



# Kind, iss!

Haben Sie schon einmal eine Familie bei Tisch beobachtet? Kaum eine kommt ohne Belehrungen aus. Geht es dabei um das Wohl der Kleinen oder darum, dass die Großen ihr Gewissen beruhigen?

## Das Dessert gibt's am Schluss!

Das sagt das Kind:

**"ES KOMMT DOCH EH ALLES ZUSAMMEN IN DEN BAUCH."**

**Das sagt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop:**

Stimmt. Ob der Pudding vor dem Schnitzel kommt, ist egal. Süßes sollte weder als Belohnung noch als Machtinstrument eingesetzt werden. Entscheidend ist: Wie geht es meinem Kind? Ist es gut entwickelt und gesund? Dann stressen Sie sich und ihr Kind nicht. Ist doch klasse, wenn sich Kinder von kleinauf einbringen und sagen, was sie möchten. **Tipp: Begrenzen Sie das Dessert auf einen Pudding oder ein Eis, damit noch Platz im Bauch ist.**

## Iss auf, was du geschöpft hast!

Das sagt das Kind:

**"ICH KANN ABER NICHT MEEEEHHHR!"**

**Das sagt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop:**

Würden Sie sagen „selbst schuld“, wenn sich Ihr Kind im Winter ein T-Shirt angezogen hat, weil es morgens die Sonne gesehen hat? Ich finde, das grenzt fast schon an eine milde Form der Körperverletzung, zumal Kinder noch nicht einschätzen können, ob sie die Menge auch schaffen, die sie sich schöpfen. Wer hungrig nach dem Spielen sein Lieblingsessen sieht, nimmt sich eben mehr.

**Tipp: Teilen Sie kleine Portionen aus und ihr Kind kann so viel Nachschlag bekommen, wie es möchte.**

## Obst und Gemüse müssen sein!

Das sagt das Kind:

**"DAS SCHMECKT BÄÄÄH."**

**Das sagt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop:**

Nicht ganz. Man sollte Kinder weder loben noch dazu anhalten, bestimmte Lebensmittel zu essen und bestimmte nicht. Ihnen Obst und Gemüse unterzujubeln ist Quatsch, fast schon übergriffig. Kinder essen intuitiv, ihr Körper sagt ihnen, wonach er gerade verlangt.

**Tipp: Leben Sie Vielfalt vor, kochen Sie frisch und gemeinsam, haben Sie immer eine bunte Auswahl daheim – auch Süßes. Was nicht verboten ist, wird mit der Zeit uninteressanter.**

## Wieder nur Nudeln? Das ist zu einseitig.

Das sagt das Kind:

**"DANN ESSE ICH EBEN GAR NICHTS."**

**Das sagt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop:**

Voll ok. Die Picky-Eater-Phase, in der Kinder nicht experimentieren und nur das essen, was sie kennen und ihr Körper gerade braucht, ist wissenschaftlich bestätigt. Sobald sich ihr Stoffwechsel ändert, ändert sich auch ihr Essverhalten.

**Tipp: Probieren geht immer und wenn's nicht schmeckt, gibt's eben wieder Nudeln.**

### BUCH-TIPP

Uwe Knop: Kind, iss was ... dir schmeckt! Plassen Verlag, 176 Seiten, 12,99 Euro