

Damit aus kleinen keine großen Probleme werden

Fast alle Kinder machen eine Phase durch, in der sie nur bestimmte Lebensmittel essen möchten und/oder sehr wenig essen. Je nach Alter kann es auch sein, dass sie eine Zeit lang bestimmte Lebensmittel nicht mögen, wie zum Beispiel Fisch, Hülsenfrüchte oder andere Gemüsesorten. Auch das ist normal. Einmal abgelehnt bedeutet nicht, dass sie diese Lebensmittel nicht in einigen Wochen oder Monaten wieder gern essen werden.

Da Kinder sehr unterschiedlich Hunger und Appetit empfinden, können sie auch problemlos komplette Mahlzeiten ausfallen lassen oder für eine gewisse Zeit einmal sehr wenig essen. Oft gleichen sie dies an einem anderen Tag oder eine Woche später wieder aus. Manchmal weigern sich Kinder auch zu essen, um zum Beispiel Grenzen auszutesten oder verstärkt Aufmerksamkeit zu bekommen.

All dies kann Eltern verunsichern. Aus Sorge um die Gesundheit ihres Kindes üben sie dann womöglich Druck auf das Kind aus, und allzu leicht kann so ein Teufelskreis beginnen. Versuchen Sie deshalb, in schwierigen Esssituationen möglichst ruhig und gelassen zu bleiben:

- Je gelassener Sie als Eltern mit solchen Situationen umgehen, umso eher kehren Kinder in der Regel wieder zu ihrem normalen Essverhalten zurück.
- Druck und Bestrafungen können die Probleme verstärken. Anfängliche kleinere Essprobleme können sich dann mit der Zeit zu großen Schwierigkeiten für die gesamte Familie entwickeln.

Kleinere Probleme rund ums Essen können so schnell wieder verschwinden, wie sie aufgetreten sind, und bedürfen im Grunde keiner weiteren Aufmerksamkeit. Solange Ihr Kind aktiv und gesund ist, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen, auch wenn es nicht immer so isst, wie Sie es sich vielleicht wünschen.

Nachfolgend finden Sie einige Tipps und Anregungen, wie Sie typische Alltagsprobleme beim Essen umgehen oder mildern können.

Wenn das Kind am liebsten nur Nudeln, Pizza & Co. isst

Schon während der Einführung von fester Kost entwickeln Kinder einen eigenen Geschmack, bilden Gewohnheiten und Vorlieben aus. Viele Kleinkinder haben – oft über Wochen und sogar Monate – bestimmte Lieblingslebensmittel. Das ist normal und braucht Sie nicht weiter zu beunruhigen, solange Ihr Kind gesund und fit bleibt und weiter wächst.

Wenn Sie sich dennoch Gedanken machen, dass sich Ihr Kind zu einseitig ernährt, erhalten Sie in der kinderärztlichen Praxis oder in der Ernährungsberatung hilfreiche Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz eingeschränkter Auswahl an Lebensmitteln. Hier einige Beispiele:

- Mischen Sie Nudeln und Reis zu immer größeren Anteilen mit der Vollkornvariante. Dafür darf es diese Speisen ohne schlechtes Gewissen ruhig mal öfter geben. Wichtig ist, dass die Kinder daneben noch andere wichtige Lebensmittel zu sich nehmen, wie zum Beispiel Milchprodukte, Obst, Gemüse und Pflanzenöle.
- Die Pizza vom Pizzadienst oder aus dem Tiefkühlfach lässt sich mit frischen Zutaten aufpeppen, die das Kind mit aussuchen darf. Gemüse und Obst zum Knabbern sind als Beilage bei allen sehr beliebt.
- Wünscht sich das Kind ein gezuckertes Joghurtprodukt, dann sollten Sie es immer mit Naturjoghurt gemischt anbieten. So reicht die Menge für mehrere Mahlzeiten.
- Probieren Sie neue Rezepte aus. Nutzen Sie die Tatsache aus, dass viele zwei- bis vierjährige Kinder sehr neugierig darauf sind, Neues kennen zu lernen und zu probieren.
- Laden Sie öfter andere Kinder ein oder lassen Sie Ihr Kind bei anderen Familien essen. So lernt Ihr Kind andere Speisen kennen und bekommt mit, dass es noch mehr Liebesspeisen geben kann.
- Beziehen Sie Ihr Kind so früh wie möglich in die Planung des Speisezettels und die Zubereitung des Essens mit ein.
- Einmal in der Woche darf sich jedes Familienmitglied ein Lieblingsessen wünschen und dies – je nach Alter – für alle zubereiten. Auch wenn man das Essen des anderen nicht so gern mag, wird es trotzdem zumindest probiert.

Kleine Tricks für Gemüse- und Obstmuffel

Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Nährstoffe. Zu jeder Mahlzeit sollte Ihr Kind davon möglichst etwas essen. Manchmal ist es aber gar nicht so einfach, ein Kind dafür zu begeistern. Hier können Sie als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen: Auch ob Sie Obst und Gemüse essen, wird Ihr Kind ganz genau beobachten und Ihnen nachmachen wollen.

Obst- und Gemüse lassen sich zudem auch ganz einfach in anderen Speisen untermischen:

- Bereiten Sie zum Beispiel Soßen zu Nudeln, Reis oder Kartoffeln aus püriertem Gemüse wie Tomaten, Möhren, Sellerie oder Kürbis zu.
- Auch cremige Suppen aus gemischtem Gemüse sind ideal.
- Mischen Sie Milch-Shakes und Joghurt mit püriertem Obst.
- „Verstecken“ Sie feine Gemüse- oder Obststückchen in Desserts, Suppen, Waffeln, Pfannkuchen, Frikadellen, Muffins, im Kartoffelbrei oder auf selbst zubereiteter Pizza.
- Obst und Sauergemüse bunt gemischt mit Käse und Wurst auf Holzspieße gesteckt oder knackige Gemüsestifte mit einem Dip finden Kinder fast immer verlockend.
- Häufig lehnen Kinder zwar warmes Gemüse ab, essen aber buntes Gemüse und Obst liebend gern roh – eine tolle Lösung für alle.
- Als Ersatz für frisches Gemüse und Obst kann Ihr Kind auch mal ein Glas Obstsaft oder Gemüsesaft trinken.

Übrigens: Ein Kind muss nicht viele verschiedene Sorten an Gemüse mögen. Zwei bis vier Gemüsesorten reichen völlig aus. Mag ein Kind eine Zeit lang kaum Gemüse, kann es stattdessen auch gern etwas mehr Obst essen und umgekehrt.

Wenn das Kind Lebensmittel ablehnt oder Mahlzeiten verweigert

Es kann durchaus vorkommen, dass Ihr Kind zeitweise bestimmte Lebensmittel nicht mag oder sogar komplette Mahlzeiten verweigert. Hier einige Tipps, damit daraus kein dauerhaftes Problem wird:

- Mag Ihr Kind eine bestimmte Speise nicht vollständig aufessen, bieten sie ihm am Tisch auch nichts anderes an. Akzeptieren Sie die Ablehnung und machen Sie daraus kein großes Thema.
- Versuchen Sie, die Speise in gleicher Form oder leicht abgewandelt bei nächster Gelegenheit ruhig noch mal anzubieten, bevor Sie sie ganz aus Ihrem Speiseplan streichen.
- Fragen Sie genau nach, was Ihr Kind gestört hat, wenn es Mahlzeiten gänzlich ablehnt. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die sich leicht beheben lassen: Die Soße ist auf den Nudeln statt daneben, die Gemüsestückchen sind zu groß und Ähnliches.
- Wenn Ihr Kind eine Speise wiederholt und massiv ablehnt, sollten Sie dies dagegen ernst nehmen und anerkennen. (21.5.2019)