

08. April 2015

RADIOBEITRAG als Text

Lust auf gute Ernährung: Gesund essen kann man lernen

Anmoderation:

Sich richtig zu ernähren, lernt man am besten schon frühzeitig – von Kindesbeinen an. Wie es gelingt, schon den Kleinen gesundes Essen schmackhaft zu machen, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.40 Minuten

Text: Für die gesunde Entwicklung und für das Wohlbefinden von Kindern ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Am besten lernen sie durch Beobachten und Nachahmen – auch beim Essen. Daher haben die Eltern hier eine wichtige Vorbildfunktion. Was außerdem wichtig ist, damit Kinder lernen, gesund zu essen, weiß Semra Köksal, Ernährungsexpertin bei der AOK:

Semra Köksal:

Neben ungezuckerten Getränken, beziehungsweise Obst oder Gemüse und Vollkornprodukten, ist es auch wichtig, dass man gemeinsam mit den Kindern isst, dass man gemeinsame Mahlzeiten zum Beispiel als Rituale in die Familie einbaut. Und dass auch beim gemeinsamen Essen, das Essen als Hochgenuss empfunden wird und, dass man sich beim Essen auch nicht ablenken lässt, durch Fernsehen beziehungsweise Zeitunglesen oder dass beim Essen auch keine Probleme besprochen werden.

Text: Eltern sollten ihre Kinder auch ermuntern, selbstständig zu essen. Anfangs müssen Eltern sich damit anfreunden, dass das nicht ohne

Kleckern geht. Kinderbesteck kann beim Lernen hilfreich sein.
Eindringlich zum Essen auffordern sollte man die Kleinen nur in
Maßen:

Semra Köksal:

Eine Animation zum Essen kann dazu führen, dass Kinder ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl verlieren. Es reicht aus, wenn man dem Kind das Essen mehrmals anbietet und wenn es aber ablehnt – dann diese Ablehnung einfach akzeptieren. Einen Zwang und auch eine Belohnung halte ich für nicht richtig, da Zwang zum Beispiel die Abneigung steigert. Und Belohnung oder Trost durch Lebensmittel steigert auch die Neigung zu diesem besonderen Lebensmitteln und das kann dazu führen, dass man auch später im Erwachsenenalter sich mit Schokolade tröstet.

Text: Weitere Infos zum Thema Ernährung in der Familie gibt es im Internet auf aok.de/familie.