

Probieren bringt Kinder auf den Geschmack

Kinder gesund und ausgewogen zu ernähren, ist anspruchsvoll. Damit sie als Erwachsene nicht nur Chips und Fischstäbchen mögen, sondern auch Gemüse und Salat, müssen die Weichen früh gestellt werden. Denn sowohl Ernährungspräferenzen als auch das Ernährungsverhalten werden viel stärker vorgelebt als anerzogen. Doch auch sonst haben die Kleinen ganz grosse Ansprüche in Sachen Ernährung. Sie bewegen sich oft stundenlang – ihr Gehirn ist ebenso aktiv wie dasjenige ihrer Eltern –, zudem wachsen sie. So hohe Leistungen muss kein Erwachsener mehr bringen. Kinder brauchen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht deshalb viel mehr Nährstoffe, aber auch mehr Energie als ein erwachsener Mensch.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Marianne Botta Diener ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und arbeitet als Fachjournalistin und Buchautorin. Sie schreibt regelmässig für TABULA. Marianne Botta Diener ist Mutter von sieben Kindern.

Es könnte so einfach sein. Schliesslich haben Ernährungswissenschaftler längst herausgefunden, welche Nährstoffe und Lebensmittel Kinder in welchen Mengen benötigen. Oder dass sie nicht ohne Frühstück in die Schule gehen sollten. Dass ihnen das Essen von Fisch gut tun würde, weil er viele Omega-3-Fettsäuren enthält. Oder dass drei- bis sechsjährige Kinder täglich 180 g Gemüse und Salat benötigen.

Schwieriger Essalltag

Alles graue Theorie, stellen die meisten Eltern fest, wenn sie mit dem quengelnden Nachwuchs am Esstisch sitzen und dieser partout kein Grünzeug, keinen Fisch oder kein Frühstück verzehren will. Die Tabelle mit den benötigten Lebensmitteln und Mengen im Kopf und das Essverhalten der eigenen Kinder am Tisch wollen so gar nicht übereinstimmen. Denn bio-

logische Verhaltensmuster und angeborene Vorlieben gehen Hand in Hand mit dem Trotzalter und Erziehungsfragen im Allgemeinen und machen den Esstisch nicht selten zum Kampfplatz. Auch ist das Nahrungsangebot riesig, die Werbung beeinflusst schon die Kleinsten, und viele Erwachsene sind selbst verunsichert, was sie nun guten Gewissens essen dürfen und was nicht. Kommt dazu, dass der Familientisch aufgrund veränderter Arbeitssituationen immer mehr ins Wanken gerät. Nicht zuletzt ist in manchen Familien das Haushaltsbudget so knapp, dass eine ausgewogene Ernährung nicht drinliegt. Oder es fehlt schlicht die Zeit, um gesund zu kochen.

Muster aus der Evolution

Fast alle Eltern erleben die Zeit mit ihren Kindern zwischen 2 und

5 Jahren als besonders schwierig und anstrengend. Neue Lebensmittel probieren? In dieser Zeit ist das zu viel verlangt. Alles, was neu ist, wird grundsätzlich einmal abgelehnt. Dieses Verhalten wird Neophobie genannt. Die Ursache dafür scheint in der Evolution zu liegen. Wer sich an Altbewährtes und Erprobtes hielt, überlebte mit grösserer Wahrscheinlichkeit als diejenigen, die bei allen unbekanntem Beeren oder Pilzen gleich herzhaft zugriffen.

Eine wichtige Massnahme gegen die Neophobie ist es, die Kinder mit in die Küche zu nehmen. Beim Rüsten, Schneiden, Rühren und Kneten lernen sie die für sie neuen Lebensmittel von der Grundzutat bis zum Endprodukt auf ihrem Teller buchstäblich hautnah kennen. Logisch, dass eine selbst gerührte Salatsauce viel lieber probiert wird als eine,





GAETAN BALLY, KEYSTONE

die Mama fertig auf den Tisch stellt. Zudem sind Kinder, welche die Herkunft der Nahrung – möglichst schon ab Bauernhof – kennen, erwiesenermassen die besseren Esser. Ein Kind, das zum Beispiel einmal Einblick ins Blütentausammeln der Bienen gewinnen durfte, wird sein Honigbrot kaum je gedankenlos wegwerfen.

Kochen mit Kindern gibt zwar mehr Arbeit und benötigt mehr Zeit, dafür erübrigen sich für die Kleinen aber manche teuren Lernspielzeuge, denn Kochen spricht alle Sinne an und fördert die Fingerfertigkeit wie kaum eine andere Tätigkeit im Haushalt.

Liebblingsgerichte für Kinder?

Wie wir alle wissen, gibt es Gerichte, die den Kindern von Anfang an schmecken. Zum Beispiel Chicken Nuggets, Pizza,

Spaghetti und Salat auf einem Teller, und dies ohne Widerspruch: eher die Ausnahme als die Regel.

Hamburger, gebratene Pouletschenkel mit Chips, Spaghetti bolognese, Wienerli im Teig und Fischstäbchen. Sie passen zur angeborenen Vorliebe von Kindern für fett- und kalorienhaltige Lebensmittel. Damit konnte der Nachwuchs in grauer Vorzeit in kürzester Zeit den Hunger stillen, bevor er von ebenfalls hungrigen Tieren verjagt wurde. Auch lassen sich die meisten Lieblingsgerichte gut mit den Händen anfassen und – wenn erlaubt – auch so essen. Kinder beurteilen das Essen ungleich stärker unter Einbezug all ihrer fünf Sinne. Typische Gerichte, die Kinder mögen, erfüllen diese Vorgaben. Zudem sieht das Fleisch in Wurstform oder der Fisch als Stäbchen nicht aus wie Fleisch oder Fisch (= tote Tiere) und muss auch nicht entsprechend gekaut werden. Sie sind weder scharf noch bitter noch sauer und enthalten damit

keine Geschmacksnoten, an die sich Kinder erst gewöhnen müssen.

Was Kinder kennen, mögen sie

Doch Lieblingsessen wie die oben aufgezählten gelten nun mal nicht als besonders gesund. Viel lieber sähen es die Eltern, wenn die Kleinen lustvoll Gemüseeintöpfe, Salatkompositionen und Vollkorn mampfen würden. Doch eins vorweg: An den sogenannten Lieblingsessen kommt niemand vorbei, Kinder mögen sie einfach. Andererseits sollte der Wochenmenüplan nicht nur aus solchen Menüs bestehen. Denn der empfindliche Kindergaumen scheint sich in den ersten zehn bis zwölf Lebensjahren einfacher und problemloser an neue Geschmäcker zu gewöhnen als später im Leben, also auch an Kohlrabi, Fenchel, Randensalat oder Spinat.

Was wissenschaftlich festgestellt wurde, entspricht auch der Erfahrung unzähliger Eltern. Wer versucht, einen pubertierenden Teenager dazu anzuhalten, doch bitte das ihm unbekanntes Gemüse auf dem Teller zu essen oder doch mindestens zu probieren, wird unweigerlich auf Granit beißen. Und so manche Ernährungsberaterin weiss ein Lied davon zu singen, wie schwierig es Erwachsenen fällt, im Krankheitsfall das seit der Kindheit festgefahrene Ernährungsverhalten umzustellen und plötzlich bisher verschmähte Gemüse, Salate und Früchte in den Speiseplan einzubauen.

Bei einem Klein- oder Schulkind, das sich noch sehr stark am elterlichen Vorbild orientiert, ist dies viel einfacher zu bewerkstelligen. Diese Zeit gilt es zu nutzen, indem Kinder dazu angehalten werden, möglichst viele neue Lebensmittel zu probieren.

Zehn- bis fünfzehnmal probieren

In der Regel mögen Kinder, was sie mindestens zehn- bis fünfzehnmal probiert haben. Studien zeigen, dass Kindern diejenigen Lebensmittel am besten schmecken, die sie häufig zu essen bekommen. Allerdings hört die Mehrheit der Eltern bereits nach zwei bis drei Versuchen damit auf, ihren Kindern ein neues Lebensmittel schmackhaft zu machen. Dabei hiesse «probieren» nicht, eine grosse Portion eines unbekanntes Lebensmittels zu essen, sondern es in den Mund zu nehmen, mindestens einmal draufzubeissen und es wenn nötig diskret an den Tellerrand zurückzulegen. So werden Kinder mit etwas Geduld, Zeit und guten Gemüserezepten automatisch zu (Fast)-Alles-Essern. Dies gelingt aber nicht, wenn sich Eltern auf Machtkämpfe einlassen, indem sie vom Kind verlangen, dass es den ganzen Berg Gemüse wegputzen soll, der auf seinem Teller liegt. Daraus entsteht eine für alle mühsame Situation, aus der man kaum mehr herausfindet.

Versüsste Kindheit

Ein weiteres Problem stellt der Umgang mit Zucker und Süssigkeiten dar. Rund um den Erdball mögen Kinder Schleckzeug und Süssigkeiten. Die Vorliebe dafür scheint angeboren zu sein – und sie macht Sinn, weil keine Pflanze giftig ist, die süss schmeckt. Ausserdem schmeckt die erste Nahrung des Babys süss, nämlich das Fruchtwasser im Mutterleib sowie die Muttermilch. Kindern Süssigkeiten vorzuenthalten, ist garantiert der falsche Weg. So haben Studien aufgezeigt, dass diejenigen Kin-

Jonas, 11 Jahre



Ich esse fast alles gerne. Was ich nicht mag, sind süsse Gerichte wie Griessbrei oder Fotzelschnitten. Auch Fleisch mit Fetträndern oder wenn es «Gäder» dran hat, habe ich nicht gern, das schneide ich immer ab. Manchmal schimpft Mami mit mir, wenn ich mein Znüni nicht esse, weil ich tschutzen muss.

Livia, 8 Jahre



Manchmal esse ich mehr als meine Mami, vor allem wenn es Gorgonzolaspaghetti gibt. Gratins und Aufläufe habe ich nicht so gerne, ich habe die Sachen lieber einzeln auf dem Teller. Im Birchermüesli suche ich immer die Weinbeeren heraus. Am liebsten esse ich, wenn auch Papi dabei ist, nicht nur Mami und die Geschwister.

Cindy, 9 Jahre



Also Gemüse mag ich eigentlich gar nicht gerne, ausser Spargeln. Meine Lieblingsessen sind Spaghetti Carbonara und Brot mit Ei drin. Ich esse eher zu wenig und bin zu dünn, dann sagen meine Eltern, ich soll den Teller leer essen. Dann bekomme ich Schoggi, aber die schaffe ich ja nicht mehr, wenn ich schon den Teller leer essen musste.

der, welche nie oder nur selten zuckerhaltige Lebensmittel erhalten, mehr und lieber davon essen als solche, die mässig, aber regelmässig Naschereien erhalten. Ein massvoller Umgang mit Zucker bedeutet: nur ein Zehntel des täglichen Kalorienverbrauchs stammt aus Süssigkeiten und Zucker. Das entspricht bei einem Schulkind pro Tag etwa einem Stück Fruchtekuchen oder ein-einhalb Reihen Schokolade oder einer Kugel Glace plus einem Teelöffel Konfitüre. Oder, in Zahlen ausgedrückt, 15–25 Gramm Zucker pro Tag. Dieser Wert wird allerdings enorm schnell überschritten.

Viel Zucker ist in Süssgetränken enthalten. Mehrere Studien kamen zum Schluss, dass Kinder, welche ihren Durst mit Süssgetränken löschen, viel häufiger übergewichtig sind als solche, die bei Wasser bleiben.

Besonders wichtig ist, dass Kinder gerade im Umgang mit

Süssigkeiten lernen, dass Essen nicht als Belohnung oder Trost missbraucht werden darf. Oder dass es erst etwas Süsses gibt, wenn der ganze Teller leer gegessen wurde. Das würde nur die bei Kindern meistens gut funktionierenden Körpersignale für Hunger oder Sättigung zerstören.

Brainfood für Schulkinder

Meistens entspannt sich die Situation am Familientisch bei fünf- bis sechsjährigen Kindern. Dafür stellen sich Eltern andere Fragen. Zum Beispiel diejenige nach dem Einfluss der Ernährung auf die Gehirnaktivität und die schulischen Leistungen. Sicher ist, dass besonders das Frühstück und Znüni wichtig sind. Doch die Wahl eines geeigneten Znünis ist für viele Eltern schwierig. Es sollte schnell zubereiten, gut zu verpacken und günstig sein, möglichst keine Karies verursachen und dem

Kind die Nährstoffe liefern, welche es für seine Leistungsfähigkeit braucht. Alle diese Aspekte unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach. Dazu kommt das in der Schweiz sehr uneinheitliche Schulsystem. Je nach Wohnort erhalten Eltern sehr unterschiedliche Merkblätter mit Empfehlungen oder Verbots rund ums Znüni, in anderen Schulen sind sie bei der Znüniwahl ganz auf sich gestellt

Frühstücks-Zweimaleins und genug zu trinken

Tatsache ist: Kinder brauchen sowohl ein Frühstück als auch ein Znüni, da sie sonst in den Morgenstunden nicht optimal leistungsfähig sind. Die beiden als «Frühstücks-Zweimaleins» bezeichneten Mahlzeiten müssen gut aufeinander abgestimmt werden und die Bestandteile Brot oder Getreideflocken, Früchte oder Gemüse, Milch oder Milchprodukte enthalten. Ein Joghurt mit einem Orangensaft ist für kleine Frühstücksmuffel in Ordnung, dafür darf das später folgende Znüni mit einem Käse-Sandwich etwas üppiger ausfallen. Oder umgekehrt. Ein Getränk sollte genauso Platz im Schultek finden wie der Apfel, das Rüebl

oder das Sandwich, denn ein Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit. Geeignet sind Wasser, ungesüsster Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte.

Ein gesundes Znüni zeichnet sich dadurch aus, dass es viele lebenswichtige Nährstoffe liefert und den Blutzuckerspiegel nur mässig ansteigen lässt. Dies ist bei Milch- und Vollkornprodukten, Obst und Gemüse der Fall. Sie sättigen lange und verhelfen zu einer optimalen Leistungsfähigkeit. Süssigkeiten und Weissbrot hingegen lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und rasch wieder abfallen. Das Schulkind kann sich nicht richtig konzentrieren, ist müde oder zappelig. Es hat lange vor dem Mittagessen Heisshungerattacken – meist auf Süssigkeiten.

Wichtige Vorbilder

Ob die Kinder dazu bereit sind, am Morgen zu frühstücken, hängt übrigens wiederum von ihren engsten erwachsenen Bezugspersonen und den älteren Geschwistern ab. Da frühstückende Erwachsene gemäss Studien schlanker und leistungsfähiger sind als solche, die auf die erste Mahlzeit am Tag verzichten, haben Eltern aber ab sofort keinen Grund mehr, die wichtige Vorbildfunktion am Frühstückstisch nicht wahrzunehmen. Denn sobald Erwachsene am Tisch sitzen, egal ob es ums Gemüseessen, die Tischsitten oder den Mahlzeitenrhythmus geht, werden sie gnadenlos kopiert. Sowohl im Guten wie auch im Schlechten. Deshalb beginnt die Umsetzung der ernährungswissenschaftlichen Tabellen nicht auf dem Papier, sondern beim Essverhalten der erwachsenen Bezugspersonen. □

Tipps für Eltern

- **Grundsätzlich bestimmen Sie als Eltern, was auf den Tisch kommt.** Ihre Kinder bestimmen hingegen, wovon sie wie viel essen mögen.
- **Missbrauchen Sie Essen nicht als Trost, zur Belohnung oder als Druckmittel.** Ihre Kinder sollten auch lernen, dass es bessere Methoden gibt, mit Frust oder Langeweile fertig zu werden, als zu füttern.
- **Überdenken Sie sich selbst als Vorbild am Esstisch.** Was machen sie gut, was weniger? Bedenken Sie, dass das, was Sie schlecht machen, eher kopiert wird als das, was gut ist an Ihrem Essverhalten.
- **Leben Sie Ihre Freude am Kochen und Essen vor.** Je mehr Kinder den Eindruck bekommen, dass Essen etwas Schönes ist, desto eher werden sie von Ihrer Begeisterung angesteckt.
- **Behalten Sie die Freude am Essen bei, auch wenn die Kinder partout nichts Neues ausprobieren wollen.** Gewinnen Sie neue Kochideen, indem Sie einen Kochkurs besuchen, ein neues Kochbuch kaufen oder eine Kochzeitschrift abonnieren.
- **Was ist Ihnen bezüglich Tischsitten Ihrer Sprösslinge wichtig, was weniger?** Auch die Tischsitten werden viel stärker vorgelebt als anerzogen. Einigen Sie sich auf diejenigen Tischregeln, die Ihnen wirklich wichtig sind.
- **Lassen Sie sich bei mäkeldem Nachwuchs auf keinen Fall auf Machtkämpfe am Familientisch ein.** Da Kinder lieber negative Aufmerksamkeit haben als gar keine, ist es besser, sie zu ignorieren und dann zu loben, wenn es gut funktioniert.
- **Bleiben Sie mit Kindern am Tisch geduldig.** Nicht jedes Kind beherrscht das Essen mit Messer und Gabel gleich schnell, nicht jedes akzeptiert neue Gemüsesorten sofort.
- **Jedes Familienmitglied darf fünf verschiedene Lebensmittel abwählen, die nicht probiert werden müssen.** Alles andere wird zumindest probiert.
- **Halten Sie Ihre Kinder dazu an, von allem ein bisschen zu probieren.** Der Bissen muss nicht heruntergeschluckt werden, sofern das Ausspucken diskret geschieht.
- **Der Teller muss nicht leer gegessen werden.** Es gilt aber die Regel, dass zu Hause nur am Tisch gegessen wird. Und das frühestens wieder nach drei Stunden.
- **Nehmen Sie Ihre Kinder zum Einkaufen und zum Kochen mit.** Zeigen Sie ihnen immer wieder, woher die Lebensmittel kommen und was man alles damit machen kann.
- **Bereiten Sie Gemüse, Früchte und Salat immer wieder neu und anders zu.** Kinder mögen manchmal Blumenkohl an einer weissen Sauce nicht, mit Käse überbacken dagegen schon. Oder sie hassen gekochten Fenchel, mögen ihn hingegen roh als Fenchel-Carpaccio sehr gerne.

Büchertipps

Kinderernährung – gesund und praktisch

Marianne Botta Diener,
Beobachter-Buchverlag,
256 Seiten, 3. Auflage 2008,
CHF 36.–

Ernährung im Vorschulalter

SGE, 96 Seiten, 1. Auflage 2002.
Details und Bestelltalon s. S. 2

Ernährung von Schulkindern

SGE, 90 Seiten, 1. Auflage 2008.
Details und Bestelltalon s. S. 2