



Kinder und Essen

Lebensgenuss oder Krisengebiet?

Die natürlichste Sache der Welt ist zum Problemfall geworden. Kinder essen beinahe so seltsam wie Erwachsene: zu viel, zu wenig, zu schnell, zu ungesund, zu gesundheitsfanatisch. Manche lernen, dass man Essen anstelle von Zuwendung bekommt oder auch, dass man mit heikler Verweigerung Aufmerksamkeit erregen kann.

Worauf Sie achten sollten und was Ihren Kindern in Bezug auf Essen gut tut, haben wir für Sie zusammengefasst:

9 GEDANKEN ZUM THEMA „KINDER UND ESSEN“

1 Erwachsene sind immer „vorbildliche“ EsserInnen

Was wir selbst essen und wie wir über Ernährung sprechen, wirkt sich deutlich auf unsere Kinder aus. Diäten sind häufige Auslöser von Essstörungen, und extreme Einstellungen der Eltern spielen dabei oft eine große Rolle. Finden Sie Ihre Form von „gesundem Mittelmaß“. Erlauben Sie dabei Ihrem Kind, seine eigenen Essgewohnheiten zu entwickeln, ganz gleich, ob Sie es lieber „bio“, „kalorienbewusst“ oder „deftig“ mögen.

2 Essen ist zwischenmenschliche Kultur

Achten Sie auf abwechslungsreiche Mahlzeiten und lassen Sie durchaus zu, dass Ihr Kind lieber die Beilage isst, als das Hauptgericht. Gemeinsames Essen heißt auch Gemütlichkeit. Oft dient der Mittagstisch zum Austragen von Debatten. Dadurch geht die genussvolle Gemeinschaft verloren. Berufen Sie lieber nach dem Essen einen Familienrat im Wohnzimmer ein, wenn es Wichtiges zu besprechen gibt.

3 Essen eignet sich nicht als Erziehungsmaßnahme

Lob und Strafe sollten nichts mit Essen zu tun haben. Wenn ein Baby satt ist, dreht es den Kopf weg. Dagegen hilft auch kein „Löffelchen für den Papa.“ Durch Zwang verlernen Kinder zu erkennen, was ihnen gut tut und wann sie satt sind. Auch das Beruhigen durch „Fläschchen“ oder Süßigkeiten ist längerfristig nicht zum Stressabbau geeignet. Nehmen Sie sich, wenn möglich, lieber Zeit für ein gemeinsames Spiel. Essen als „Seelentröster“ ist ein anerzogenes Verhalten, das bis ins Erwachsenenalter Probleme bereitet.

4 Nicht jede heikle Phase ist Verweigerung

Jedes Kind durchläuft immer wieder Phasen, in denen es wenig oder nur Bestimmtes isst. Reagieren Sie bei heiklem Essverhalten ruhig und gelassen. Der Familienspeiseplan soll weder einseitig noch ein Wunschkonzert sein. Bieten Sie einfache Selbstverpflegung als Alternative an (Honigbrot o.Ä.). Denken Sie daran: Was auf den Tisch kommt, bestimmen Sie, was das Kind davon isst, bestimmt Ihr Kind. Oft löst sich die Spannung auch, wenn die Verpflegung hin und wieder durch jemand anderen übernommen wird (Großeltern oder Kinderbetreuung).

5 Essen kann Probleme verdecken

Wenn Ihr Kind bei jeder Gelegenheit isst, versuchen Sie gemeinsam zu erkunden, warum es das tut. Ist es aus Hunger, Frust, Überforderung oder will es eigentlich Zuwendung? Nehmen Sie die „kleinen Sorgen“ Ihres Kindes ernst. Kinder geben meist erkennbare Signale, ob sie eher Geborgenheit brauchen oder mehr Selbstständigkeit. Kindliche Wünsche sind nicht immer erfüllbar. Doch meistens sind sie ein Beziehungsangebot, das so persönlich wie möglich beantwortet werden sollte.

6 Körpergefühl ist wichtig für das Wohlbefinden

Krabbeln, Laufen, Klettern und Rangeln fördern nicht nur die Geschicklichkeit und Ausdauer Ihres Kindes. Wer seinen Körper schon in den ersten Lebensjahren als zuverlässig und wirksam erlebt, gewinnt an Selbstwert und Selbstvertrauen. Fehlen diese Erfahrungen, wird der Körper die Ursache von Versagen und somit zum Feindgebiet, das man vollstopfen oder aushungern kann. Gibt man Kindern genügend Zeit und Freiraum, erkunden sie ihre körperlichen Fähigkeiten eigenständig und mit Stolz und Freude. Spaß und Spiel sind dabei wichtiger als Leistung.

7 Schönheitsklischees sind unrealistisch

Wer ist die Schönste im ganzen Land? Viele Fernsehsendungen und Spielsachen übermitteln uns die Botschaft, dass es wichtig ist, schön und schlank oder muskulös und unbesiegbare zu sein. Wenn ihr Kind diesen Idealen nacheifert, sprechen Sie darüber, zu welchem Zweck sie entworfen wurden. Zeigen Sie ihrem Kind, was an diesen Bildern und Idealen unecht ist. Nützen Sie z.B. die Tierliebe von Kindern um zu erklären, dass Schönheit mit Liebe und Lebendigkeit zusammenhängt.

8 Erwachsen Werden ist nicht einfach

Mit dem Einsetzen der Pubertät werden körperliche Veränderungen komplizierter. Für Mädchen wie Buben können so natürliche Vorgänge wie Geschlechtsreife, Monatsblutung oder Samenerguss zum Angstthema werden. Manche fühlen sich unreif, wenn sie sich mit Gleichaltrigen vergleichen, andere wollen Busen und Hüfte schamvoll verbergen oder gar weghungern. Eine liebevolle und kindgerechte Vorbereitung auf diese natürlichen Veränderungen sollte bereits vor der Pubertät stattfinden. Mädchen und Buben haben dabei unterschiedliche Bedürfnisse. Ihre eigenen Kindheitserlebnisse können Ihnen als Eltern dabei helfen, unbefangen über intime Themen zu sprechen.

9 Essen kann zum Problem werden

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind langfristig deutlich zu viel oder zu wenig isst oder das Thema Essen Ihren Alltag beherrscht, suchen Sie rechtzeitig professionelle Hilfe in einer Kinderklinik, bei einer/einem Kinderärztin/-arzt oder in einer Familienberatungsstelle auf.

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

A-8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/I, T 0316 / 82 33 00, F DW 5, E info@vivid.at

Beratungseinrichtungen:

Univ. Klinik f. Kinder- & Jugendheilkunde Graz, Station f. Psychosomatik u. -therapie, T 0316 / 38512605; b.a.s., T 0316 / 82 11 99, www.bas.at; Drogenberatung, T 0316 / 32 60 44, www.drogenberatung.steiermark.at