



Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag

Genauso wichtig wie das Was und Wieviel ist beim Essen das Wann, sprich: die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag. Der kindliche Stoffwechsel ist in der Regel vormittags am aktivsten und benötigt entsprechende Unterstützung durch die Nahrung. Die Faustregel für die Verteilung lautet: ein Drittel am Morgen und am Vormittag, ein Drittel mittags, der Rest am Nachmittag und Abend. Dies entspricht fünf Mahlzeiten.

Die einzelnen Mahlzeiten beeinflussen durchaus die Konzentration und Leistungsfähigkeit von Kindern und Erwachsenen. Ein Müsli zum Frühstück oder ein Vollkornbrot mit Käse, dazu etwas Obst oder Gemüse als Pausenverpflegung können Aufmerksamkeit, Erinnerungs- und Reaktionsvermögen sowie die Konzentration kurzfristig steigern. Grundsätzlich gilt: Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt belasten die Verdauung nicht so sehr, der Körper wird gleichmäßig mit Nährstoffen versorgt, verbrauchte Energie wird zügig ersetzt, die Leistungsfähigkeit ist beständiger.

Die Unterschiede von Kind zu Kind werden schon beim Frühstück deutlich: Frühaufsteher sind bereits morgens voller Elan und hungrig, Langschläfern ist es noch viel zu früh für ein Frühstück. Bedenken Sie aber, dass für die meisten Kinder der Tag schon gegen 8 Uhr in der Kita oder der Schule beginnt.

→ TIPP

Kinder profitieren besonders von der Verteilung der Mahlzeiten auf den ganzen Tag. Planen Sie daher unbedingt Zwischenmahlzeiten ein.

Essen und Trinken mit Genuss

Essen und Trinken heißt weitaus mehr, als Körper und Geist „Treibstoff“ zu liefern. Es dient auch dem seelischen Wohlbefinden, wenn es schmeckt und in angenehmer Atmosphäre mit Genuss gegessen und getrunken wird. Das gemeinsame Essen der Familie in einer entspannten Atmosphäre ist für die Entwicklung des Kindes und für seine Gesundheit sehr wichtig und sollte nicht unterschätzt werden. Wenn es auch nicht möglich ist, mehrere Male am Tag zusammen am Esstisch zu sitzen, so ist es auf jeden Fall gut, wenn Sie sich in der Familie auf eine gemeinsame Mahlzeit einigen.

Essen und Trinken lernen

Beim Essen kann gut die Selbstständigkeit der Kinder gefördert werden. Ihr natürlicher Drang, Erwachsene nachzuahmen, ist hier ausdrücklich erwünscht. Lassen Sie Ihr Kind selbst Kartoffeln, Gemüse oder Soße nehmen, umrühren, Kartoffeln zerdrücken oder das Brot schmieren. Bereits kleine Kinder lernen (mit liebevoller und geduldiger Unterstützung der Eltern und Geschwister), sich selbst zu bedienen.

Mit der Zeit kann das Kind auch am „Drumherum“ der Mahlzeiten beteiligt wer-

den – zum Beispiel bei der Zubereitung, beim Tischdecken oder beim Einkauf. Haben Sie einen eigenen Garten oder Balkon, helfen Kinder auch gerne beim Säen, Pflanzen oder Ernten. Entsprechende Angebote des Kindes sollten nicht ausgeschlagen werden. Der Mehraufwand für Sie zahlt sich später durch eine größere Selbstständigkeit Ihres Kindes aus.

Mehr Tipps wie Eltern das Essverhalten ihrer Kinder positiv beeinflussen können, finden Sie im Ratgeber „Mit Kindern essen“, www.ratgeber-verbraucherzentrale.de.

Mehr Tipps wie Eltern das Essverhalten ihrer Kinder positiv beeinflussen können, finden Sie im Ratgeber „Mit Kindern essen“, www.ratgeber-verbraucherzentrale.de.



„Sich am Tisch wohlfühlen ist wichtig.“

CLAUDIA THIENEL, Diplom-Oecotrophologin, ist Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Bonn und Expertin für Lebensmittelallergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Kinderernährung und Essstörungen.

www.claudiathienel.de

Mein Kind mag nicht essen und mäkelte an allem rum. Was kann ich tun?

Gemeinsame Mahlzeiten sollten immer an einem Ort stattfinden, wo die Familie gerne zusammenkommt. Denn sich am Tisch wohlfühlen ist wichtig. Dazu gehört eine entspannte Atmosphäre – Streitthemen und Belehrungen sind tabu. Eine abwechslungsreiche Tischdekoration, optisch ansprechende Speisen und verlockende Düfte sorgen dafür, dass alle sich wohlfühlen. Ihre Vorbildfunktion ist sehr wichtig. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Essen schmeckt und Freude bereitet. Das Einbeziehen Ihres Kindes in die Herstellung der Speisen trägt ebenfalls dazu bei,

dass das Kind diese besser akzeptiert. Umrühren, Pizza belegen, Gemüserohkost schneiden usw. Fragen Sie auch genau nach, warum Ihr Kind manche Speisen nicht mag. Vielleicht liegen die Kartoffeln nur zu nah an der Soße? Manches können Sie sehr einfach ändern.

Mein Sohn mag kein rotes Gemüse, meine Tochter kein Grünes, mein Partner liebt Fleisch, ich ziehe Fisch vor. Es gibt häufig Streit. Wie kann ich das vermeiden?

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder phasenweise ein besonderes Essverhalten aufweisen und zum Beispiel nur rotes Gemüse wollen. Das gehört zur Entwicklung des Essverhaltens dazu.

Sinnvoll für die Planung der Mahlzeiten ist es, einen Familienrat einzuberufen: Welche Mahlzeiten gibt es in dieser Woche, die ohne Fleisch sind und allen schmecken, soll Gemüse immer in einer Extra-Schüssel angeboten werden und darf jeder sich an einem Tag der Woche aussuchen, was es gibt? Beteiligen Sie Ihren Partner und Ihre Kinder am Einkauf und an der Auswahl und Zubereitung der Speisen. Akzeptieren Sie, wenn Familienmitglieder nichts oder nur kleine Mengen essen möchten oder nur bestimmte Komponenten auswählen. Überredungskünste oder Belohnungen einzusetzen, ist nicht sinnvoll. Bleiben Sie geduldig!

Fünf Mahlzeiten

Betrachten Sie gemeinsame Mahlzeiten als gute Gelegenheit für das Gespräch und den Austausch in der Familie. Sie fördern die Esskultur und das soziale Miteinander. Selbst die schmackhafteste und gesündeste Speise kann nur mit Genuss gegessen werden, wenn die Atmosphäre stimmt. Ein ansprechend gedeckter Tisch, ausreichend Zeit und Platz sowie das Einhalten bestimmter Essregeln machen Ihre gemeinsamen Mahlzeiten zu einem schönen Erlebnis, bei dem alle gerne dabei sind.

→ TIPP

Entwickeln Sie für Ihre Situation passende Rituale für die Mahlzeiten, zum Beispiel einen Reim zu Beginn oder einander die Hände reichen und einen guten Appetit wünschen. Führen Sie Gespräche über schwierige Themen, die öfter zu Streit führen, besser erst nach dem Essen.

Das 1. Frühstück zu Hause

In vielen Familien wird morgens auf die Schnelle gefrühstückt. Manche essen gar nichts, weil noch kein Appetit da ist oder sie zu spät aufgestanden sind. Die Kinder über-

nehmen oft das Verhalten ihrer Eltern und verlassen das Haus ohne Frühstück und Pausenbrot. Manche greifen auf süße Frühstücksprodukte wie Cornflakes, Weizenpops und Co. zurück (→ Seite 77). Mit einem guten Angebot fürs Frühstück lässt sich das vermeiden.

Geeignete Lebensmittel für das 1. Frühstück sind:

- Brot, Brötchen und Knäckebrot aus Vollkorn
- Butter, Margarine oder Nussmus
- Belag wie Käse, Aufschnitt oder auch Konfitüre
- Müsli (Rezept → Seite 122 f.) oder Milchshake mit Haferflocken und Früchten
- Joghurt, Quark, Milch oder Kakao
- saisonales Obst, zum Beispiel Apfel, Banane, Birne oder Mandarine
- vegetarischer Aufstrich, Gemüserohkost
- Getränke wie Früchte- und Kräutertee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Trink- oder Mineralwasser

Wenn Sie sich aus den oben genannten Zutaten das Richtige für sich und Ihre Kinder ausgesucht haben, brauchen Sie nur noch rechtzeitig aufzustehen, damit Sie das Frühstück in Ruhe genießen können.

→ TIPP

Alleine macht frühstücken keinen Spaß. Leisten Sie Ihrem Kind dabei immer Gesellschaft. Am Wochenende bietet sich ein ausgiebiges Frühstück an, für das Sie sich viel Zeit lassen.

„Ist Frühstück
tatsächlich so
wichtig?“

Ja. Kinder, die frühstücken, sind in den Morgenstunden leistungsfähiger und reaktions-schneller und ermüden nicht so schnell. Durch die Nachtpause sind die Kohlenhydratspeicher der Leber ganz oder größtenteils erschöpft. Die Gehirnzellen sind jedoch auf eine konstante Blutzuckerkonzentration angewiesen. Das erste Frühstück zu Hause und das zweite im Kindergarten oder in der Schule füllen diese „Löcher“ wieder auf. Wenn Ihr Kind gleich nach dem Aufstehen kein üppi-ges Frühstück oder Müsli mag, sollte das Pausenbrot für Ausgleich sorgen und etwas gehaltvoller ausfallen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht ganz ohne Frühstück aus dem Haus geht. Eine Kleinigkeit geht vielleicht doch, zum Beispiel ein kleines Brot mit Quark oder Käse, ein Stück Obst, eine Tasse Milch oder Kakao.

„Was ist drin
in Nuss-Nougat-
creme?“

Nuss-Nougatcreme enthält viel Zucker und Fett und nur wenig Eiweiß und Vitamine. Deshalb ist sie kein wertvolles Lebensmittel und sollte nur ab und zu aufs Butterbrot kommen. Eine Alternative sind zum Beispiel reine Nussmuse, beispielsweise aus Mandeln. Das Rezept für eine selbst hergestellte Nuss-Nougatcreme finden Sie auf → Seite 121.

