



Text: Cornelia Stiegler

# Iss mich!

**ERZIEHUNGSSACHE.** Ob Apfel oder Schokolade ist hauptsächlich eine Frage der Inszenierung am Teller. Die ist einfacher, als man glaubt: Der Aufwand hält sich in Grenzen, macht sich aber bezahlt, denn Gesundheitsvorsorge beginnt im Kindesalter.

**J**akob ist ein fröhliches und unkompliziertes Kind – außer, was das Essen betrifft. „Ich mag nichts, das grün ist“, erklärt er bei jeder Gelegenheit. Erzählt man ihm, wie wichtig die Vitamine in Erbsen, Gurken und Spinat sind, stößt man bei ihm auf taube Ohren – da ist er konsequent. Die Eltern wissen sich zu helfen: Statt Kopf- gibt es Tomatensalat, statt Fisolen eben braune Berglinsen und statt Brokkoli Karfiol. Doch nicht immer sind die Alternativen so einfach und die Eltern so geduldig. In einer Zeit, in der sogenannte Kinderlebensmittel regelmäßig aufgrund ihres zu hohen Zucker- und Fettgehalts kritisiert werden, in der die Anzahl der übergewichtigen Kinder so hoch ist wie noch nie und die Eltern aus Zeitmangel oft zu Fertiggerichten grei-

fen, ist es schwerer denn je, Kinder für gesunde und ausgewogene Ernährung zu begeistern.

**Alles geregelt.** Dabei wird der Grundstein für bewusste Ernährung schon in frühen Jahren gelegt. Bereits das Ernährungsverhalten der Mutter während der Schwangerschaft beeinflusst den späteren Geschmackssinn der Kinder. Eine eintönige oder ungesunde Ernährung führt Studien zufolge dazu, dass die Babys bei Babybrei und Co. weniger Flexibilität zeigen. Auch später orientieren sich die Kinder hinsichtlich ihrer Ernährungsgewohnheiten stark an den Eltern. „Spätestes ab dem 1. Lebensjahr“, bestätigt die Wiener Diätologin Doris Gartner, „sobald Kleinkinder mit



## INTERVIEW

**VERONIKA MACEK-STROKOSCH**  
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN,  
DIPL. TCM-BERATERIN,  
WWW.EAT2DAY.AT

### Wie können Kinder am besten den richtigen Umgang mit gesundem Essen lernen?

*Kinder sind wissbegierig und wollen viel selbst ausprobieren. Sie lernen von ihrer Umgebung. Unsere Vorbildwirkung ist eines der wichtigsten Mittel in der Ernährungserziehung. Wenn wir wollen, dass Kinder gesunde Lebensmittel essen, müssen wir es ihnen vorleben und mit ihnen gemeinsam essen. Durch bewusstes und wiederholtes Anbieten von Speisen, eigenem Zubereiten und Kosten-Lassen kann man die Neugierde wecken.*

### Was sollte man als Eltern(-teil) auf jeden Fall vermeiden, um dem Kind keine falschen Ernährungsgewohnheiten beizubringen?

*Ausgrenzung und negative Vorbildwirkung wirken bei Kindern leider meist sofort. Wenn Sie nie Gemüse essen, wie sollten die Kinder die verschiedenen Gemüsesorten und deren Geschmack kennenlernen? Wie sollen Kinder verstehen, dass sie gesüßte Limonaden eigentlich nicht jeden Tag trinken sollen, wenn z. B. der Papa aber nichts anderes trinkt? Und: Leider wird beim Essen oft ferngesehen. So werden das gemeinschaftliche Beisammensein und das Essen nicht bewusst wahrgenommen. Bei den gemeinsamen Mahlzeiten kann durch Besprechen der Speisen und Geschmacksempfindungen das Bewusstsein für eine abwechslungsreiche Ernährung und deren Zubereitung geweckt werden.*

### Wie geht man damit um, wenn sich das Kind z. B. konsequent weigert, Gemüse zu essen?

*Eltern können eine wichtige Rolle dabei spielen, ihren Kinder den Verzehr von Gemüse schmackhaft zu machen, indem sie den Kindern stets Gemüse anbieten, beim Essen als Vorbilder handeln und das Umfeld entsprechend gestalten. Je häufiger Kinder neue Speisen oder Lebensmittel angeboten bekommen, desto wahrscheinlicher werden sie diese auch einmal probieren und sich daran gewöhnen. Ein Kind muss etwa 10- bis 15-mal Gelegenheit haben, etwas zu kosten, bis es auf den Geschmack kommt. Gibt man bereits nach wenigen Versuchen auf, scheitert das Einführen neuer Gerichte in der Regel. Das Interesse der Kinder für neue Speisen und Lebensmittel lässt sich auch dadurch fördern, dass man diese appetitlich, bunt und in verschiedenen Formen anrichtet.*

### Hätten Sie am Ende vielleicht noch einen schnell umsetzbaren Ernährungstipp für uns?

*Essen soll nicht nebenbei erfolgen. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie bewusst die abwechslungsreichen Speisen.*



der Familie mitessen, sollte immer Gemüse oder Salat als Beilage verfügbar sein.“ Es gehe jedoch nicht allein darum, was die Eltern essen, sondern vielmehr, wie die Mahlzeiten zelebriert werden. Essen, so die Expertin, sollte als geselliges Miteinander und nicht als Nebensache empfunden werden. Auch die Regelmäßigkeit spielt eine große Rolle: Fixe Essenszeiten helfen dabei, ein gesundheitsförderliches Essverhalten zu verankern und ungesunde, über den Tag verteilte Snacks zu vermeiden.

**Nicht für Kinder.** Als Basis der Kinderernährung sollten pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte herangezogen werden. Fleisch, Fisch →



## DAS BROT ALS BILD

### „Farben“ für ein bunt belegtes Motivbrot:

Schnittlauch, Kresse – Wiese  
 Extrawurst – Gesicht  
 Olivenscheiben – Augen  
 Karottensticks – Baumstämme  
 Gurkenscheiben – Baumkronen  
 Käse – Wolken, Sonne

und Milchprodukte sorgen für das notwendige Eiweiß. Dass an Fett und Zucker gespart werden sollte, ist nichts Neues. Darauf sollte man auch achten, wenn man zu sogenannten Kinderlebensmitteln greift: Diese locken zwar mit einem besonders hohen (oft künstlich zugesetzten) Nährstoffgehalt, enthalten aber viel zu viel Zucker, Salz oder Fett. Bei einer von der Arbeiterkammer Steiermark in Auftrag gegebenen Studie zeigte sich zudem, dass in 43 der 52 getesteten Kinderlebensmittel Zusatzstoffe steckten, 38 der 52 waren mit Aromen aufgepeppt. „Laut österreichischem Ernährungsbericht sind bei den 7- bis 14-jährigen Schulkin-

dern 24 Prozent übergewichtig oder adipös, also fettleibig“, warnt Ernährungswissenschaftlerin Veronika Macek-Stroschosch ([www.eat2day.at](http://www.eat2day.at)). Und weiter: „Eine Reihe schwerwiegender Erkrankungen sind oft Folgen von einer einseitigen Ernährung mit zu viel Energieaufnahme. Atemnot, nichtalkoholische Fettleber, erhöhte Blutfettwerte und damit verbundene Veränderungen an Gefäßen und inneren Organen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenksarthrosen treten schon im Kindesalter auf.“ Umso wichtiger ist es, von Anfang an darauf zu achten, was das Kind zu sich nimmt.

**Lachendes Gemüse.** Genau der vorhin erwähnte Überfluss an Aromen, Geschmacksverstärkern und Co. ist es, der Kinder von der gesunden Ernährung abhält. Selbst in so mancher Babynahrung lassen sich künstliche Aromastoffe finden. Die Folge davon: Die Geschmacksnerven der Kinder gewöhnen sich an die viel intensiveren industriell hergestellten Aromen; werden dann frisch gepflückte Erdbeeren statt künstlicher Erdbeercreme serviert, schmeckt dies für die Kinder langweilig. Ein striktes Verbot dieser Lebensmittel hilft aber wenig, weiß Ernährungsberaterin Doris Gartner: „Wenn Kinder größtenteils naturbelassene Gerichte konsumieren, ist es auch in Ordnung, wenn ab und an ein aromatisiertes Fruchtojoghurt auf dem Speiseplan steht.“ Ist es so weit gekommen, dass Kinder nicht-aromatisierte Lebensmittel ablehnen, gilt es, den Kindern auf spielerische Art und Weise wieder Lust an gesunder Ernährung zu vermitteln. Dies gelingt beispielsweise durch eine



EDITH GÄTJEN  
**„ESSENSPASS  
 FÜR KLEINE KINDER“**  
 TRIAS VERLAG  
 17,99 EURO

Für frische und saisonale Gerichte sind oft Kreativität und viel Zeit gefordert. Edith Gätjen liefert fertige Rezeptpläne für jede Woche des Jahres – einfach umsetzbar, garantiert frisch und gesund und noch dazu kostensparend.



ansprechende Zubereitung der Speisen: Ein lachendes Gemüsegesicht am Teller ist jedenfalls interessanter und schmeckt besser als herkömmlich angerichtetes Gemüse.

**Eigene Ernte.** Auch die Auseinandersetzung des Kindes mit der Herkunft der Lebensmittel trägt zu einem gesunden Ernährungsverhalten bei. Hilfreich ist hierbei z. B. das eigene Pflanzen und Ernten von Gemüse. Wer keinen Garten hat, kann zumindest mit Kräutertöpfen oder auch gewöhnlicher Kresse dem Kind einen Eindruck von der Entstehung mancher Rohstoffe vermitteln. Darf sich das Kind am Kochen beteiligen, lernt es ebenfalls viel über die einzelnen Zutaten und eine bewusste Ernährung. Diätologin Doris Gartner: „Ich empfehle die Anschaffung eines Kindermessers, damit an Obst und Gemüse experimentiert werden kann. Dies erfordert zwar viel Geduld, wird aber belohnt, weil somit das Interesse an Lebensmitteln und deren Verarbeitung geweckt wird.“ Auch beim Anrichten der Speisen können die Jungköche ihre Kreativität ausleben.

**Möglichst unverarbeitet.** Bei der Zubereitung sollte man darauf achten, den Kindern möglichst unverarbeitete Lebensmittel vorzusetzen: „Also Kartoffeln statt Kroketten, Hühnerfleisch statt Nuggets“, empfiehlt Doris Gartner. Außerdem: „Versuchen Sie als Elternteil, alle Lebensmittel, angefangen von frischem Obst und Gemüse über Milchprodukte bis hin zu Fleisch und Fisch im Wochenspeiseplan zu berücksichtigen.“ Ein ausgewogener Speiseplan ist schließlich der Grundstein für gesunde Ernährung.



**DORIS GARTNER**  
DIÄTOLOGIN AUS WIEN

#### **Selbstgemachtes Fruchteis:**

6 Eisformen  
400g frisches Obst  
(Marillen, Erdbeeren,  
Mango, Banane etc.)  
100 g Topfen  
1-2 TL Honig  
Gewürze nach Wahl  
(Zimt, Vanille, Minze etc.)



Das Obst mit dem Topfen und Honig in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren und in die Eisformen füllen und über Nacht im Tiefkühlfach lassen. Von dieser gesunden und kalorienarmen Eisvariante dürfen es sogar zwei Stück am Tag sein.

[www.meinediaetologin.at](http://www.meinediaetologin.at)