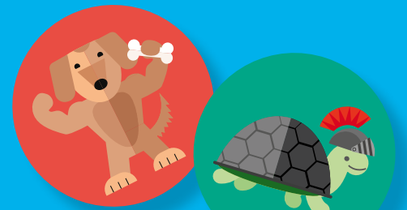
Sie können das Tellermodell kostenlos als wiederverwendbares Tischset (solange Vorrat) und/oder im Papier-Format (A4) bestellen auf **www.nestle.ch/de/kids**.

DIE RÜCKSEITE

Auf der Rückseite des Tellermodells finden Sie genauere Angaben zu den empfohlenen Mengen jeder einzelnen Lebensmittelgruppe. Diese sind als Anhaltspunkte zu verstehen und nicht als strikte Regeln, die auf Biegen und Brechen befolgt werden müssen. Viel wichtiger ist es, die Kinder dabei zu unterstützen, auf ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl zu hören.

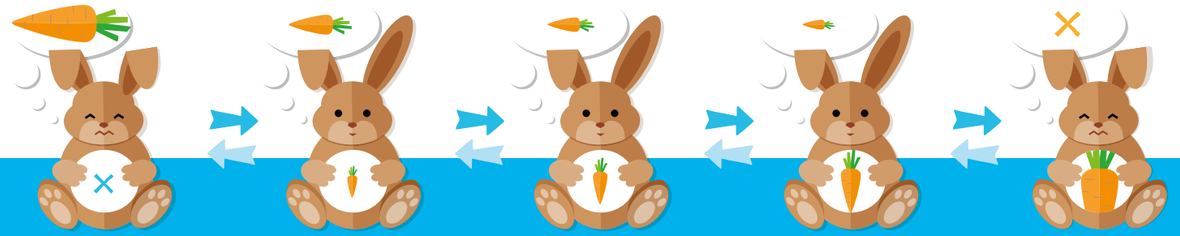
WIE OFT SOLLTEN WIR WOVON ESSEN?

Im oberen Teil der Rückseite finden Sie noch einmal einen Überblick über alle Lebensmittelgruppen inklusive Angaben dazu, wie oft jede davon ungefähr auf dem Speiseplan stehen sollte. **WASSER BILDET DABEI SOZUSAGEN DIE BASIS** für eine ausgewogene Ernährung, denn davon brauchen wir wie gesagt regelmässig über den Tag hinweg. Je weiter oben in Richtung «Spitze» eine Lebensmittelgruppe angesiedelt ist, desto weniger brauchen wir davon.



WIE GROSS IST EINE PORTION?

Die eine, für alle passende Portionsgrösse, gibt es nicht. Je nach dem wie alt, wie gross oder wie aktiv ein Kind ist, fällt sie etwas kleiner oder eben grösser aus. **DIE HÄNDE EINES KINDES SIND HIER EINE GUTE ORIENTIERUNGSHILFE** – denn sie wachsen ja mit! Die Faustregel lautet: Eine Portion entspricht dem, was in der jeweiligen Kinderhand Platz hat.

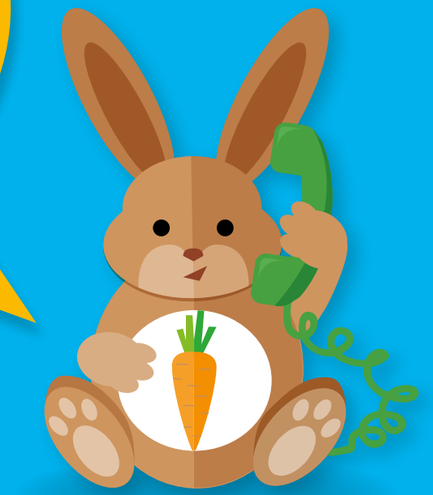


HABE ICH HUNGER ODER BIN ICH SCHON SATT?

Kinder haben in der Regel von klein an eine gute Wahrnehmung ihres Hunger – und Sättigungsgefühls. **DIESE WERTVOLLE FÄHIGKEIT SOLLTEN WIR UNBEDINGT FÖRDERN**, damit sie sich auch später als Erwachsene darauf verlassen können. Anhand der fünf Häschen können Sie Ihr Kind auf das Thema sensibilisieren – zum Beispiel so: Wenn wir zu lange nichts essen, kann es sein, dass wir **MÜDE WERDEN UND SCHLECHTE LAUNE BEKOMMEN**. Manchmal tut sogar richtig der Bauch weh – so wie bei dem Hasen ganz links in der Reihe. Wenn der Hunger so gross ist, kann es passieren, dass wir bei der nächsten Gelegenheit dafür zu viel essen! Dann ist unser Bauch zum Platzen voll und es ist uns auch nicht wohl – wie bei dem Hasen ganz rechts. Am besten ist es, irgendwo dazwischen zu bleiben: Dann essen wir, wenn wir angenehm Hunger haben und hören auf, bevor wir überessen sind.

HALLO BAUCH?

HABE ICH HUNGER? MAG ICH NOCH EINE ZWEITE PORTION? SOLCHE UND ÄHNLICHE FRAGEN STELLT MAN BEIM SPIEL «BAUCHTELEFON» DIREKT SEINEM BAUCH, INDEM MAN IHN EINFACH «ANRUFT». DAS SPIEL EIGNET SICH HERVORRAGEND, UM DIE KÖRPERWAHRNEHMUNG ZU FÖRDERN UND MACHT AUSSERDEM JEDE MENGE SPASS. EINE GENAUE ANLEITUNG UND VIELE WEITERE SPIELIDEEN FINDEN SIE IN DER FIT4FUTURE IDEENKISTE AUF WWW.FIT-4-FUTURE.CH.



IN 3 SCHRITTEN ZUR AUSGEWOGENEN MAHLZEIT

Tag für Tag mehrere Mahlzeiten für eine ganze Familie auf den Tisch zu bringen, kann schon an sich eine ganz schöne Herausforderung sein. «Ausgewogenheit» gerät da oft in den Hintergrund, denn in vielen Köpfen hält sich nach wie vor das Vorurteil ausgewogen = aufwendig.

Doch das muss nicht sein. Um sicherzustellen, dass Ihre Mahlzeiten ausgewogen zusammengesetzt sind, können Sie sich in Zukunft bei der Planung oder Zubereitung einfach das Tellermodell in Erinnerung rufen und im Kopf kurz die auf der nächsten Seite beschriebene **«3-PUNKTE-CHECKLISTE»** durchgehen. Für den Anfang reicht es völlig aus, wenn Sie die ersten beiden Punkte im Alltag so gut wie möglich umsetzen. Nummer drei ist dann bereits der Feinschliff. Und machen Sie sich nicht allzu viel Druck, es muss nicht immer alles perfekt umgesetzt sein.

CHECKLISTE: IN 3 SCHRITTEN ZUR AUSGEWOGENEN MAHLZEIT

1 SIND ALLE 3 KOMPONENTEN, DIE AUF DEM TELLER ABGEBILDET SIND, IN AUSREICHENDER MENGE VORHANDEN? SO DASS ES ALLEN AM TISCH MÖGLICH IST, VON JEDER GRUPPE EINE PORTION ZU ESSEN?

- ✓ STÄRKEPRODUKT
- ✓ GEMÜSE ODER FRÜCHTE
- ✓ PROTEINQUELLE

Die einzelnen Komponenten können sowohl einzeln als auch gemischt (Gratin, Eintopf etc.) angeboten werden. Auch ob warm oder kalt spielt keine Rolle, beides kann sogar innerhalb einer Mahlzeit kombiniert werden (z.B. eine Gemüsesuppe zu Käse und Brot oder ein Joghurt nach Spaghetti Napoli).

2 STEHT WASSER ODER UNGESÜSSTER TEE IN GREIFBARER NÄHE AUF DEM TISCH?

3 «FEINSCHLIFF»

- ✓ Achte ich generell auf Abwechslung und spezifisch bei **GEMÜSE UND FRÜCHTEN** auf Saisonalität?
- ✓ Gebe ich **VOLLKORNPRODUKTEN** regelmässig den Vorzug gegenüber Produkten aus Weissmehl?
- ✓ Denke ich daran, regelmässig **HÜLSENFRÜCHTE** auf den Tisch zu bringen?
- ✓ Verwende ich **HOCHWERTIGE ÖLE** und beachte dabei, für welche Zubereitungsarten sie geeignet sind?
- ✓ Bekommt mein Kind täglich eine Portion **NÜSSE ODER KERNE**?

SCHNELLES GEMÜSE

Im hektischen Alltag erweist sich erfahrungsgemäss vor allem ein Punkt als Knacknuss: Wie lässt sich zu jeder Mahlzeit genügend Gemüse auf den Tisch bringen, wenn wenig Zeit zum Kochen ist?

GEMÜSETIPPS FÜR CAFÉ COMPLET

Wenn es schnell gehen muss, ist ein Café Complet besonders praktisch: Brot, Butter, Käse und Schinken auf den Tisch und schon ist das «kalte Znacht» fast (!) fertig. Wäre da nicht noch die Sache mit dem Gemüse! Hier ein paar schnelle Gemüse-Ideen für Ihr Café Complet:

GEMÜSESUPPE

WIE: Gemüse in Bouillon weichkochen, pürieren und mit wenig Rahm oder Crème fraîche verfeinern.

TIPP: Verwenden Sie Gemüse, welches sich unkompliziert rüsten lässt und schnell gar ist, wie zum Beispiel Zucchetti. Mit Tiefkühlgemüse geht es sogar ohne Schnippeln.

OFENGEMÜSE

WIE: Gemüse klein schneiden, mit Olivenöl, etwas Salz und nach Belieben mit Kräutern mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten. Bei 180–200°C während 20–30 Minuten backen.

TIPP: Für eine komplette Mahlzeit können Sie in Stücke geschnittene Kartoffeln und eine Proteinquelle (Käse, Pouletbrüstli, Fisch, Spiegeleier…) ebenfalls «mitbacken». Beachten Sie dabei allfällige Unterschiede bei den Backzeiten der einzelnen Zutaten und geben Sie sie wenn nötig nacheinander auf das Blech.

GEMÜSE-STÄNGELI

WIE: Rüebli, Peperoni, Gurken, Sellerie, Fenchel, Kohlräbli & Co. in Stängeli schneiden und nach Belieben mit oder ohne Dipp servieren.

TIPP: Gemüsestängeli lassen sich auch prima in grösseren Mengen vorschneiden, wenn Sie schon mal dabei sind.

SALAT

WIE: Vorgewaschene und -geschnittene Blattsalate oder kleingeschnittenes Gemüse wie Gurke, Tomaten oder Fenchel mit selbstgemachter oder fertiger Salatsauce mischen und servieren.

TIPP: Mit dem Sparschäler lassen sich Rüebli oder Zucchetti im Handumdrehen in Streifen schneiden. Das bringt Pepp (und Extra-Gemüse) in den Blattsalat. Wenn es mal besonders schnell gehen muss, lässt sich auch Dosengemüse wie z.B. Erbsli und Rüebli in einen Salat verwandeln.

«MINI-GEMÜSE»

WIE: «Mundgerechte» Gemüsesorten wie Cherry-Tomaten, Radieschen, kleine Gurken oder Rüebli waschen und auf den Tisch stellen. Fertig.

TIPP: Mini-Gemüse im Garten oder auf dem Balkon selbst zu ziehen ist ein Highlight für Kinder! Da kommt selbst bei eingefleischten Gemüse-Muffeln Begeisterung auf!

EINGELEGTES GEMÜSE AUS DEM GLAS ODER BEUTEL

WIE: Essiggurken, Maischölbli, Champignons, usw. in eine kleine Schüssel geben und auf den Tisch stellen.

TIPP: In Essig(-wasser) eingelegtes Gemüse ist in der Handhabung oft etwas einfacher als in Öl getränktes.

GEMÜSETIPPS FÜR PASTA, REIS & CO.

Pasta, Reis, Polenta und Co. sind beliebt bei kleinen Feinschmeckern und lassen sich prima **MIT GEMÜSE ERGÄNZEN, INDEM SIE ES DIREKT IM WASSER MITKOCHEN**. Zugegeben, so gehen mehr Vitamine und Mineralstoffe verloren als bei schonenderen Methoden wie Dämpfen oder Dünsten. Aber wenn die Zeit drängt, ist das immer noch besser als kein Gemüse. Das funktioniert übrigens sowohl mit frischem als auch auch mit Tiefkühlgemüse, wobei sich bei letzterem allenfalls die Garzeit ein bisschen verlängert, wenn es vorher nicht aufgetaut wurde.

HÜLSENFRÜCHTE – KLEIN ABER OHO!

Der «Mit-Koch-Trick» funktioniert auch mit Linsen! Manche Sorten müssen nämlich nicht eingeweicht werden und sind in 15–20 Minuten gar. Beluga-Linsen im Risotto, rote Linsen in der Bramata-Polenta – **DAS IST NICHT NUR EIN HINGUCKER, SONDERN AUCH EIN PLUS FÜR DIE GESUNDHEIT!** Beachten Sie dabei einfach, dass es etwas mehr Wasser braucht.
Auch Bohnen, Linsen und Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas sind praktisch, um Hülsenfrüchte ohne grossen Aufwand im Alltag zu integrieren und so von ihren positiven Eigenschaften zu profitieren.

KOCHZEIT (MINUTEN)

	16–20'	11–15'	6–10'	1–5'	1'	<1'
BEISPIELE	Rüebli, Knollensellerie, Kürbis… (in grösseren Stücken)	Broccoli, Blumenkohl, Spargel, Rosenkohl, Fenchel…	Peperoni, Lauch, grüne Bohnen, Grünkohl, Krautstiele, Stangensellerie…	Zucchetti, Cherrytomätli, gefrorener Blattspinat…	Fein geschnittenes oder geraffeltes Gemüse wie Zucchetti oder Rüebli, Blattspinat (frisch oder aufgetaut)	Gemüse aus der Dose (Erbsli & Rüebli, Champignons…) oder Beutel (Artischockenherzen, getrocknete Tomaten)…
BESONDERS PRAKTISCH FÜR	**Risotto, Pasta und Reis mit langer Kochzeit, grobkörnige Polenta, Quinoa, Ebly, Bulgur, Gratins…**		**Pasta mit kurzer bis mittlerer Kochzeit, Couscous, Gratins…**	**Pasta mit sehr kurzer Kochzeit, Gnocchi, Spätzli, Gratins…**	**Feinkörnige Polenta, instant Couscous, Gratins…**	**Alle bisher genannten.**

TIPP Je nach Gemüse lässt sich die Garzeit stark verkürzen, indem Sie es besonders fein schneiden – zum Beispiel mit dem Sparschäler oder mit der Rösti-Raffel.

EIN GESUNDES ESSVERHALTEN FÖRDERN

Kindern zu erklären, was gesund ist und was nicht, führt selten bis nie zum gewünschten Resultat. Doch die gute Nachricht ist, das müssen Sie auch gar nicht! Denn Kinder verfügen über eine kostbare Fähigkeit: **SIE WISSEN VON KLEIN AN, WAS UND WIE VIEL SIE GERADE BRAUCHEN**, damit es ihnen an nichts fehlt. Leider lassen unsere gängigen Erziehungsmethoden diese Fähigkeit oft nach und nach verkümmern, bis wir schliesslich äusseren Signalen, wie zum Beispiel einem leergegessenen Teller, mehr vertrauen als unserem Hunger- und Sättigungsgefühl.

Eines der grössten Geschenke, welches Sie einem Kind deshalb machen können, ist es, diese angeborene Intuition so gut wie möglich zu erhalten und so den **GRUNDSTEIN FÜR EIN GESUNDES ESSVERHALTEN AUCH IM ERWACHSENENALTER ZU LEGEN**. Welche Methoden sich dafür bewährt haben und welche sogar kontraproduktiv sein können, das erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

SO LIEBER NICHT...

STURE REGELN ODER GAR DROHUNGEN

«Du darfst erst vom Tisch aufstehen, wenn dein Teller leer ist!», solche und ähnliche «Drohungen» haben die meisten von uns als Kind zu hören bekommen. Die Absicht dahinter mag sinnvoll erscheinen, schliesslich soll ja kein Essen verschwendet werden! Aber die Wirkung solcher Aussagen kann äusserst ungünstig sein: **MIT DER ZEIT VERLERNT DAS KIND SO, AUF SEIN NATÜRLICHES SÄTTIGUNGSGEFÜHL ZU HÖREN** und verlässt sich stattdessen auf äussere Signale, wie eben z.B. einen leeren Teller. Diese «Programmierung» kann später dazu führen, dass wir auch als Erwachsene mehr essen, als uns guttut, und entsprechend die Entstehung von Übergewicht begünstigt wird.

BESTIMMTE LEBENSMITTEL VERBIETEN

Bei Kindern ist es nicht anders als bei Erwachsenen: Was verboten oder limitiert ist, wird sofort umso interessanter. Das ist auch beim Essen nicht anders. **«UNGESUNDE» LEBENSMITTEL WERDEN DURCH VERBOTE UNBEABSICHTIGT ZU ETWAS BESONDEREM** und sozusagen emotional aufgeladen. So ist es nicht überraschend, wenn wir später als Erwachsene genau zu diesen Lebensmitteln im Übermass greifen, wenn wir uns beispielsweise nach einem stressigen Tag «etwas Gutes tun» wollen. Hin und wieder ist daran nichts auszusetzen, solange daraus keine ungesunden Gewohnheiten entstehen.

VERKNEIFEN SIE SICH BEMERKUNGEN WIE «HEUTE HAST DU ABER GUT GEGESSEN!» ODER «WENN DU JETZT NICHT AUSISST, GIBT ES KEIN ZVIERI!». KINDER BEZÜGLICH IHRER ESSENSMENGE ZU LOBEN ODER ZU KRITISIEREN KANN NÄMLICH DAZU FÜHREN, DASS SIE IHRE HUNGER- UND SÄTTIGUNGSSIGNALE IGNORIEREN. UM IHNEN ZU GEFALLEN – ODER UM WIDERSTAND ZU LEISTEN.

MIT ESSEN BELOHNEN ODER TRÖSTEN

Auch heute noch ist es oft gang und gäbe, traurige, wütende oder müde Kinder mit etwas Süssem zu trösten, zu beruhigen oder eben aufzumuntern. **KEIN WUNDER GREIFEN WIR DANN AUCH ALS ERWACHSENE GERNE ZU GUETZLI, EIS UND CO.**, um unangenehme Gefühle zu verdrängen. Damit es nicht so weit kommt, ist es wichtig, bereits im Kindesalter zu lernen, positiv mit Gefühlen umzugehen. Dazu gibt es heute viele tolle Bücher, die spezifisch auf die Bedürfnisse von Kindern ausgerichtet sind.

VERNÜNFTIGE ARGUMENTE

Kinder erfahren ihre Welt in erster Linie über Gefühle und Sinneseindrücke. Mit vernünftigen «Kopf-Argumenten» wie «das ist aber gesund» oder «das ist wichtig» können Sie bei ihnen gar nicht erst landen. **SIE BLEIBEN SOMIT IM BESTEN FALL WIRKUNGSLOS** oder verstärken sogar die Abneigung gegenüber des so «gesunden» bzw. «wichtigen» Lebensmittels.

SO JA...

MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN

Ermahnungen wie «Gemüse ist gesund, das musst du essen!» und «Von der Wurst bekommst du nur ein Rädchen, davon darf man nicht zu viel essen!» bewirken vor allem eines: **DIE WURST UMGIBT PLÖTZLICH DER REIZ DES VERBOTENEN**, während das Gemüse an Attraktivität verliert. Viel effizienter ist es da, den Kindern das gewünschte Essverhalten als ganz selbstverständlich vorzuleben. So wird keine Wertung unter den Lebensmitteln gemacht, und das Kind kann frei nach seiner Intuition entscheiden.

GEMEINSAME MAHLZEITEN

Rituale, wie das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten am Familientisch, **GEBEN KINDERN SICHERHEIT UND EINEN GUTEN RAHMEN** für eine gesunde Entwicklung. Je öfter Sie es also einrichten können, gemeinsam am Familientisch zu essen, desto besser. Übrigens: Kinder schauen nicht nur ab, **WAS** ihre erwachsenen Vorbilder essen, sondern auch **WIE**. Planen Sie daher für die Mahlzeiten genügend Zeit ein, um in Ruhe und bewusst zu essen.

HUNGER- UND SÄTTIGUNGSSIGNALE WAHRNEHMEN UND RESPEKTIEREN

Kinder haben in der Regel ein gutes Gespür dafür, ob sie hungrig oder satt sind. In der Vergangenheit wurde uns diese Fähigkeit oft richtiggehend «aberzogen», weshalb viele heutige Erwachsene diesen Zugang verloren haben. **SIE KÖNNEN JEDOCH DIE WAHRNEHMUNG VON HUNGER UND SÄTTIGUNG BEI IHREM KIND AUF SPIELERISCHE WEISE FÖRDERN**, zum Beispiel mit Hilfe der Hasen-Skala auf Seite 12.

GEMEINSAM KOCHEN

Es mag zuweilen etwas chaotisch zu und her gehen, aber **KINDER BEIM KOCHEN MITEINZUBEZIEHEN LOHNT SICH GLEICH 4-FACH**: **1.** Kinder die mitkochen, essen mehr Gemüse, **2.** es fördert das Selbstwertgefühl, **3.** die gemeinsam verbrachte Zeit ist wertvoll für Gross und Klein und **4.** die Kinder lernen nützliche Küchenfertigkeiten für später.

EINE KLARE ROLLENVERTEILUNG ZWISCHEN ELTERN UND KIND

Dieser Punkt ist besonders **ZENTRAL**: Wenn nämlich jeder genau weiss, was seine «Rechte und Pflichten» sind, **LÄSST SICH SO MANCHE NERVENZEHRENDE DISKUSSION VERMEIDEN – ODER ZUMINDEST LEICHTER LÖSEN**. Die auf den folgenden Seiten beschriebene Aufteilung hat sich dabei bewährt und wurde auch in wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt.

ALS ELTERN BZW. BEZUGSPERSON, BESTIMMEN SIE DAS ANGEBOT:

WAS ZUR AUSWAHL STEHT:

Sie legen fest, welche Nahrungsmittel bzw. Speisen auf den Tisch kommen. **ACHTEN SIE DABEI AUF EINE AUSGEWOGENE ZUSAMMENSTELLUNG GEMÄSS TELLERMODELL**, ohne jedoch zu viele Optionen zu geben. Eine grosse Auswahl an Speisen kann das Kind überfordern und dazu führen, dass es erst recht immer das Gleiche auswählt.
Gibt es mal ein Menü, das die Kinder nicht mögen, können Sie durchaus erwägen, ihnen Alternativen anzubieten – wobei diese nicht zu attraktiv sein sollten (z.B. Reste vom Vortag oder Brot ohne Belag oder Aufstrich).

WANN ES ZU ESSEN GIBT:

Planen Sie regelmässige Mahlzeiten mit bewussten Essenspausen dazwischen. Drei Hauptmahlzeiten und je nach Bedarf 1–2 Zwischenmahlzeiten haben sich als Rhythmus bewährt. **DAS ZIEL IST ES ZUM EINEN, PLANLOSES ZWISCHENDURCHESSEN ZU VERMEIDEN** und zum anderen, Kinder, die ansonsten die Tendenz haben, das Essen zu vergessen, regelmässig an den Tisch zu holen. Wenn sie dann nichts essen wollen, ist das völlig in Ordnung und zu respektieren. Allerdings sollten sie trotzdem eine gewisse Zeit am Tisch sitzen bleiben.

WO ES ZU ESSEN GIBT:

Nehmen Sie die Mahlzeiten so oft wie möglich **GEMEINSAM AM FAMILIENTISCH** ein – auch wenn nicht immer alle Familienmitglieder anwesend sind.

WIE DIE RAHMENBEDINGUNGEN SIND:

Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der man das Essen in Ruhe und mit allen Sinnen geniessen kann. Ablenkungen wie Spiele, Fernseher, **SMARTPHONES ODER AUCH INTENSIVE GESPRÄCHE SOLLTEN VERMIEDEN WERDEN** – und das gilt nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen. Machen Sie es ausserdem zur Gewohnheit, dass sich alle zum Essen hinsetzen und auch während der Mahlzeit möglichst sitzen bleiben. Je nach Alter sollte ein Kind bis zu 15 Minuten mit am Tisch sitzen bleiben, auch wenn es bereits vorher fertig gegessen hat. Nutzen Sie die gemeinsame Zeit für einen lockeren Austausch.

DAS KIND DARF ENTSCHEIDEN...

WOVON ES ISST – INNERHALB DER AUSWAHL:

Während Sie als Eltern oder Bezugsperson bestimmen, was zur Auswahl steht, darf das Kind entscheiden, ob es von allem essen möchte oder nur von einzelnen Speisen. Dabei kann es ruhig einmal ohne Druck ermutigt werden, von allem zu probieren. Es hilft auch, wenn Sie mit gutem Beispiel vorangehen und in der Gegenwart des Kindes von allem essen. **VERTRAUEN SIE IHREM KIND, DASS ES FÜR SICH DIE RICHTIGE AUSWAHL TRIFFT.** Es ist völlig in Ordnung, wenn es nicht bei jeder Mahlzeit von allem isst – mittel- und langfristig gleicht sich das in der Regel aus.

WIE VIEL ES ISST:

Auch die Essensmenge ist Sache des Kindes, denn es spürt selbst am besten, wie es um seinen Hunger steht. Fragen Sie es jeweils, wie viel es möchte, oder noch besser, **LASSEN SIE ES SELBER SCHÖPFEN, SOBALD ES DAZU IN DER LAGE IST.** So lernt es, seinen Hunger einzuschätzen. Wenn es satt ist, ohne den Teller leer gegessen zu haben, zwingen Sie es nicht, auszuessen. Es ist auch in Ordnung, wenn es seinen Hunger einmal nicht richtig einschätzt, denn wie sagt man so schön: Übung macht den Meister.

DIE NACHFOLGENDE ÜBERSICHT KÖNNEN SIE BEI BEDARF HERAUSTRENNEN, UM SIE MIT IHREN KINDERN ZU BESPRECHEN UND FÜR ALLE SICHTBAR AUFZUHÄNGEN.
EINE POSTER-VERSION ZUM HERUNTERLADEN FINDEN SIE AUF WWW.NESTLE.CH/DE/KIDS.

DIE GROSSEN BESTIMMEN...

- **WAS AUF DEN TISCH KOMMT:** EINE AUSGEWOGENE AUSWAHL GEMÄSS TELLERMODELL.
- **WANN ES ZU ESSEN GIBT:** REGELMÄSSIG ÜBER DEN TAG VERTEILT, ABER MIT KLAREN PAUSEN DAZWISCHEN.
- **WO ES ZU ESSEN GIBT:** AM BESTEN SITZEND AM TISCH.
- **WIE DIE RAHMENBEDINGUNGEN SIND:** LANGSAM UND IN RUHE.

DIE KINDER ENTSCHEIDEN...

- **WOVON SIE ESSEN:** INNERHALB DER VORGEGEBENEN AUSWAHL.
- **WIE VIEL SIE ESSEN:** JE NACH HUNGER.

WAS TUN, WENN…

Vielleicht fragen Sie sich jetzt « Das ist ja alles schön und gut, aber was tue ich, wenn mein Kind dann eine Lebensmittelgruppe ständig verweigert? Oder zu viel isst? Oder nicht dann essen will, wenn ich das geplant habe?». Diese Bedenken sind verständlich und es ist auch effektiv möglich, dass die Kinder phasenweise in die eine oder andere Richtung über die Stränge schlagen.

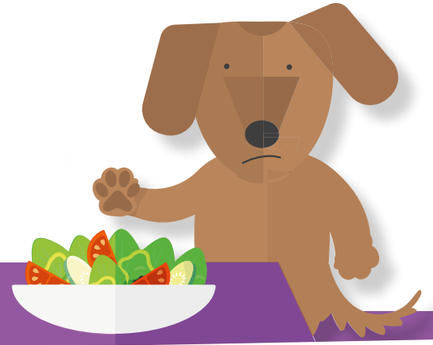
WAS TUN, WENN MEIN KIND NICHT DAS ESSEN WILL, WAS ICH ANBIETE?

Ermutigen Sie das Kind in dieser Situation mit **KINDGERECHTEN ARGUMENTEN** zum Probieren. Lassen Sie ihm dabei etwas Zeit, ohne gleich einen «Ausweg» zu bieten. Isst es dann immer noch nicht oder nicht genug, können Sie ihm gegen Ende der Mahlzeit etwas «Unattraktives» anbieten, um den Hunger zu stillen (z.B. Brot ohne Aufstrich).

Am besten machen Sie sich selbst und Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern keinen Druck, sondern haben Sie Vertrauen darauf, dass sich das mit der Zeit einpendeln wird. Wie gesagt, Kinder bekommen diesen inneren Kompass im Normalfall von Natur aus «mitgeliefert», so dass einseitige Phasen in der Regel von selbst wieder vorbeigehen.

WAS TUN, WENN MEIN KIND STÄNDIG SÜSSES VERLANGT?

Nehmen Sie Süssigkeiten den «Reiz des Besonderen», indem Sie möglichst wenig Aufhebens darum machen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass eine Portion dem entspricht, was in einer Hand Platz hat, lassen Sie ihm aber ansonsten **«FREIE HAND» INNERHALB DER VON IHNEN VORGEGEBENEN AUSWAHL.** Eine mögliche Taktik kann sogar sein, Süsses als gelegentlichen Bestandteil einer Mahlzeit zu behandeln und hin und wieder eine kleine Portion direkt mit dem restlichen Essen auf den Tisch oder sogar den Teller zu geben. Gut möglich, dass das Kind sich zu Beginn direkt darauf stürzt und vielleicht von den anderen Dingen weniger oder sogar nichts isst. **MIT DER ZEIT SOLLTE SICH DAS JEDOCH LEGEN**. Will sich die Lage trotz allem nicht beruhigen, suchen Sie sich am besten Unterstützung von einer spezialisierten Ernährungsberaterin bzw. einem -berater.



EIN WEITERER TRICK IST ES, GEMÜSE DISKRET IM ALLTAG VERFÜGBAR ZU MACHEN. ZUM BEISPIEL: KURZ BEVOR DIE KINDER HUNGRIG VON DER SCHULE KOMMEN, STELLEN SIE EINEN KLEINEN TELLER MIT «ESSFERTIGEM» GEMÜSE GUT SICHTBAR HIN. DIE CHANCEN STEHEN GUT, DASS DIE KINDER ZUGREIFEN, OHNE DASS SIE ETWAS SAGEN MÜSSEN!

WAS TUN, WENN MEIN KIND GEMÜSE VERWEIGERT

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit. Manchmal tun sich Kinder schwer damit, neue Lebensmittel zu probieren – das kann auch Gemüse betreffen. Im Fachjargon nennt man dieses Phänomen «Neophobie», also die Angst vor Neuem. Gerade wenn das Kind im Leben Herausforderungen zu meistern hat, bevorzugt es Bekanntes und Vertrautes – auch beim Essen. Aber auch in ruhigen Zeiten, muss ein neues Lebensmittel zuerst kennengelernt und akzeptiert werden. **DAZU MUSS ES IHM MEHRMALS VORGESETZT WERDEN**. Sie können es beispielsweise in verschiedenen Varianten anbieten (roh, gekocht, in einem Gratin oder Salat…) und/oder es mit Lebensmitteln kombinieren, die das Kind bereits kennt und mag. Die Kinder beim Einkaufen und bei der Zubereitung einzubeziehen, kann ebenfalls wirkungsvoll sein. Und entgegen des alten Spruchs «Mit Essen spielt man nicht!»: **SEIEN SIE RUHIG MAL KREATIV UND VERWANDELN SIE** Mandarinen, Gurken und Co. in Blumen, Häuser, Autos – das kann das Interesse des Kindes wecken.

AB WANN SOLLTE ICH EXTERNE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN, WENN MEIN KIND SEHR EINSEITIG ISST?

Wenn ganze Lebensmittelgruppen über einen längeren Zeitraum komplett ausgelassen werden, und Sie das Gefühl haben, Ihr Kind ist gesundheitlich beeinträchtigt, ist es sicherlich angezeigt Ihre/-n Kinderarzt/-ärztin oder eine/-n anerkannte/-n Ernährungsberater/-in aufzusuchen, die/der sich mit dem Thema auskennt. Es kann aber auch sinnvoll sein, sich bereits Rat oder Bestätigung zu holen. **SOBALD SIE ANFANGEN, SICH SORGEN ZU MACHEN** – denn das kann nur zu gerne dazu verleiten, kontraproduktive Massnahmen zu ergreifen.

ZUM ABSCHLUSS

Einige der in dieser Broschüre beschriebenen Ansätze erfordern möglicherweise ein ziemliches Umdenken. Aber sie helfen auch ungemein, allfällige Spannungsfelder am und um den Esstisch zu **ENT**spannen. Sollte etwas aus dem Ruder laufen, können Sie immer noch Ihre/-n Kinderarzt/-ärztin oder eine/-n auf Kinderernährung spezialisierte/-n Ernährungsberater/-in konsultieren. Weitere Informationen zum Thema sowie diverse nützliche Unterlagen zum Herunterladen finden Sie auf **www.nestle.ch/de/kids**.

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Nestlé hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2030 50 Millionen Kindern durch innovative Forschung, Produktentwicklung, Bildung und Ernährungsinnovationen zu einem gesünderen Leben zu verhelfen. Dafür haben wir die Initiative Nestlé for Healthier Kids ins Leben gerufen. Diese Broschüre und das Tellermodell sind Teil davon, weitere nützliche Informationen und Materialien finden Sie kostenlos auf **www.nestle.ch/de/kids**.

In Zusammenarbeit mit Sue Schupp, BSc. Ernährungsberaterin SVDE und Leiterin der **ERNÄHRUNGSFACHGRUPPE PÄDIATRIE** des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen SVDE.

Mit fachlicher Unterstützung der **SCHWEIZERISCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG SGE.**

Mit fachlicher Unterstützung des **ALIMENTARIUM, MUSEUM FÜR ERNÄHRUNG** in Vevey.

alimentarium

2021 © Nestlé Suisse S.A., 1800 Vevey, service.nutrition@ch.nestle.com