

## Schwierige Esser am Familientisch

**IN FORM geht dem Essproblem auf den Grund und hat viele Tipps für eine entspannte Mahlzeit. Mehr zum "Familienessen" finden Sie auch im aktuellen Kompass Ernährung.**



Für ein gutes Essklima sollten Eltern entspannt bleiben, aber auch klare Grenzen setzen. Bild: yanadjan/stock-adobe.com

"Nein, meine Suppe esse ich nicht!". Die Geschichte vom Suppenkaspar kennen viele Eltern vom eigenen Familientisch. Phasenweise essen viele Kinder sehr einseitig oder nur sehr wenig. Das ist normal und gehört zur kindlichen Entwicklung. Solange Kinder munter und aktiv sind, brauchen Eltern sich nicht allzu viele Sorgen machen. Noch kein Kind ist vor einem vollen Teller verhungert. Haben Sie Geduld und lassen Sie Ihre Kinder entscheiden, ob und wie viel sie von den angebotenen Lebensmitteln essen möchten. Damit man Machtkämpfe beim Essen vermeidet, sollte es feste Regeln geben.



Rezepte und reichhaltige Informationen rund um das Familienessen liefert **Ausgabe 1/2020 von Kompass Ernährung**

## Wichtige Regeln für eine entspanntes Essklima

Folgende Tipps helfen, das der Spaß beim Familientisch nicht verloren geht:

- Kinder verstehen

Ab dem Laufalter möchten kleine Kinder schon viele Dinge selbst bestimmen, auch wieviel sie essen. Sie als Eltern bestimmen, wann und was es zu essen gibt, das Kind bestimmt, wie viel es isst. Um mehr Lust aufs Essen zu machen, kann man beim gemeinsamen Einkauf das Kind das Obst und Gemüse mit aussuchen und es später beim Kochen helfen lassen (z.B. Gemüse, Kartoffeln waschen und schneiden). Während der Zubereitung darf natürlich genascht werden.

Auch mögen kleine Kinder viele Dinge nicht auf Anhieb, sondern müssen sich erst an ihren Geschmack gewöhnen. Viele Lebensmittel muss ein Kind 5- bis 10-mal kosten, bis sie ihnen schmecken. Kinder haben Phantasie. Gerichte mit spannenden Namen machen neugierig zu probieren. Zum Beispiel Brokkoli, benannt als kleine grüne Bäumchen, werden so oft lieber gegessen. Lassen Sie das Kind, das Essen anfassen und damit herumexperimentieren. Diese Phase, genannt "messie eating", sollte allerdings nur eine Zeitlang erlaubt werden. Ständiges Wischen, Krümel beseitigen und penibel darauf achtet, am Tisch eine Sauerei zu verhindern, sind wenig hilfreich.

- Alle an den Tisch

Mindestens eine gemeinsame Mahlzeit, bei der alle am Tisch sitzen, sollte bei jeder Familie drin sein. Und auch bei den übrigen Mahlzeiten sollte ein Kind nie allein essen müssen. Dass der Fernseher und andere Medien bei Tisch ausbleiben, versteht sich von selbst. Es geht darum gemeinsam Zeit zu haben und sich über den Tag auszutauschen.

Das Essverhalten des Kindes sollte bei den Mahlzeiten nicht betont werden, kommentieren Sie oder bemängeln Sie nichts. Wer ein Problem ständig zum Thema macht, löst oft beim Betroffenen eine Reaktanz aus. Kinder zum Beispiel verweigern erst recht das Essen. Ist das Kind nicht das Angebotene, so wird bis zur nächsten Mahlzeit gewartet. Ein gesundes Kind, dass Hunger hat, wird dann auch essen.

Kinder hören hin. Erklären Sie Ihrem Kind in einfachen Worten, warum die Lebensmittel wichtig sind. Zum Beispiel, die Möhre ist wichtig für das Auge, die Kartoffel gibt Energie oder die Birne enthält viele Vitamine, damit Du keinen Schnupfen bekommst.

- Kindgerechte Portionen

Ein zu voller Teller entmutigt Kinder. Kleine Portionen und kleine Bissen, möglichst ansprechend hergerichtet, laden zum Zulangen ein. Kinder mögen es gerne übersichtlich. Sie müssen kein Kunstwerk auf den Teller platzieren, aber Ordnung auf dem Teller fördert den Appetit. Nachfüllen kann man immer noch, falls das Kind noch mehr Appetit hat. Bleibt etwas auf dem Teller übrig, zwingen Sie das Kind nicht zum Aufessen.

- Entspannt bleiben

Auch wenn es schwierig ist, sollten Sie als Eltern unbedingt versuchen, ruhig zu bleiben. Damit sich die Essprobleme nicht weiter verstärken, sollte kein Druck oder gar Zwang ausgeübt werden. Statt den Kindern, immer wieder mit Worten, das Obst und Gemüse mühsam aufzudrängen, stellen Sie einfach eine Schale mit mundgerechten Stücken auf den Tisch. Wenn Kinder sich unbeobachtet fühlen und selbst entscheiden dürfen, greifen sie viel lieber zu.

Für eine Einschätzung, ob sich Ihr Kind ausreichend mit den einzelnen Lebensmittelgruppen ernährt, ist der Wochendurchschnitt wesentlich aufschlussreicher, als ein einzelner Tag. Weiterhin sollten Eltern viele gesunde und abwechslungsreiche Gerichte anbieten und eine gesunde Ernährung konsequent vorleben. Für Ihre Kinder sind Sie Vorbilder, daher ist es immer gut, wenn Sie Ihr eigenes Essverhalten reflektieren.

- Keine Extrawürste

Wenn die Nahrungsbasis (Brot, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse) stimmt, brauchen Sie als Eltern bei Nichtgefallen keine Alternativen zu bieten. Allerdings sollte das Angebot bei Tisch prinzipiell kindgerecht sein. Es dürfen und sollten immer auch Speisen dabei sein, die Ihr Kind kennt und mag. Kombinieren Sie unbekannte Speisen immer mit bekannten und geliebten Lebensmitteln. Bieten Sie sie in unterschiedlichen Varianten an, z.B. Gemüse mal gekocht und mal roh als Fingerfood (z. B. mit einem Dip). Die Speisen dürfen ruhig auch mal gewürzt und exotisch sein. Vielleicht entpuppt sich Ihr Sprössling als Risotto oder Mango-Fan.

Zwischenmahlzeiten sind bei Kindern sehr wichtig, damit ihr Blutzuckerspiegel nicht zu stark absinkt. Die Zwischenmahlzeit sollte keine nährstoffarme Süßigkeit sein. Ein Stück Obst, Gemüse, eine Portion Naturjoghurt oder auch ein Butterbrot sind die richtige Wahl.

Hunger ist der beste Koch. Ständiges Snacken verdirbt leicht den Appetit auf die richtigen Mahlzeiten, da den Kindern das Hungergefühl fehlt. Der Magen sollte auch mal 2 Stunden ohne Essen auskommen. Bleiben Sie hartnäckig, vor allem wenn Ihr Kind die angebotene Hauptmahlzeit nicht angenommen hat. Ein gesundes Kind, das Hunger hat wird dann auch essen.

## Das Gewicht im Auge behalten

Essensverweigerung gehört zur Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes, heißt es in den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie. Das Kind will seine Selbständigkeit behaupten, und der Machtkampf ums Essen beginnt.

Der BMI (Body-Mass-Index) gilt für Erwachsene etwa ab dem 18. Lebensjahr. Bei Kindern und Jugendlichen verändert sich der normale Körperfettanteil ständig, je nach Alter und Geschlecht. Daher wurden für den BMI Normwertkurven - sogenannte Perzentilkurven - entwickelt. Anhand des Alters und des BMI lässt sich von der Perzentilkurve leicht ablesen, wie das Gewicht einzuordnen ist.

Wenn sämtliche Erziehungsmaßnahmen nicht greifen und das Kind stark abnimmt, sollten Sie zunächst Ihren Kinderarzt auf das Essproblem ansprechen. Sie sollten auch zum Kinderarzt gehen, wenn sich Mahlzeiten über 45 Minuten hinziehen. Eine Mahlzeit sollte nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern. Hinter der Essverweigerung könnte auch eine physische Erkrankung stecken, z.B. Schluckprobleme oder eine falsche Kieferstellung. Bei psychischer Erkrankung brauchen Eltern einen Experten, der sich speziell mit Essstörungen auskennt. Adressen erhalten Betroffene z. B. über den Berufsverband der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten e.V.. Hilfe bieten in der Regel auch Sozialpädiatrische Zentren und Kinderzentren an, z. B. im Rahmen von Spezialsprechstunden.

---

## HINWEIS

Einen BMI Rechner und entsprechende Perzentilkurven finden Sie auf der Seite der **Verbraucherzentrale Bayern**. Im U-Heft finden Sie auch die Gewichtskurven.

## So schmeckt`s allen

Im Kompass Ernährung "Essen ist fertig! Mit Kindern kochen und essen?" Ausgabe 1/2020 dreht sich alles ums Kochen und Essen mit Kindern. Wir wissen, wer mitbestimmen kann, was auf den Teller kommt, dem schmeckt`s doppelt so gut. Lassen Sie Wünsche zu und sammeln Sie Lieblings Speisen. Noch kein Lieblingsrezept? Dann probieren Sie mit Ihren Kindern doch mal diese drei Rezepte aus:

**Knusperspaß mit frischem Dip**  
**Bunte One-Pot-Pasta**  
**Saftige Muffins mit Beeren-Topping**

Diese und weitere Rezepte finden Sie im Kompass Ernährung "Essen ist fertig! Mit Kindern kochen und essen?" Ausgabe 1/2020 und auf IN FORM unter "**Rezepte**".

---

## LINKS

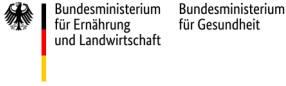
Hilfen und Adressen bei Essstörungen bietet das **[www.bkj-ev.de](http://www.bkj-ev.de)**

Weitere Informationen zum Thema Kinderernährung finden Sie unter **[www.mri.de](http://www.mri.de)**

Das **Forschungsdepartment Kinderernährung** bietet Lösungsvorschläge für eine gesunde Ernährung von Anfang an

Kinderärzte, Ernährungsspezialisten, Pädagogen und Sportwissenschaftler haben im „**Netzwerk Gesund ins Leben**“ unter der Federführung von Prof. Berthold Koletzko Handlungsempfehlungen zur Ernährung im Kleinkindalter entwickelt. Diese sollen Familien mit kleinen Kindern helfen, von Anfang an einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

IN FORM Beitrag "**Kinder für gesunde Ernährung gewinnen**"



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/kinder-essen-verweigern/>