

**Kinder und Gemüse**

*Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (2), 10-11*

**Homepage:**

**[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



**Erschaffen Sie sich Ihre  
ertragreiche grüne Oase in  
Ihrem Zuhause oder in Ihrer  
Praxis**

**Mehr als nur eine Dekoration:**

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,  
Kräuter und auch Ihr Gemüse  
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller  
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz  
ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**







# Kinder & Gemüse

Eine durchaus mögliche Kombination

**Kindern Gemüse schmackhaft zu machen, kann durchaus Nerven kosten. Unmöglich ist es aber nicht. Unter Berücksichtigung einiger Punkte stehen die Erfolgsaussichten gar nicht so schlecht.**

„Mit gutem Beispiel voranzugehen ist eine Voraussetzung, Kinder zu motivieren, mehr Gemüse zu essen“, sagt Mag. Sabine Dietrich, Psychologin an der Universitätsklinik für Kinder und Jugendheilkunde der Medizinischen Universität Wien, Abteilung Ernährungsmedizin. Das ehrliche, überzeugte Beispiel zählt dabei sicher mehr als elterlich pflichtbewusster Gemüsekonsum. Wenn Gemüse und Obst – in welcher Form auch immer – von den Erwachsenen mit offensichtlichem Genuss zubereitet und gegessen wird, werden auch die Kinder neugierig werden und es früher oder später probieren wollen. Wenn die Großen im Haushalt das Gemüse selbst gar nicht oder nur mit Widerwillen verspeisen, werden es die Kleinen nicht anders machen. Wie Konsumerhebungen zeigen, betrifft dies vor allem die Väter. Denn Frauen liegen beim Obst- und Gemüsekonsum deutlich vorne und kommen den 5 Portionen am Tag relativ nahe – zumindest beim Obst.

Ein nächster wichtiger Punkt ist die Beständigkeit. Gemüse als selbstverständlicher Teil des Speiseplans wird höchstwahrscheinlich irgendwann das „Mag nicht“ am Tisch verstummen lassen. „Freilich muss man dem Kind dabei auch Wahl-

**Das gute Beispiel ist eine Voraussetzung, Kinder zu höherem Gemüsekonsum zu motivieren.**

Mag. Sabine Dietrich, Psychologin mit Schwerpunkt Ernährung

freiheit einräumen und die Entscheidung des Kindes respektieren“, betont Dietrich, „schließlich haben auch Erwachsene ihre Vorlieben und viele Menschen haben eine Abneigung gegen die eine oder an-

dere Gemüsesorte.“ Letztlich geht es dabei auch darum, den Tisch möglichst nicht zum Austragungsort für Konflikte werden zu lassen – und sich nicht in Konflikte ausgehend vom Speiseplan verwickeln zu lassen. „Ob das angebotene Essen nur aus Trotz verweigert wird oder ob es dem Kind wirklich nicht schmeckt, ist letztlich nicht so wichtig“, sagt Dietrich, „wichtiger ist es, das Essen aus der Schusslinie zu nehmen.“ „Mahlzeitentechnisch“ gesehen kann sich die Wahlfreiheit für die Kinder – mit einer kleinen Richtungslenkung – so gestalten: Grundsätzlich kommt auf den Tisch, was die Großen aufgrund einer ausgewogenen Zusammenstellung einer Ernährung entscheiden. Dabei empfiehlt es sich, die Zutaten einzeln in separaten Schüsseln anzubieten. Von Gemüse oder komplexen Kohlenhydraten kann jeder sich nehmen so viel er will. Gewisse Speisen wie Fleisch oder Fisch werden portioniert. Hinter dem „Ich mag kein Gemüse“ kann wie hinter so vielen provokanten Äußerungen der Sprösslinge die Botschaft stecken „Ich will deine Aufmerksamkeit“. Das gilt genauso für etwaige Hungerattacken zwischen den Mahlzeiten, wie Dietrich betont. Bekanntlich sind die Verflechtungen zwischen Essen und seelischer Verfassung zahlreich und eng. Es fällt unter Umständen lange nicht auf, dass sich Hilferufe der Seele in Bezug auf das Essen äußern – in vielfältigster Art und Weise.

K.G.

Foto: © Fotolia

## SACHE DER ELTERN

- Gegessen wird zu den Mahlzeiten, weder im Supermarkt noch zwischendurch – abgesehen von geplanten Zwischenmahlzeiten.
- Vor Beginn der Mahlzeit eine Schüssel mit klein geschnittenem Gemüse als Rohkost oder mit Salat auf den Tisch stellen. Hunger und Appetit können hier Wunder wirken.
- Keine ständigen Ermahnungen, mehr Obst oder Gemüse zu essen, weil „es so wichtig für die Gesundheit ist“. Vor allem dann nicht, wenn man es selbst nicht tut.
- Kein Druck, alles aufzuessen, keine Erpressungsversuche à la „Löffel für die Oma“.
- Machtkämpfe beim oder über das Essen auszutragen ist ausgesprochen kontraproduktiv.
- Einkäufe so organisieren, dass genügend „Gesundes“ zu Hause und damit verfügbar ist.

## IM TEAMWORK

- Gemeinsam einen Speiseplan erstellen, anfangs eventuell mehr Speisen, bei denen Gemüse nicht im Vordergrund steht.
- Die Aufmerksamkeit kleinerer Kinder beim Einkaufen auf die Vielfalt von Gemüse und Obst lenken, indem man die so-und-so-färbigen Sorten zählen lässt oder die länglichen zum Beispiel.
- Kinder in die Zubereitung der Speisen einbeziehen, auch wenn dies teilweise Zeit kosten mag. Mitkochen und vor allem kosten schärft die Sinne und hilft, das Geschmacksempfinden zu entwickeln.
- Dies gilt ganz besonders auch für Kuchen: Bei selbst gebackenen Kuchen lässt sich nicht nur der Zucker- und Fettgehalt bestimmen, man hat einen Vorrat für die Jause im Tiefkühlschrank – und fast alle Kinder backen gerne mit.
- Ein gemeinsames Kochbuch, bei dem die Bilder vom Kind gezeichnet und ausgeschnitten werden, macht den meisten Kleinen – und durchaus auch größeren – Kindern Spaß.

## Die ganz Kleinen



## Die Größeren

Bis zum dritten Lebensjahr etwa prägen sich die Geschmacksvorlieben ein. Je vielfältiger das Angebot von Speisen, umso besser entwickelt sich das Sensorium der Kinder. Die Neugier auf die Welt, die diese Entwicklungsphase bestimmt, betrifft auch das Essen. Ein weiteres Spezifikum dieser Phase ist aber auch eine Neophobie, die im Allgemeinen im Alter von etwa einhalb bis zwei Jahren das erste Mal auftritt.

**Unter Umständen muss eine Speise 20mal am Tisch stehen, bis die Neugier die Skepsis überwiegt.** Was sich dabei ausgesprochen kontraproduktiv auswirkt, sind Mogelpackungen.

Die in das Erdäpfelpüree geschwindelten Karotten werden den Kleinen nicht entgehen und höchstwahrscheinlich nur den Sinn für Täuschungen schärfen, nicht aber zum gewünschten Erfolg führen.

**Die offizielle Empfehlung: 4 x Obst und Gemüse (1 Portion roh, 1 Portion gekocht) am Tag**

Freilich wird es mit Kindergarten und Schule nicht leichter, Wissen und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung der Kinder umzusetzen. Die Qualität dort angebotenen Essens ist ein Kapitel für sich, wobei es durchaus Ansätze zu Verbesserungen gibt, wie etwa die derzeit laufende Aktion „Schulobst“. Eine der nun **5 x pro Tag empfohlenen Obst** beziehungsweise Gemüse-Portionen lässt sich schon durch Saft zum Frühstück „erledigen“ oder falls Müsli gegessen wird, durch Früchte in eben demselben. **Die optimale Jause besteht aus Vollkorn- und Milchprodukten sowie Obst oder Gemüse** – wobei der Grundsatz moderner Ernährungsempfehlungen gilt, dass nichts verboten ist. Es kommt auf die Menge und die Häufigkeit an. Mehrere kleinere Portionen erweisen sich dabei günstiger als eine große. **Kleine Obst- und Gemüsesorten** haben oft den Vorteil, dass sie nicht matschig werden.

**Die offizielle Empfehlung: 5 x Obst und Gemüse (roh und gekocht) am Tag**

## Stillen & Gemüse

Die aktuellen Richtlinien der Fachgesellschaften nennen heute keine einzelnen Nahrungsmittel mehr, die zu vermeiden wären. Zu groß sind die individuellen Unterschiede bei Müttern und Babys. Nicht einmal die Frage, ob Kohl nun zwangsweise zu Blähungen beim Baby führt, lässt sich eindeutig beantworten. Ein Ausnahme stellt höchstens die Empfehlung dar, auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium zu achten, was sich mit Milch, Käse, kalziumreichem Mineralwasser (> 150 mg/l) und Gemüsesorten wie Brokkoli oder Lauch bewerkstelligen lässt.

## Buchtipps



Eine Ernährungswissenschaftlerin, eine Psychologin und eine Journalistin haben diesen umfassenden Ratgeber verfasst, in dem sich der Stand des Wissens findet, umgesetzt in praxisnahe Empfehlungen. Der Inhalt beschränkt sich nicht darauf, gesunde Nahrungsmittel aufzulisten, sondern bietet auch Unterstützung dabei, Kinder und ihre Verhaltensweisen zu verstehen. Eine echte Hilfestellung beim Bemühen, Kinder gesund zu ernähren und die Kampfzone Esstisch in einen Ort des Genießens zu verwandeln.

**Davis, Miklautsch, Dietrich: 300 Fragen zur Kinderernährung. 256 Seiten, Format 10 x 18 cm, Softcover, ISBN 978-3-8338-1640-6 €13,30**