

Rund um den Esstisch mit Kindern

Ein Merkblatt für Betreuungspersonen und Eltern

Die Lebensmittelpyramide der Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE

Süßes, Salziges

In kleinen Mengen

Öle, Fette, Nüsse

Öl und Fette täglich in kleinen Mengen,
Butter/Margarine sparsam

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und
1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu

Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen, bei Getreideprodukten
Vollkorn bevorzugen

Gemüse, Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben

Getränke

Täglich 1 – 2 Liter ungesüsste Getränke,
Wasser bevorzugen



Der optimale Teller

Hauptmahlzeit für ein gesundes Kind, gemäss der SGE:

Gemüse und/oder Früchte

(Mind. 2/5 des Tellers)
Roh oder gekocht

Stärkehaltige Lebensmittel

(Ca. 2/5 des Tellers)
Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Eiweisshaltige Lebensmittel

(Ca. 1/5 des Tellers)
Einmal täglich 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier...
Zu den übrigen Hauptmahlzeiten ein Milch-
produkt wie Milch, Joghurt, Käse,...



Die Grösse der Portionen sind selbstverständlich dem Alter der Kinder anzupassen. Ebenfalls zu berücksichtigen ist, dass sehr aktive Kinder mehr Energie benötigen als eher «bewegungsfaule»!

Die optimale Zwischenmahlzeit

Empfohlen von der «Gesundheitsförderung Schweiz»

Nebst den drei Hauptmahlzeiten werden ein **Znüni** und ein **Zvieri** als Zwischenmahlzeit empfohlen. Diese bestehen idealerweise aus Früchten und/oder Gemüse und einem ungesüssten Getränk. Je nach Hunger kann es mit Nüssen, einem Milchprodukt (Joghurt, Käse) oder einem Stärkeprodukt wie z.B. Knäckebrot oder Reiswaffel ergänzt werden. Insbesondere Nüsse sind gesund und nähren gut.



Tipps

zusammengetragen von Müttern, Betreuungspersonen und aus der Fachliteratur («Gesundheitsförderung Schweiz»)

Denken Sie bei all den Tipps daran, dass Sie das Vorbild der Kinder sind und punkten Sie damit!

Gesunde Ernährung = ausgewogene Ernährung

Seien Sie nicht zu stur! Eine gesunde Mahlzeit sollte ausgewogen sein, d.h. zu je einem Anteil Gemüse/Früchte, Kohlenhydrate und Eiweiss bestehen, muss aber nicht zwingend wie im «optimalen Teller» aufgeteilt sein.

Wenn Kinder Salat/Gemüse (noch) nicht mögen bzw. essen, stellen Sie einen Teller mit Dipgemüse und ev. Weinbeeren zur Selbstbedienung mitten auf den Tisch.

Nehmen Sie Rücksicht auf die Gewohnheiten der Kinder. Machen Sie ihnen die gesunde Ernährung langsam und mit Geduld schmackhaft.

Ab und zu ein Süssgetränk und etwas Süsses (zum Dessert) freut jedes Kinderherz!

Planen, Einkaufen, Zubereiten

Lassen Sie die Kinder ab und zu beim Planen der Mahlzeiten helfen; ein Kind freut sich auch sicherlich, wenn es sich ein Geburtstagsmenü wünschen darf.

Beziehen Sie die Kinder beim Einkaufen und Zubereiten der Speisen mit ein. Selbstgeschnittenes Gemüse schmeckt besser, wird eher probiert und vielleicht sogar mit Stolz gegessen.

Kaufen Sie saisongerechte und möglichst frische Produkte ein und erklären Sie den grösseren Kindern den Sachverhalt, wo was wächst, wo es herkommt usw. So fördern Sie das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Konsum.

Auch die Augen essen mit: gestalten Sie deshalb einen Gemüse- oder Fruchteteller auch mal in Form eines Gesichtes oder Tieres, so essen ihn die Kinder viel lieber.

Pflanzen Sie mit den Kindern verschiedene und immer wieder neue Kräuter an, pflegen Sie und ernten Sie sie zusammen. Das fördert die Neugier und Kreativität der Kinder.

Rituale

Wenden Sie ein Ritual an wie z.B. gemeinsames Tischdecken oder ein Lied singen. Das stimmt die Kinder auf eine gemütliche Mahlzeit ein.

Bestimmen Sie z.B. einmal wöchentlich einen Tag, an dem die Kinder mit den Händen/Fingern essen dürfen, wenn sie das wünschen. Das sorgt für Abwechslung und fördert die Kreativität.

Das benutze Geschirr selber abräumen und in die Küche tragen ist nicht nur ein Ämtli, sondern auch ein Ritual, das v.a. die grösseren Kinder übernehmen können.

Atmosphäre

Ein schön gedeckter Tisch in einem hellen Raum trägt zu einer guten Stimmung bei.

Achten Sie auf kinderfreundliche Stühle, angepasstes Besteck und Geschirr.

Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Mahlzeiten, begegnen Sie den Kindern mit Wertschätzung und Humor, plaudern Sie mit ihnen. Essen sollte eine lustvolle und schöne Angelegenheit sein!

Bei vielen Kindern oder Kindern in sehr unterschiedlichem Alter, kann es sich lohnen, an zwei Tischen zu essen oder die Kleinen vor den Grossen zu verpflegen.

Regeln

Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Kindern Regeln, schreiben Sie diese auf und laminieren Sie sie. Denken Sie daran, dass Kinder wachsen und Regeln angepasst bzw. geändert werden können.

Essen Sie gemeinsam. Handeln Sie mit den Kindern aus, wie lange sie sitzen bleiben sollen/müssen, z.B. bis der Küchenwecker in 7 Minuten läutet. Aber auch hier gilt: seien Sie nicht stur!

Die Kinder dürfen selbst entscheiden, was und wieviel sie essen mögen, Kinder haben nämlich ein gutes Hunger- bzw. Sättigungsgefühl. Schöpfen Sie den kleinen Kindern generell wenig, damit sie das Ziel «Ausessen» möglichst erreichen. Zwingen Sie sie jedoch nicht zum Aufessen, wenn sie einmal nicht mehr mögen. Lassen Sie grössere Kinder selber schöpfen. (Leere Teller vermeiden das Wegwerfen von Lebensmittel – erklären Sie das den Kindern. Auch das fördert einen verantwortungsvollen Konsum).

Zwingen Sie die Kinder nicht, etwas zu essen. Ermutigen Sie sie jedoch immer wieder, ihnen noch Unbekanntes zu probieren. Oft braucht es mehrmaliges Probieren, bis sie ein neues Lebensmittel mögen. Vielleicht animiert z.B. eine als «Räuber»- oder «Fischermahlzeit» getaufte Speise zum Probieren, versuchen Sie es!

Vermeiden Sie es, Essen als Trost, Belohnung, Bestrafung oder Druckmittel einzusetzen!

Lassen Sie sich nicht auf einen Kampf am Tisch ein (hierfür bestimmen Sie die Regeln), denn die durch Quengeln erhaltene Aufmerksamkeit führt zu Wiederholung bei der nächsten Mahlzeit.

Und zu guter Letzt: keine Regel ohne Ausnahme (dies muss den Kindern gegenüber natürlich als solche erwähnt werden) – was in etwa dasselbe bedeutet wie der erste Tipp: seien Sie nicht stur!

