
Dagmar von Cramm

Knigge & gesunde Kinderernährung: RICHTIG ESSEN WILL GELERNT SEIN

Im Schlaraffenland Kinder zu einem gesunden Essverhalten zu erziehen – das ist nicht so einfach. Denn wo es Essen im Überfluss gibt, da wird der elterliche Füttertrieb zum Bumerang, die Freiheit zum Chaos und der tägliche Treff am Familientisch zur sonntäglichen Seltenheit. Genau hier ist Erziehung gefragt: sie setzt den Rahmen, in dem sich Geschmack entfalten kann, Gemeinsamkeiten entstehen und Essen der ganzen Familie gut tut. Am besten von Anfang an.

Essen ist eine soziale Angelegenheit. Seit Urzeiten versammeln sich Menschen um das „Lagerfeuer“, um gemeinsam Nahrung zu sich zu nehmen. Und damit alles mit rechten Dingen zugeht, wurden Regeln etabliert. Jede Kultur entwickelte ihre eigenen, oft ausgesprochen komplizierten Tischmanieren. Wer Zutritt haben wollte, musste sie beherrschen. Wer ausgeschlossen wurde, konnte kaum überleben. Selbst, als die Zeiten ziviler wurden, behielt der Esstisch eine zentrale Funktion im Umgang miteinander. Er war Mittelpunkt der Kommunikation. Und so ganz nebenbei ein Ort des Lernens. Hier wurde vermittelt, wer oben und unten ist, wie man isst, spricht, lebt und lacht, die neuesten Nachrichten ausgetauscht und einfach erzogen. Letzten Endes ist das heute immer noch so. Wie sieht es aus am Familientisch?

Die letzte europäische Studie zum Thema (Every Day Eating in Europe 1998-99, Brombach, 2001) bestätigt: dass der Familientisch in Deutschland weiterhin eine große Bedeutung im Familienleben hat: mindestens ein- bis zweimal täglich essen zumindest ein Elternteil und das Kind/ die Kinder gemeinsam. Dagegen ist der Sonntagsbraten zunehmend vom ausführlichen Sonntagsfrühstück abgelöst worden.

Wir sollten diese Chance der gemeinsamen Mahlzeit nutzen, denn was wir unseren Kindern am gemeinsamen Tisch vermitteln, das begleitet sie im späteren Leben. Immer noch ist die gemeinsame Mahlzeit nicht nur die Gelegenheit, gesund essen zu lernen, sondern auch Inhalte zu vermitteln, miteinander zu reden und zuzuhören. Dass Kinder das schätzen, ergab der Kinderernährungsbericht BW : 94 % der Kinder essen am liebsten zusammen mit der Familie!

Basics für den Familientisch

Gemeinsame Mahlzeiten sind immer noch der Mittelpunkt des Familienlebens. Neu ist: gemeinsam essen findet nicht mehr automatisch statt. Die Eltern bzw. Erzieher müssen den Rahmen dafür schaffen. Das lohnt sich, weil gemeinsame Mahlzeiten viele Funktionen erfüllen:

- Bei Tisch kann die Familie das gemeinsame Gespräch aller aufrecht erhalten.
- Die Familie kann Organisatorisches besprechen, an Termine erinnern, Entscheidungen abstimmen.
- Gemeinsames Essen hat etwas sehr Verbindendes und stärkt das „Wir-Gefühl“ in der Familie.
- Die Familientafel ist eine ideale Spielwiese, um gute Essmanieren ganz selbstverständlich zu lernen.

Dagmar von Cramm

- Auch soziales Lernen ist eng mit der gemeinsamen Mahlzeit verbunden: Teilen, Rücksicht nehmen, jeden zu Wort kommen lassen gehören nämlich dazu.
- Am Familientisch formt sich das Essverhalten, der Geschmack entwickelt sich, der Esshorizont weitet sich.
- Gemeinsame Mahlzeiten sind der beste Schutz vor Übergewicht, das vor allem durch Snacken entsteht. Dort können Kinder lernen, ihren Hunger richtig einzusätzen.

Übrigens: In den USA gibt es eine TV-Werbekampagne unter dem Motto: „Essen Sie doch mal gemeinsam mit Ihren Kindern“.

Der Rahmen muss stimmen

Eltern und Erzieher schaffen mit dem Rahmen die Voraussetzung für den Stil, den ihre gemeinsame Mahlzeit hat.

- Fernsehen, Zeitung, Radio, Discman und Handy haben bei Tisch nichts zu suchen!
- Auch in der Küche kann der Tisch schön gedeckt sein. Sets oder Tischdecke, Servietten, Besteck, Teller und Gläser gehören dazu. Töpfe und Pfannen eher nicht.
- Tellergerichte sind für den Familientisch ungünstig. Denn dann muss immer einer aufstehen, um die Teller am Herd zu füllen - ähnlich wie bei einem Büffet. Das bringt Unruhe und ist einfach ungemütlich. Außerdem lernen Kinder so nicht, ihrem Appetit entsprechend zu portionieren.
- Jedes Familienmitglied sollte seinen Stammplatz haben. Das gibt Sicherheit, vermeidet Streitereien und richtet sich oft nach praktischen Aspekten.
- Der Essplatz sollte allen genug Armfreiheit bietet. Kleine Kinder sind am besten in Kinderstühlen untergebracht, die mitwachsen.
- Vor dem Essen Händewaschen nicht vergessen. Das ist immer noch aktuell - Krankheiten werden mehr denn je über Hände übertragen. Jeder sollte sich Mühe geben, appetitlich bei Tisch zu erscheinen.
- Gemeinsam beginnen, gemeinsam enden. Wenn jeder kommt und geht wie er will, findet keine Gemeinsamkeit mehr statt. Abgesehen davon, daß Essen aufgewärmt, warmgehalten oder kalt gegessen werden muß. Also: Erst, wenn alle bei Tisch sitzen, wird angefangen. Und wenn der letzte, langsame Esser fertig ist, wird die Tafel aufgehoben. Wenn es nicht das gemeinsame Tischgebet ist, dann vielleicht ein Spruch. Voraussetzung für das gemeinsame Essen ist Pünktlichkeit.!
- Was auf den Tisch kommt, wird probiert! Keiner wünscht sich die Zeit zurück, wo Kinder um jeden Preis aufessen mussten. Egal, was auf den Tisch kam. Der Kinderernährungsbericht zeigt, dass das heute kaum noch der Fall ist. Heute sieht unser Esstisch eher aus wie eine indonesische Reistafel, weil jeder seine Extra-Wurst bekommt. Machen Sie ein Abkommen: jedes Kind muss alles probieren. Wenn es ihm nicht schmeckt, braucht es davon nicht mehr nehmen. Aber das nächste Mal wird wieder probiert. Die Chance, durch Wiederholung auf den Geschmack zu kommen, ist groß. Psychologen nennen das den „mere exposure effect“. Das ist entscheidend für ein gesundes Essverhalten.

Dagmar von Cramm

- Wenn ein Erwachsener einem Kind zuviel auf den Teller häuft, muss es das nicht aufessen. Aber was es sich selber nimmt, sollte es auch bewältigen.
- Negative Vorbilder beeindrucken Kinder mehr als positive. Wenn der Vater z.B. Fisch ablehnt, ißt Junior ihn gewiss auch nicht.
- Andere Kinder, Ferientaufenthalte oder Besuche können verhärtete Eß-Fronten aufbrechen und Kinder auf den Geschmack bringen. Neugier, Futterneid und Gruppendynamik machens möglich!
- Zum Essen trinken – am besten Wasser. Das erleichtert das Essen und sorgt für ausreichend Flüssigkeit. Allerdings sollten auch Kinder lernen, zum Essen manierlich zu trinken. Dazu gehört, erst das Glas an die Lippen zu setzen, wenn es kein Essen mehr im Mund, sondern alles heruntergeschluckt hat.
- Zwischendurch essen nimmt den Appetit. Zwischenmahlzeiten sind für Kinder gesund. Wenn es tatsächlich dabei nur ums zweite Frühstück und um ein kleines Vesper nachmittags geht. Doch wenn Ihr Kind beim kleinsten Hunger einen Joghurt, einen Riegel oder ein Schnittchen bekommt, wenn es frei nach Geschmack den Kühlschrank plündert, dann kann es zur Hauptmahlzeit keinen Appetit haben. Eine Stunde vor der Mahlzeit sollte nichts mehr gegessen werden. Höchstens etwas Obst, eine Karotte, Gurkenscheiben oder andere Rohkost, die vielleicht auch gerade beim Kochen abfällt. Das ersetzt die Vorspeise, stillt den schlimmsten Hunger, aber nimmt nicht den Appetit.
- Meckern gilt nicht. Wer kocht, „outet“ sich. Und die Mutterrolle macht es besonders schwer, so eine Ablehnung nicht persönlich zu nehmen. Schließlich ist Kochen für die Lieben kein Job, sondern Überzeugungstat: Liebe geht durch den Magen, Kritik trifft ins Herz. Meckerei ist deshalb unerwünscht. Wünsche äußern erwünscht, selber machen noch erwünschter! Noch ein Tip: Jeder darf 2 Gerichte abwählen, die ihm absolut nicht schmecken. Das gibt Kindern das Gefühl, mitbeteiligt zu sein und ist die beste Anti-Mecker-Strategie.

Das macht Kindern Appetit

Wer Kinder auf den gesunden Geschmack bringen will, sollte es mal mit folgenden Maßnahmen probieren:

- Ab und zu auf dem Wochenmarkt eine Geschmacks-Esspedition machen – sehen, probieren, mit nach Hause nehmen.
- Kinder in die Küche! Mit einbeziehen beim Kochen und Backen.
- Im kleinen Rahmen etwas pflanzen und säen – im Blumenkasten oder eigenen Beet.
- Über Geschmack und Lieblingsgerichte reden, Kinder ermutigen über eigene Vorlieben zu reden, eigene Kindheitserinnerungen beisteuern.
- Geschmack und Genuss vorleben und damit für Kinder erlebbar machen.
- Kein Machtkampf bei Tisch – Ablenken, Verhandeln und Bestechen – aber langfristig bei einer Linie bleiben.

Dagmar von Cramm

Ab wann beginnt die Ernährungserziehung?

Nicht umsonst steht bei meinem Vortrag: von 0 bis 10. Gerade Ernährungsgewohnheiten sind sehr tief in uns verankert, beide Ehepartner bringen ihre eigene Tradition in die Ehe und müssen daraus eine gemeinsame, eigene Familientradition schaffen. Das beginnt beim Geburtstagskuchen, Krankensüppchen, Lieblingsessen und endet noch lange nicht beim Weihnachtsbraten. Wird gemeinsam gefrühstückt? Oder ist eher das Abendessen die Familienmahlzeit? Wie sieht es mittags aus? Isst man in der Küche oder im Esszimmer? Was ist mit Zeitung und Radio? Gehen Sie alle Punkte oben durch – das gibt eine Menge Stoff für Diskussionen. Aber es lohnt sich: Einigkeit bei der Erziehung erleichtert den Kindern die Orientierung und macht sie stark.

Und die Kinder selbst? Sobald Kinder im Kindersitz selbständig sitzen können, wollen und können sie am Familienessen teilnehmen. Das ist ungefähr mit 10 bis 12 Monaten, wenn auch ihr Verdauungsapparat der Familienkost langsam gewachsen ist.

Auch die Kleinsten können sich schon an bestimmte Regeln gewöhnen. Sobald Besteck durch die Luft segelt oder den Tellerinhalt großräumig in der Umgebung verteilt wird, ist das gemeinsame Essen erst mal gegessen. Sehr schnell wird das kleinste Mitglied der Tafelrunde sein Verhalten dann ändern.

Abschließen möchte ich mit einem Satz von Pater Anselm aus Andechs:

„Miteinander Mahl halten bedeutet mehr als gemeinsam essen. Es heißt sich die Hand reichen, an einem Tisch sitzen, gut zueinander sein“.

Literaturliste von Dagmar von Cramm:

Kinder-Kingge für Eltern – Wie Kinder gutes Benehmen ganz spielerisch lernen (1. Aufl. 2007); Südwest Verlag

Familie in Form – Schlank werden, schlank bleiben (1. Aufl. 2007); Stieftung Warentest

Kochen für Kleinkinder - Was Kinder gerne essen (5. Aufl. 2008); Gräfe und Unzer

Kochen für Babys (1. Aufl. 2008); Gräfe und Unzer

Kochen für Kinder – Alles, was Sie über gesunde Ernährung von Babys und Schulkindern wissen müssen (3. Aufl. 2006); Gräfe und Unzer

Babys & Kleinkinder – Für Mutter und Kind von der Schwangerschaft bis zum Kleinkinderalter (1. Aufl. 2007); Gräfe und Unzer

Literatur von Dagmar von Cramm erhalten Sie am JAKO-O Bücherstand und unter www.jako-o.de.