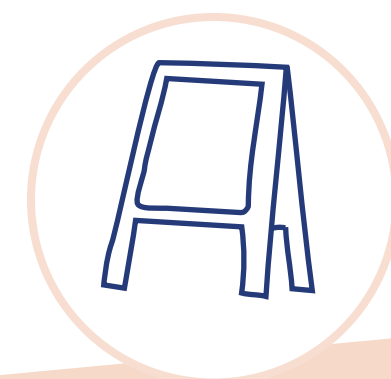
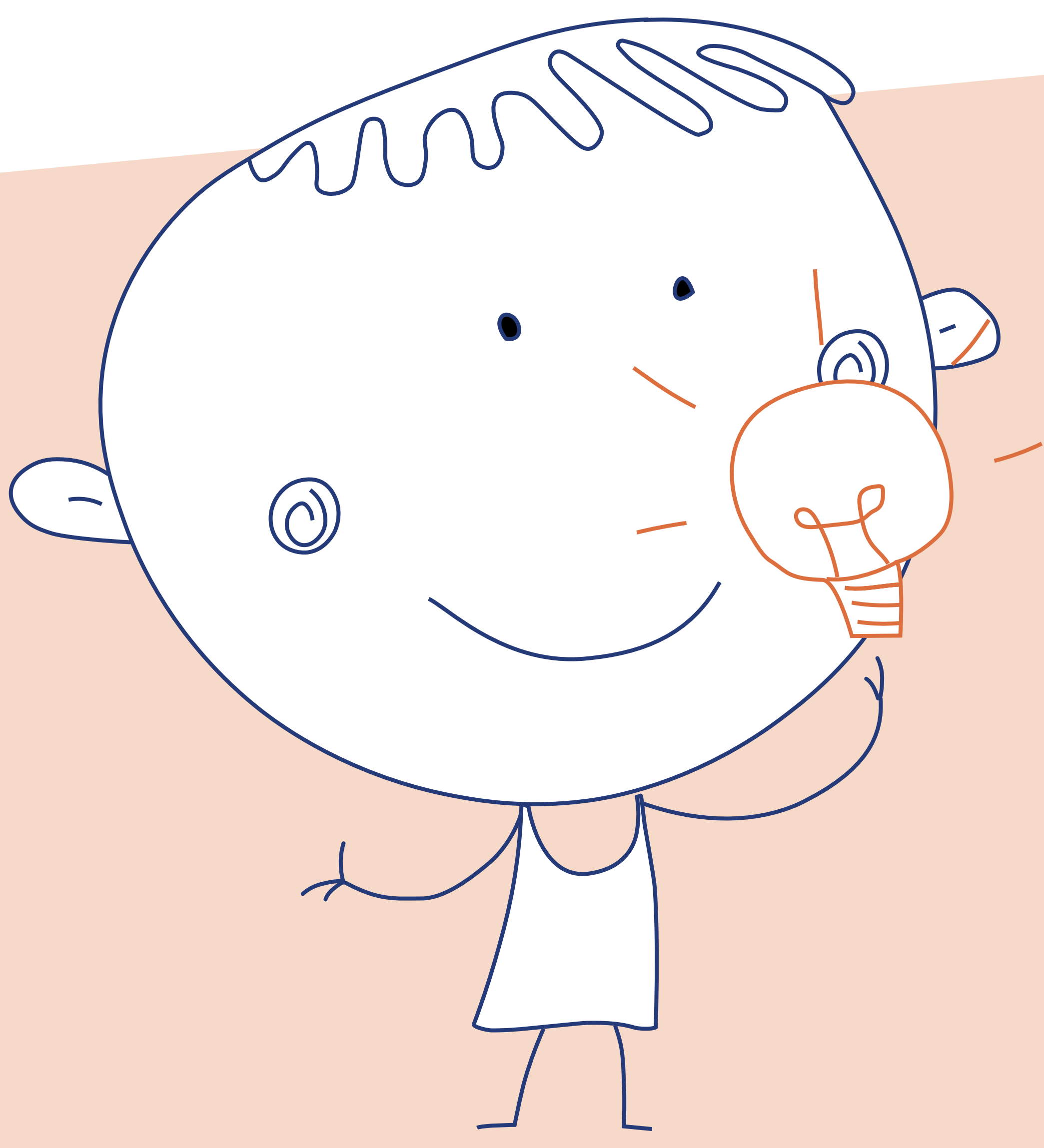


# Psychologie am Esstisch: Tipps für den Ernährungsalltag mit Kindern

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

Dieses wird von vielen Faktoren beeinflusst:



Lernprozessen und Erziehung



Innenreize wie Hungergefühl



Außenreize wie Mamas oder Papas Aussage „Nur mit Frühstück geht's in die Schule“



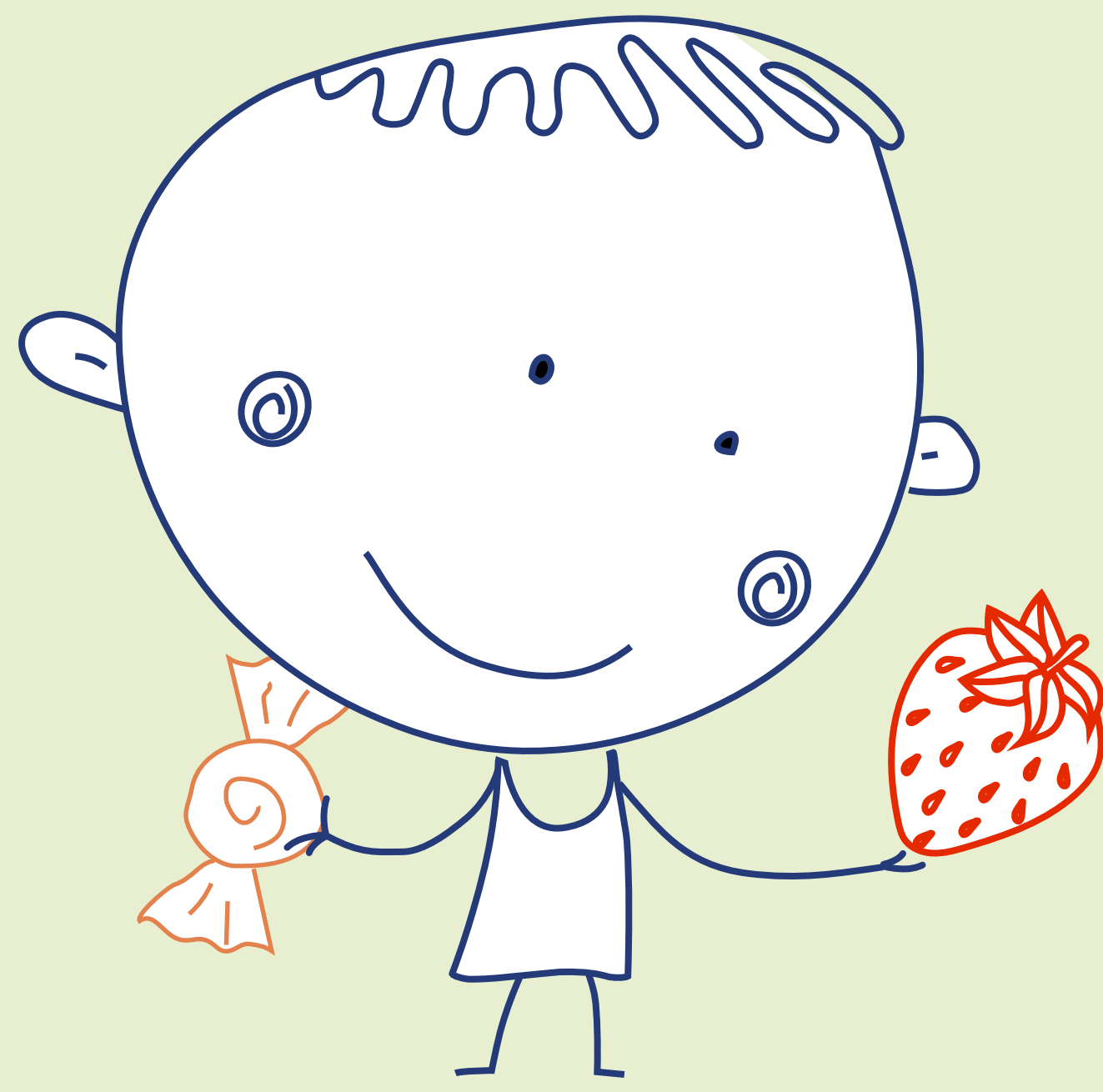
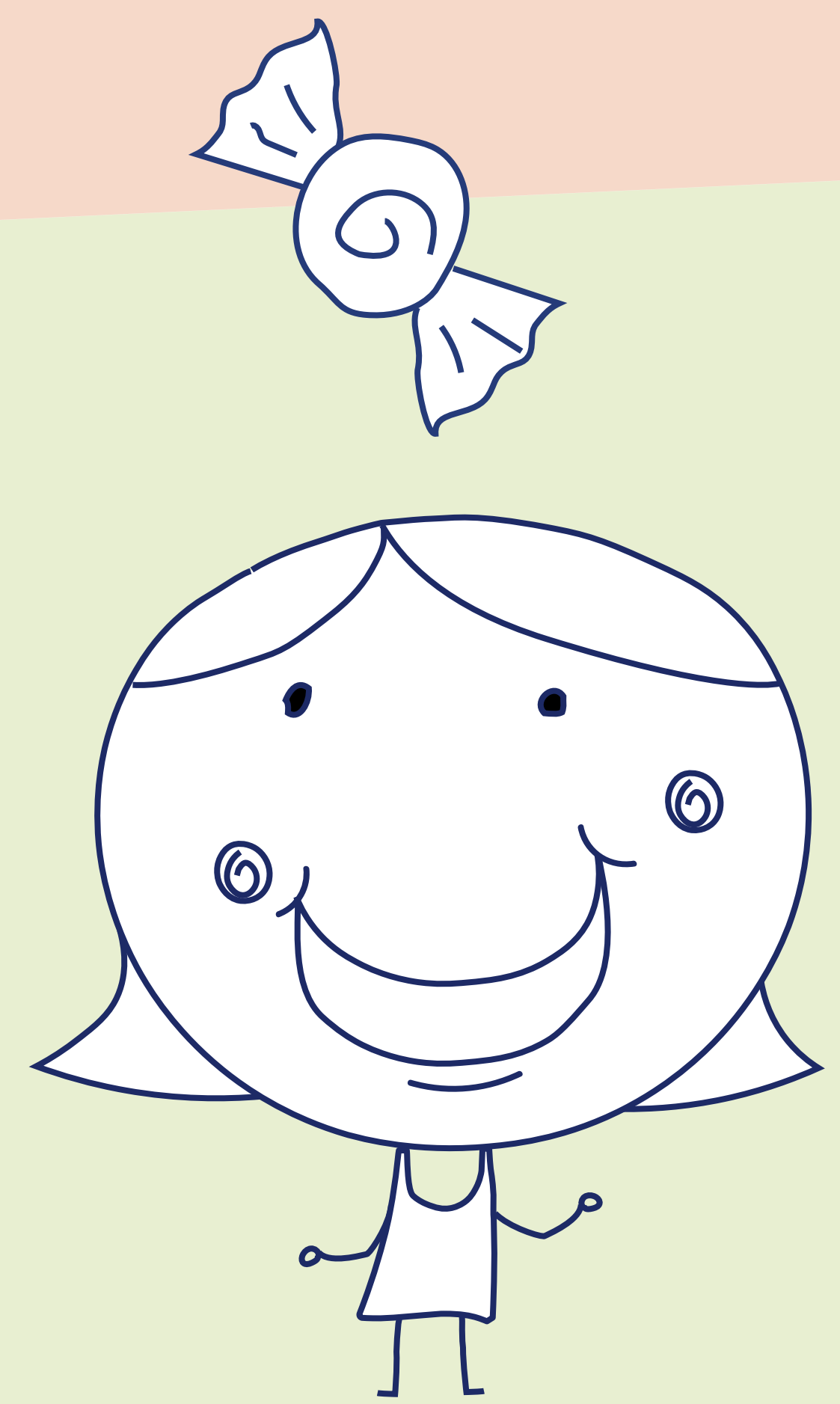
Genetische Präferenzen



Kultur/Gewohnheit

## Tipps #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.

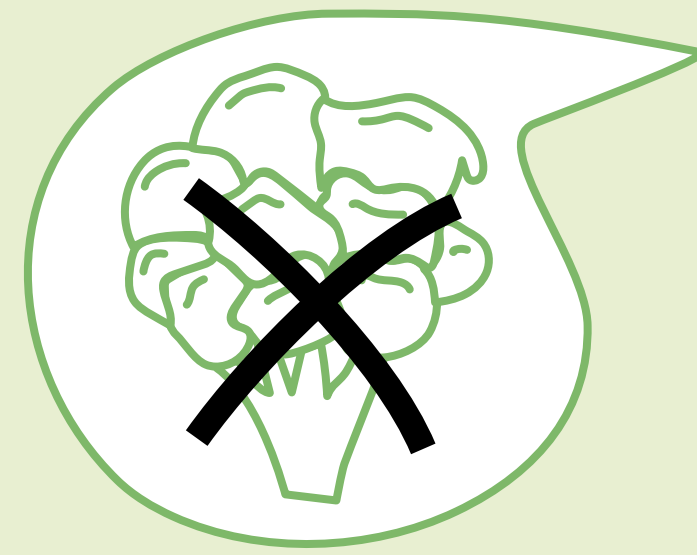
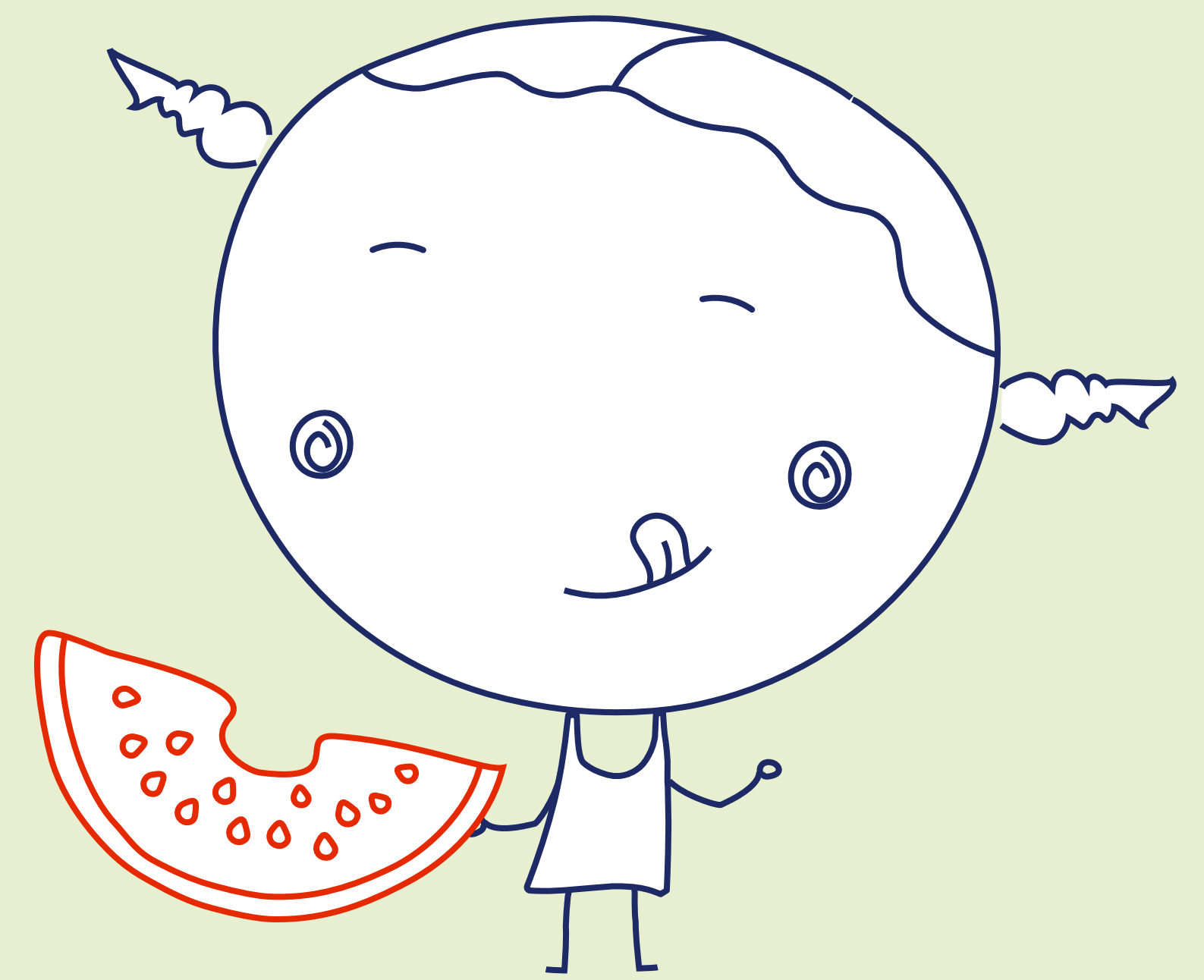


## Tipps #2: Lebensmittel nicht bewerten

Auch eine Erdbeere liefert nicht alle notwendigen Nährstoffe, auch wenn sie als gesund gilt. Die Ernährung insgesamt ist entscheidend.

## Tipps #3: „Gesund“ ist kontraproduktiv

Da Kinder „gesund“ meist von Eltern und Lehrern 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 (kein Diabetes, starke Knochen etc.). Besser: Direkt Erlebbares betonen, wie z. B. Farben, Geschmack, Mundgefühl und Aussehen.



## Tipps #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!“

## Tipps #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.



## Tipps #6: Die Kombination macht's

Kombinieren sie einen Geschmack, den Ihr Kind bereits mag mit einem Neuen: Bspw. Ein Klecks Ketchup auf dem unbeliebten Gemüse. Bei nur wenig Ketchup ist die aufgenommene Menge Ketchup tolerierbar.

## Tipps #7: Effekt der Darbietungshäufigkeit

Kinder mögen Neues selten beim ersten Mal. Deshalb sollten neue Lebensmittel immer wieder aufs Neue angeboten werden, auch wenn das Kind immer nur das Gleiche essen möchte.

