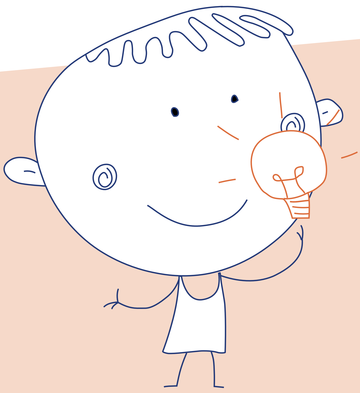
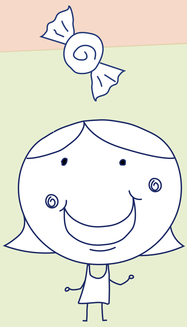
Psychologie am Esstisch:
Tipps für den Ernährungsalltag mit Kindern

Kinder wissen oft, was „gesund“ und „ungesund“ ist, ihr Ernährungsverhalten beeinflusst das allerdings nicht besonders.



Dieses wird von vielen Faktoren beeinflusst:

- Lernprozesse und Erziehung
- Innenreize wie Hungergefühl
- Außenreize wie Aussagen à la „Nur mit Frühstück geht’s zur Kita!“
- Genetische Präferenzen
- Kultur/Gewohnheit



Tipp #1:
Essen nicht als Belohnung einsetzen

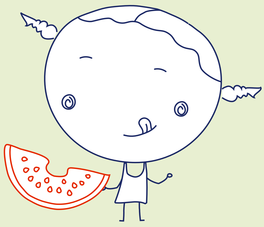
Essen als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen, ist eine fatale Strategie. Denn es werden damit genau die falschen Signale gesendet. Essen wird von den Innenreizen Hunger und Sättigung entkoppelt, die natürliche Regulation wird gestört.

Tipp #2:
Lebensmittel nicht bewerten

Auch eine Erdbeere liefert nicht alle notwendigen Nährstoffe, obwohl sie als gesund gilt. Insgesamt ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend. Bringen Sie Kindern also kein Schwarz-Weiß-Denken bei, sondern achten Sie auf Vielfalt und Abwechslung.

Tipp #3:
„Gesund“ ist kontraproduktiv

Da Kinder „gesund“ meist von Eltern und Erziehern hören, ist es für sie mit Bevormundung und Zwang assoziiert. Die Folgen einer gesunden Ernährung sind für Kinder nicht greifbar, da sie zu weit in der Zukunft liegen („Du bekommst davon starke Knochen.“ etc.) Besser: Direkt Erlebbares betonen, wie z. B. Farben, Geschmack, Mundgefühl und Aussehen.



Tipp #4:
Umgekehrte Psychologie nutzen

Verbote führen oft ins Gegenteil und machen Dinge erst recht attraktiv. Für Gesundes lässt sich das ausnutzen: „Heute hast du Brokkoli-Verbot!“

Tipp #5:
Bewusstes Weghören

Kinder benutzen Essen oft, um Aufmerksamkeit zu erregen. Statt nachzufragen, warum etwas nicht gegessen wird, besser ab und zu weghören und Kindern eher dann Aufmerksamkeit schenken, wenn sie z. B. etwas Neues probiert haben.

Tipp #6
Die Kombination macht’s

Kombinieren Sie einen Geschmack, den Ihr Kind bereits mag, mit einem neuen: z. B. einen Klecks Lieblingsdip oder auch Ketchup auf dem unbeliebten Gemüse. Bei der Miniportion Ketchup ist die aufgenommene Menge tolerierbar.

Tipp #7:
Effekt der Darbietungshäufigkeit

Kinder mögen Neues selten beim ersten Mal. Deshalb sollten unbekannte Lebensmittel immer wieder angeboten werden – ohne Druck. Was heute noch „eklig“ ist, kann morgen schon spannend sein.

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS
powered by Nestlé Ernährungsstudio