



PILOTPROJEKT

Netzwerk  
**Junge Eltern/Familien**  
Ernährung und Bewegung

Blick auf den Familientisch - Organisation  
des Essalltags  
*Dipl. oec.troph. Jacqueline Köhler*

## Ernährungstrends

- mehr (Kinder-) Lebensmittel
- mehr Convenience Food
- mehr Functional Food
- mehr Fast Food
- mehr Mahlzeiten außer Haus



## Wer kennt sich da noch aus?

- weniger frisch und selbst Gemachtes
- weniger regelmäßige und gemeinsame Mahlzeiten

➡ Einfluss auf Geschmack, Kompetenzen und Verhalten



## Ernährung und Bewegung

Von Anfang an...

... ein  
gesundheitsförderlicher  
Lebensstil!



## Ernährung und Bewegung..

... sind Lebensgenuss und Grundlage für das  
Wohlbefinden.



## Was brauchen Kinder?

- + Kinder brauchen verschiedene Lebensmittel:
  - je bunter, desto besser;
  - je vielfältiger, desto mehr Nährstoffe
- + Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten.
- Kinder sollten nicht ständig essen, auf natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl hören.
- Essen ist kein Erziehungsmittel (weder Belohnung noch Trost).



## Kinder brauchen Esserlebnisse

### **Gut zu wissen:**

Auf der Entdeckungs- und Erlebnisreise der Nahrung und des Essens entwickeln Kinder ihr Denkvermögen, schulen ihre Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, ihre Ausdauer, Feinmotorik und Geschicklichkeit und gewinnen dabei an Mut, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstständigkeit.

### **Kinder brauchen Experimente und Sinneseindrücke!**



## Kinder erlernen Geschmacksvorlieben

### Gut zu wissen:

Erinnerungen an angenehm erlebte Speisen und Getränke aus der Kindheit sind von *lebenslanger* Bedeutung für das, was schmeckt. Kinder können fast jeden Geschmack lieben lernen.

Die Geschmacksprägung eines Kindes hängt davon ab, was die Familie

(Vorbild) isst und trinkt und ob das Kind das Essen und Mahlzeiten

(Atmosphäre) positiv erlebt.

**Genussvolle Mahlzeiten regen den Appetit auf gesundes Essen an.**



## Eltern fördern die Geschmacksentwicklung ihrer Kinder!

### Gut zu wissen:

Kinder sind auf ein breites Spektrum unterschiedlicher Anregungen und Wahrnehmungen angewiesen. Wiederholte Wahrnehmungen und Leistungen werden als positive oder negative

Erinnerungsbilder (Fotoalbum) festgelegt: Seh-, Tast-, Geschmacks-, Geruchs-, Hörbilder, Bewegungsbilder, Handlungsbilder

**Manchmal sind 10 und mehr Kostproben nötig, bis das sensorische Gedächtnis neue Sinneseindrücke speichert und wieder erkennt. Erst dann kann sich das Kind dafür oder dagegen entscheiden.**



## Kinder nie zum Essen zwingen

### Gut zu wissen:

Der Appetit eines Kindes kann von Mahlzeit zu Mahlzeit, von Tag zu Tag oder von Woche zu Woche schwanken und wird beeinflusst z. B. von

- Wachstumsphasen
- Bewegungsverhalten
- psychischem Stress (z. B. Druck, Zwang, Angst, Traurigkeit oder Langeweile)
- körperlichem Stress (z. B. Infektionen und Krankheiten)

**Kinder haben ein naturgegebenes, gut funktionierendes Hunger- und Sättigungsgefühl. Eltern sollten darauf vertrauen!**



## Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit im Essalltag

- **Essbedürfnisse wahrnehmen und äußern**
- **Gefühle rund um das Essgeschehen wahrnehmen und äußern**
- **Grenzen setzen und akzeptieren**
- **Konflikte im Essalltag gemeinsam lösen**
- **Gemeinsamkeiten vereinbaren und erleben**



## Entscheidungsfähigkeit

**Eltern entscheiden: *was, wann, wie***

→ fördern und stärken Entscheidungsfähigkeit ihrer Kinder

**Kinder entscheiden: *ob, was, wieviel***

→ erlernen/stabilisieren Entscheidungsfähigkeit

→ Grundlage für selbstbewusste Entscheidungen

→ Prävention von Essstörungen



## Mahlzeitengestaltung

Kinder dürfen

- sich den Teller selbst füllen oder bestimmen wie viel auf den Teller kommt
- die Mahlzeit beenden, wenn sie satt sind
- sich zum Essen Zeit lassen
- ihre Mahlzeit ohne Beeinflussung genießen
- selber essen



## Mahlzeitengestaltung

- gesundes, abwechslungsreiches Essen
- mindestens eine gemeinsame Mahlzeit/Tag
- ruhige, freundliche Stimmung während der Mahlzeiten
- Zeit
- keine Störungen (Fernseher etc.)
- keine Lebensmittel, die nicht auf dem Tisch stehen
- kein Zwang, keine Drohungen, keine übermäßige Aufmerksamkeit rund um das Essen
- kleine Portionen für die Kleinen



## Vorgehen im Familienalltag

- Vorbild sein
- Keine Verbote, aber klare Regeln
- Einführen von Ritualen
- Gemeinsamkeit, Regelmäßigkeit
- Kinder einbeziehen in Tätigkeiten
- Probieren lassen
- Kindgerechte Namen/Formen/Optik
- Atmosphäre
- Konsequenz
- Erleichterung/Zeitersparnis durch Vorkochen, Vorratshaltung, Planung



## Genuss gehört dazu- Essen macht Spaß!



Folie 15

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Schweinfurt



## Niemand ist perfekt:

Eltern und Kinder dürfen Schwächen haben und Fehler machen!

Schuldgefühle, Selbstzweifel, Unsicherheit und Nervosität übertragen sich aufs Kind. Das stört natürliche Regulationen und Reaktionen. Eltern sollten auf ihre eigenen Fähigkeiten und die des Kindes vertrauen. Nicht Fehler und Schwächen sind zu beachten, sondern Fortschritte und guter Willen. Eltern sollten Kinder loben: „Prima, das hat schon gut geklappt!“ und optimistisch sein: „Aller Anfang ist schwer, aber mit Übung und Geduld ist es zu schaffen.“

Quelle: Barbara Dohmen (2009), Regenstauf

Folie 16

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Schweinfurt



**Zeit für ...**

**...Kommentare  
...offene Fragen**

