

## ERNÄHRUNG

### *Essen und Trinken ... mit Genuss*

Ernährung ist theoretisches Wissen, Essen und Trinken ist Leben. Nach Möglichkeit mit Genuss. Denn der Genuss, also der Bauch bestimmt, und nicht der Kopf, was wir tatsächlich essen und trinken. Insbesondere Kinder orientieren sich am Geschmack und nicht an gesundheitlichen Appellen.

Kinder wollen mitmachen und mitentscheiden! Sie möchten Obst und Gemüse schneiden, selber kochen, den Speiseplan mitbestimmen und beim Einkaufen selber das Gemüse aussuchen. Nutzen Sie diese Gelegenheiten und erhöhen damit die Chancen, dass Ihr Kind ein gesundheitsförderliches Ess- und Trinkverhalten entwickelt. Es gibt keine guten oder schlechten Lebensmittel, die Menge ist entscheidend. Sie können sich an folgenden Hinweisen orientieren:

- viel: pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte
- mäßig: tierische Lebensmittel wie Käse oder Wurst, Milch und Milchprodukte
- wenig: fettreiche und süße Lebensmittel.

Empfohlen werden zwei- bis dreimal Fleisch- und eine Fischmahlzeit pro Woche.

Kinder, die frühstücken und/oder eine Pausenmahlzeit in der Schule einnehmen, sind besser drauf, schlanker und nachweislich geistig leistungsfähiger sowie weniger aggressiv als Kinder, die vormittags zu wenig essen und trinken. Mit folgender Lebensmittelkombination kommt ihr Kind fit durch den Vormittag: Getreideprodukt, Milchprodukt, Obst oder Gemüse und ein energiearmes Getränk. Dabei geben Obst oder süßer Aufstrich die Initialzündung, für die längerfristige Energiezufuhr sorgen Getreideprodukte wie Brot oder Haferflocken.

Gemeinsame Mahlzeiten stillen nicht nur den Hunger, sondern schaffen Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Anerkennung. Innerhalb der Familie, unter Gleichaltrigen, unter Freunden und Klassenkameraden. Denn Essen und Trinken ist sehr eng mit Emotionen verknüpft. Daher ist es wichtig, bei den Mahlzeiten keine belastenden Themen zu besprechen. Echtes Genießen geht nicht nebenbei. Genussvolles Essen und gleichzeitiges Fernsehen, Smartphone nutzen oder Vokabeln-Abfragen schließen sich aus. Verbindet Ihr Kind mit gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie oder in der Schule positive Emotionen, fördert dies nachhaltig die Ausbildung einer gesundheitsförderlichen Ernährungskompetenz, die wesentlicher Bestandteil der Lebenskompetenz ist.

Essen und Trinken sollte dabei auf keinen Fall als Erziehungsmittel eingesetzt werden – weder als Belohnung, noch als Bestrafung. Schokolade als „Trostpflaster“ oder das Eis als Belohnung prägen Verhaltensmuster, die oft ein Leben lang beibehalten werden. Nutzen Sie die Lernstrategie der Kinder: Beobachten und Nachahmen. Wenn Sie mit Genuss reichlich Gemüse und Obst essen, werden es Ihre Kinder ebenfalls tun. Vielleicht nicht sofort, aber vertrauen sie Ihrer Vorbildfunktion. Das funktioniert. Denn der Apfel fällt nicht wirklich weit vom Stamm.

Aus: Kinderschutz ABC; Fachstelle Kinderschutz im Land Brandenburg – Start gGmbH

## INFO

### zu Essen & Trinken ... mit Genuss

#### Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr

Dagmar Meinel, Dipl. oec. troph.

Adresse: Europaplatz; 61169 Friedberg

Telefon: (0 60 31)83 23 03

Email: wetteraukreis.de

#### Institut für Sporternährung e.V. in der SPORTKLINIK Bad Nauheim

Ernährungsberatung für Erwachsene und Kinder

Adresse: In der Aue 30-32, 61231 Bad Nauheim

Telefon: (0 60 32) 7 12 00

Email: e.m.hund@isonline.de

Der **aid Informationsdienst** Bietet Basisinformationen und Aktuelles zum Thema Ernährung sowie gutes Material wie Broschüren, Plakate und Spiele u.a. zur aid-Ernährungspyramide

Internet: [www.aid.de/ernaehrung/start.php](http://www.aid.de/ernaehrung/start.php)

**KIKS UP-Camp** in der Sportklinik Bad Nauheim ist ein Ambulantes Therapieprogramm für übergewichtige Kinder und ihre Familien

Adresse: Am Goldstein 9, 61231 Bad Nauheim

Telefon: (0 60 32) 92 55 04 0

Email: [info@kisup.de](mailto:info@kisup.de)

#### Overeaters anonymous (OA)

Selbsthilfegruppe für Essstörungen

Adresse: Blücherstr. 23; 61231 Bad Nauheim

dienstags, 18.30 Uhr, 5. Stock

Anonyme und unverbindliche Informationen zu **Essstörungen** gibt es im Internet auf:

Internet: [www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)