

Kinder lieben Abwechslung!

Während die meisten Babys problemlose Allesesser sind, schrumpft bereits bei den Drei- bis Vierjährigen das Repertoire an Lieblingsspeisen und geduldeten Menüs zusammen. Die einst begeisterten Gemüsebrei-Esser sind plötzlich nur noch für Würstchen, Pommes und Glace zu haben. Alles, was gesund ist, ist ihnen ein Greuel.

Eltern tun sich mit dem kindlichen Essverhalten oft schwer. Schliesslich gehört es ja zu ihren Aufgaben, ihre Kinder ausgewogen zu ernähren, ihnen gesunde Essgewohnheiten vorzuleben und ihren Geschmackssinn aufbauen und entwickeln zu helfen. Die Kinder ihrerseits widersetzen sich mehrheitlich diesen Bemühungen und entdecken lieber ihre eigene Esswelt. Je weicher, farbiger, fetter, süsser und salziger die Produkte sind, desto grösser die Begeisterung der Kids.

Nur nichts Gesundes

Gesunde Nahrungsmittel stehen bei Kindern nicht an oberster Stelle auf der Beliebtheitskala. Ein Kind, das eine Zeitlang kein Gemüse oder keinen Käse isst, muss aber nicht automatisch einen Vitaminmangel bekommen. Schwankungen in seinen Vorlieben und Abneigungen für gewisse Lebensmittel sind Teil der Geschmacksentwicklung und daher normal. Es ist akzeptabel, wenn ein Kind Spinat ablehnt, aber bei den Karotten umso mehr zugreift. Oder wenn es den für Kindermund rezenten Gruyère lieber eintauscht gegen ein Stück milden Brie. Wichtig ist, dass vom Kind abgelehnte Speisen nach einiger Zeit wieder neu angeboten werden. Denn aus Studien ist bekannt, dass ein Kind sich erst nach 15-maligem Probieren an einen neuen Geschmack gewöhnt hat.

Kinder brauchen Käse und Milchprodukte

Käse und andere Milchprodukte enthalten beinahe alle, für das Wachstum und die Gesunderhaltung des Körpers, wichtigen Nährstoffe: hochwertiges Eiweiss, leicht verdauliches Fett, viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Besonders wichtig ist Kalzium für den Aufbau von gesunden, stabilen Knochen und Zähnen. Es ist wichtig, in jungen Jahren möglichst viel Knochenmasse aufzubauen, damit der Körper später über genügend Reserven verfügt.

Kinder essen mit den Augen

Für die Deckung des Kalziumbedarfes spielt Käse eine wichtige Rolle. Bereits mit einem kleinen Stück kann ein wesentlicher Teil des Bedarfes gedeckt werden. Deshalb sollten Kinder täglich Käse essen. Das grosse Angebot macht es einfach, für jedes Kind einige Sorten zu finden, die es mag. Kinder essen ganz besonders mit den Augen, reagieren auf hübsche Dekorationen, Formen und Farben. Käsemuffel lassen sich aus der Reserve locken, wenn sie im Znüniböxli mit Nüssen dekorierte Käsewürfel entdecken, auf ihrem Teller Käsemäuse sitzen oder Käse-Gemüsespiesschen zum Knabbern auffordern. Auch beliebt bei den Kindern sind familiäre Raclette- oder Fondue-Essen, knusprige Gratins mit Käse, Spaghetti mit Käsesauce und/oder geriebenem Käse sowie ein fein schmeckender Käse-Toast.



So kann der Kalzium-Tagesbedarf gedeckt werden

2 dl Vollmilch	27 %
1 Becher Jogurt oder Sauermilch(180g)	24 %
1 Stück Käse (ca. 30 g)	23 %
Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse (Kohlarten), Nüsse und Samen, (Mineral-)Wasser	26 %

DACH/Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2000 Für Kinder von 7-9 Jahren: 900 mg Kalzium pro Tag

Erziehung zur Selbständigkeit

Der Einfluss der Ernährung auf die lebenslange Gesundheit ist unbestritten, ebenso die Tatsache, dass Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit und im Jugendalter geprägt werden. Kinder sollten deshalb möglichst früh Mitverantwortung für ihre Ernährung übernehmen.

Der natürliche Hunger- und Sättigungsmechanismus spielt dabei eine wichtige Rolle. Eltern sollten die Kinder ihre Portionen selbst bestimmen lassen, da der Zwang den Teller leer zu essen dieses sensible System zerstören kann.

Empfehlung

Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt — Kinder reden mit, wie viel davon auf ihrem Teller landet.

