

Heikle Esser: Nicht zwingen und bei der Mahlzeitenzubereitung einbeziehen

Bericht: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Ob Kinder beim Essen pingelig sind, das zeigt sich schon früh im Vorschulalter. Amerikanische Forscher haben nun herausgefunden, dass Zwang bei diesen Kindern wenig Erfolg zeigt und sogar das Gegenteil bewirkt, da das unter Druck Gegessene negativ belegt wird. Besser sei es den Forschern zufolge, die Kinder altersentsprechend bei der Essensbesorgung und -auswahl mit einzubinden und „gesunde“ Nahrungsmittel auch außerhalb der Mahlzeiten frei verfügbar auf dem Tisch anzubieten.

„**W**elche Kinder beim Essen häufig die Nasen rümpfen, zeigt sich schon im Alter von 4 Jahren. Diese Eigenschaft behalten Kinder auch meist bis zu 9 Jahren bei. Eltern sollten versuchen, gelassen zu bleiben, und keinen Zwang ausüben. Die aktuelle Studie belegt, dass diese Kinder i.d.R. nicht unter einer Mangelernährung oder anderen negativen Folgen leiden und sogar den Vorteil

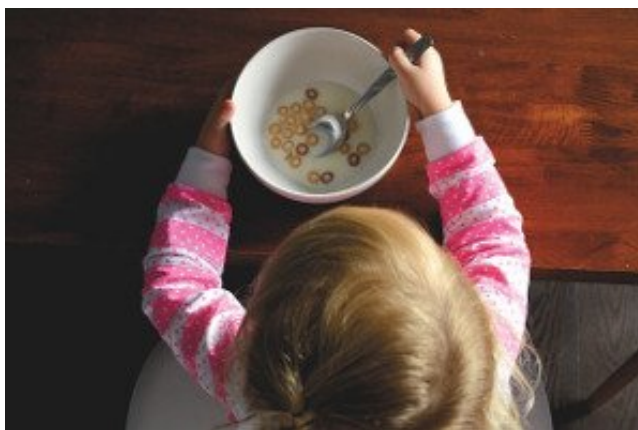


Bild von [StockSnap](#) auf [Pixabay](#)

haben, im Vergleich zu Kindern, die fast alles gerne essen, weniger zu Übergewicht zu neigen. Können Kinder bei der Auswahl - in einem gesunden und altersangemessenen Rahmen – und Zubereitung mitwirken, kann das ihre ablehnende Haltung verringern“, rät Dr. Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin und Mitglied des Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Beispielsweise können Drei- bis Fünfjährige Brot, Gemüse und andere Lebensmittel mit einem Pinsel mit Öl bestreichen oder mit einem Plastikmesser weiches Obst oder Gemüse schneiden. Sechs- bis Siebenjährige können u.a. ein Ei aufschlagen und ein Schälmesser verwenden. Acht- bis Neunjährige können z.B. Eier verrühren und trockene Zutaten abwiegen und mischen. Zehn- bis Zwölfjährige können i.d.R. ein einfaches Rezept Schritt-für-Schritt ausführen und Gemüse in Scheiben schneiden und Kräuter zerkleinern.

Die Experten kommen auch zu dem Ergebnis, dass wählerisches Essen anscheinend ein stark ausgeprägtes Merkmal ist, das häufig mit emotionaler Labilität des Kindes und geringerer emotionaler Regulierung des Kindes verknüpft ist, d.h., diese Kinder neigen eher zu Stimmungsschwankungen und können ihre Gefühle nicht so leicht beherrschen. „Die Botschaft

dieser Studie ist auch, dass dies ein Zug ist, den manche Kinder nie ganz verlieren und Eltern diese Eigenschaft nur etwas abschwächen können. Unter anderem auch, wenn sie mit gutem Beispiel vorangehen, denn Kinder lernen am Vorbild - und das gilt auch beim Essen“, ergänzt Dr. Niehaus.

Quellen: [Pediatrics](#), [Healthline](#), [eatright.org](#)

08.07.2020

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

www.kinderaerzte-im-netz.de