

3 FRAGEN AN
LANDESRÄTIN
SABINA KASSLATTER
UND LANDESRAT
RICHARD THEINER:

*Warum unterstützen Sie die
Herausgabe dieser Broschüre?*

Weil sie zeigt, worauf es beim Essen und Trinken gerade in der Zeit des Wachstums ankommt. Sie wendet sich an Kinder und Eltern gemeinsam und regt so Gespräche über das richtige Essen in der Familie an.

*Die Broschüre richtet sich an
Eltern mit kleinen Kindern ...*

Ja, denn das Wichtigste lernen wir in den ersten Lebensjahren. Durch gemeinsames Einkaufen und Kochen und eine entspannte Atmosphäre bei Tisch können Mütter und Väter früh einen gesunden Lebensstil vermitteln.

*Was ist das Besondere an
dieser Broschüre?*

Hier sind Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft und aus der Psychologie eingearbeitet. Beides spielt beim Essen eine sehr große Rolle.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: infes - Fachstelle für Essstörungen
Talfergasse 4 Bozen, Telefon: 0471 970 039, www.infes.it

AUTORINNEN: Daurù Malsiner Ivonne,
Ernährungswissenschaftlerin

Morandini Michela, Psychologin und Politikwissenschaftlerin

ILLUSTRATIONEN: Christoph Abbrederis

GRAFİK: www.gruppegut.it



INFES

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG:

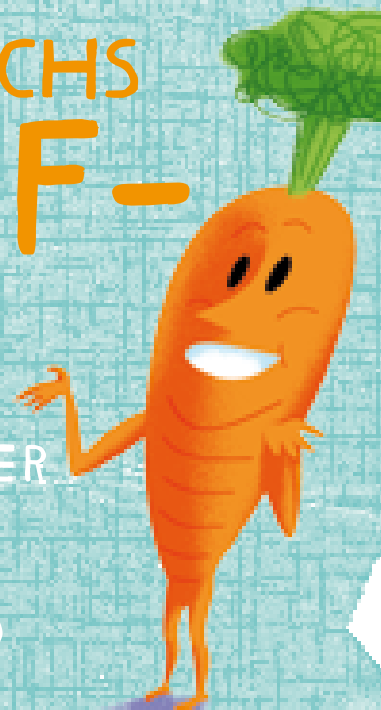


Assessorat für Gesundheit und Soziales
Ressort für Familie, Denkmalpflege
und deutsche Kultur

gefördert von
Stiftung Südtiroler
Sparkasse

INFES KAROTTI AUF DER REISE DURCHS SCHLARRAF- FENLAND

WIE ESSEN IN DER
FAMILIE EIN
GEMEINSAMES
ERLEBNIS WIRD



VORWORT

Als Mutter oder Vater haben Sie sich vielleicht schon Gedanken darüber gemacht, wie Sie ein gesundes Essverhalten in ihrer Familie fördern können.

Ihr Kind lernt tagtäglich neue, aufregende Dinge. Sie als Mutter oder Vater sind primäres Vorbild. Dies gilt auch für das Essen. Nutzen Sie diese Chance, Ihrem Kind Freude an gutem, gesundem Essen von Anfang an vorzuleben. Dies gelingt besonders, wenn Eltern und Kinder gemeinsam Erfahrungen rund um das Essen machen, wie einkaufen, Essen zubereiten und Mahlzeiten gemeinsam am Esstisch genießen.

Diese Broschüre soll anregen, die Essgewohnheiten Ihrer Familie ein bisschen genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn Essgewohnheiten, die das Kind in der Familie miterlebt, prägen maßgeblich das Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter.

Zusätzlich enthält die Broschüre Ernährungstipps für die gesamte Familie. Eine bewusste und ausgewogene Ernährung mit möglichst vielen naturbelassenen Lebensmitteln ist eine optimale Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden der ganzen Familie.

Die Broschüre ist in zwei Teile gegliedert. Auf der Vorderseite eines jeden Blattes begleitet Karotti Sie und Ihr Kind durch das Abenteuer Ernährung. Durch einfache Übungen und Anregungen wird Ihr Kind angeregt, die Vielfalt gesunder Ernährung auszuprobieren. Auf der Rückseite jedes Blattes finden sich Informationen und Anregungen für Sie als Eltern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Umsetzen der Tipps!

Das infes-Team und das Familienbüro

Wann esst
ihr als Familie
gemeinsam?
Was macht dabei
BESONDERS
Spaß?



Wieso gemeinsames ESSEN

*mit der
ganzen Familie wichtig ist*

HABEN SIE SCHON ÜBER DIE ESSGEWOHNHEITEN IHRER FAMILIE NACHGEDACHT?

- Wie viel Zeit nehmen Sie sich für den gemeinsamen Einkauf?
- Wie viel Zeit nehmen Sie sich für die Vorbereitung des Essens und des Esstisches?
- Wie viel Zeit nehmen Sie sich für das gemeinsame Essen?
- Wie oft am Tag / in der Woche essen Sie alle gemeinsam?
- Wie werden die Aufgaben verteilt?
- Worüber sprechen Sie am Esstisch?

Das Einkaufen ist ein erster, wichtiger Schritt hin zu einer gesunden Ernährung und sollte daher auch gemeinsam erfolgen. Ein gemeinsamer Austausch über das vielseitige Lebensmittelangebot fördert somit eine bewusste Ernährung.

Das gemeinsame Essen ist einer der wenigen Momente, um sich auszutauschen und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Familie zu fördern. Versuchen Sie so viele Mahlzeiten wie möglich gemeinsam einzunehmen. Nehmen Sie sich dafür die notwendige Zeit.

Eine regelmäßige und ausgewogene Nahrungsaufnahme ist für das Kind besonders wichtig. Sie gewährleistet, dass die für das Wachstum notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden und vermeidet das Essen zwischendurch. Empfehlenswert sind drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten, die vormittags und nachmittags eingenommen werden.

Jedes Familienmitglied ist gleichermaßen für eine angenehme Atmosphäre am Esstisch verantwortlich. Versuchen Sie Konflikte und Streit nicht am Esstisch auszutragen. Über Probleme und Sorgen sollte nicht beim Essen gesprochen werden, denn Kinder lernen, Esssituationen mit „Problemen“ zu verbinden. Eine Folge könnte sein, dass Kinder auch im Erwachsenenalter Essenssituationen als unangenehme und gespannte Situationen erleben. Schaffen Sie für diese Gespräche eigene Zeit und Raum.



Welche
Aufgaben

übernimmst du für die

VORBEREITUNG DES ESSENS

(Tisch decken, Gemüse schälen ...)?



TISCHLEIN *deck dich*

Beziehen Sie soweit möglich die gesamte Familie in die Aufgaben des Tischdeckens, der Essenszubereitung und ins darauffolgende Aufräumen ein. Dies ist eine gute Möglichkeit, gemeinsam wertvolle Zeit zu verbringen. Zusätzlich lernen Kinder Verantwortung zu übernehmen.

Kinder lernen viel von Ihnen beim Esstisch. Legen Sie **REGELN** fest, die Ihnen wichtig sind. Beispiele dafür könnten sein:

- Alle beteiligen sich am Tischdecken, Abräumen und Abwaschen
- Wir beginnen erst zu essen, wenn alle am Tisch sitzen
- Jede/r nimmt sich so viel, wie er/sie möchte

Dabei ist es besonders wichtig, dass alle Familienmitglieder auf die Einhaltung dieser Regeln achten. Loben Sie Ihr Kind, wenn es die Vorsätze einhält. Hängen Sie diese Vereinbarungen gut sichtbar auf, z. B. am Kühlschrank, damit wird es für alle Familienmitglieder verbindlicher. Seien Sie dabei nicht zu streng mit sich und Ihrer Familie, wenige Regeln und diese konsequent umgesetzt, sind ein erster Schritt.

DAS Obstspiel

Lade ein paar Freundinnen und Freunde zu dir nach Hause ein. Stellt euch vor, ihr seid Detektive. Mit verbundenen Augen sollt ihr so viele Obstsorten wie möglich erkennen. Wer am meisten errät, hat gewonnen. Hilfreich zum Erraten sind **folgende Fragen:**

..... **WIE** fühlt es sich in den Händen an?

..... **WELCHE** Form hat es?

..... **WIE** riecht es?

..... **WELCHES** Geräusch macht es beim Abbeißen?

..... **WIE** fühlt es sich im Mund an?

..... **WIE** schmeckt es?



Essen soll **GENUSS** sein!

Essen genießen bedeutet Aussehen, Geruch und Geschmack mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dies gelingt vor allem, wenn langsam gegessen und gut gekaut wird. Ein mit Liebe und Fürsorge zubereitetes Essen wird somit meist besonders wertgeschätzt. Essen genießen bedeutet auch, die Situation am Esstisch zu genießen.

Unterscheiden Sie nicht zwischen verbotenen und erlaubten Lebensmitteln. Damit vermeiden Sie, dass gerade verbotene Lebensmittel eine besondere Anziehungskraft auf Ihr Kind haben. Dies gilt auch für die Lebensmittel, die Sie für sich selbst wählen. Denken Sie daran: Zur vielseitigen Ernährung gehören auch Süßigkeiten und sogenannte „verbotene“ Lebensmittel. Auf die Menge kommt es an! Setzen Sie Grenzen, wie viel vom gewünschten Lebensmittel verzehrt werden darf.

Nehmen Sie die Anliegen Ihres Kindes ernst und respektieren Sie diese. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen. Auch wenn es bestimmte Speisen nicht mag, sollte kein Druck ausgeübt werden. Jeder Mensch, auch Ihr Kind, hat bestimmte Geschmacksvorlieben, die ernst genommen werden sollten.

Nehmen Sie sich beim Essen eine kleine Portion und lassen Sie Ihr Kind ebenso eine kleine auswählen. Wer anschließend noch Hunger hat, darf sich noch nehmen. Hunger und Sättigung sind bei jedem Menschen unterschiedlich und sollten wahrgenommen werden. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, diese Signale zu erkennen und sich somit selbst kennenzulernen.

WAS

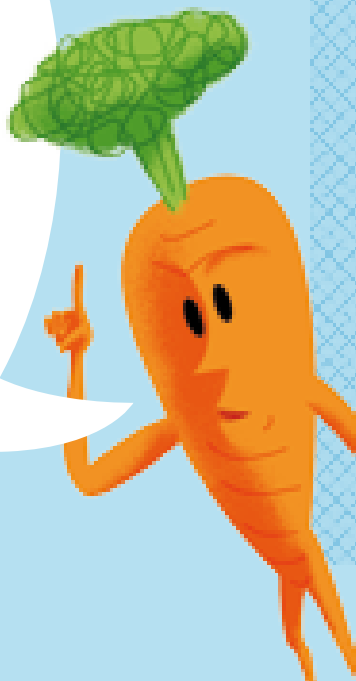
soll ich **EINKAUFEN**,
damit meine **FAMILIE**
gesund isst?

Was sollen wir
auswählen, um die
UMWELT zu schonen?



*Begleite deine Eltern beim **Einkaufen**.*

*Stell dich vor das **GEMÜSEREGAL**. Schau dir an, wie bunt die Auswahl ist! Such dir eine Frucht aus und koste diese zu Hause. Beim nächsten Mal nimm dir ein anderes Gemüse. Koste so viel wie möglich, du wirst sehen, eines davon wird dein **LIEBLINGSGEMÜSE**. Weißt du woher dein Lieblingsgemüse stammt?*




Vollwertige KOST für die ganze Familie

WORAUF SIE BEREITS BEIM EINKAUFEN ACHTEN SOLLTEN:

- Vorwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis,
- fettarme Lebensmittel (z.B. statt Salami Schinken, statt Sahne Sauerrahm, statt Streich- Schnittkäse),
- zuckerarme Lebensmittel (z.B. statt Limonaden Beerensirup mit Wasser verdünnt oder ungezuckerter kalter Früchtetee),
- Vollkornprodukte (z. B. Vollkorndinkelbrötchen statt Semmeln) bevorzugen.



 **MINDESTENS 1,5 LITER** am Tag trinken! Leitungswasser, zuckerlose Getränke wie Früchte- und Kräutertees, Apfelsaft und Beerensirup mit Wasser stark verdünnt sind geeignete Durstlöscher.

- Getreideprodukte und Kartoffeln *zu jeder Hauptmahlzeit*
- Obst und Gemüse *5-mal am Tag*
- *Wöchentlich* Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen
- *Täglich* Milch und Milchprodukte
- Fleischgerichte *1-bis 3-mal pro Woche*
- Meeresfisch *mindestens einmal pro Woche*
- Eierspeisen *1-bis 3-mal pro Woche*
- Wurstwaren *so wenig wie möglich*
- Öle und Fette *sparsam*, vorwiegend pflanzliche Öle
- Nüsse, Süßigkeiten und Snacks *in geringen Mengen*

Schneiden Sie zur Jause verschiedenes saisonales und regionales Obst und Gemüse in Stücke auf und bieten Sie es bunt gemischt den Kindern an. Sie werden sehen, es wird mit Appetit zugegriffen. Bevorzugen Sie regionale und saisonale Nahrungsmittel. Der heimische Anbau bietet eine Fülle wohlschmeckender Produkte. Durch kurzen Transportweg erhält sich der Nährstoffgehalt und die Umwelt wird geschont. Gleichzeitig fördern Sie damit die einheimische Landwirtschaft.



UND SO KÖNNTE EIN TELLER AUSSEHEN...



DEINE LIEBLINGSSPEISE?:

MUTTER:

VATER:

GESCHWISTER:

GROSSELTERN:

ABWECHSLUNGSREICHE KOST ALS GRUNDSTEIN FÜR GESUNDES WACHSEN UND WOHLBEFINDEN:

Achten Sie darauf, dass sich Ihre Familie abwechslungsreich ernährt. Dies gewährleistet, dass mehrere Nährstoffe aufgenommen werden, die für das gesunde Heranwachsen des Kindes und das Wohlbefinden der gesamten Familie notwendig sind. Wenn Kinder eine vielseitige Ernährung bereits in der Familie erleben, legt dies den Grundstein für ein gesundes Essverhalten im Erwachsenenalter. Ebenso führt dies dazu, dass mehrere Geschmacksvorlieben entwickelt werden und abwechslungsreich gegessen wird.

Viele Kinder mögen besonders gern süße und salzige Speisen. Treffen Sie mit Ihrem Kind Vereinbarungen, wann und wie oft die Lieblingsspeisen gegessen werden. Dadurch vermitteln Sie dem Kind, das es mitentscheiden darf, und stärken zugleich sein Verantwortungsbewusstsein.

Ein Wochenplan unterstützt eine ausgewogene Ernährung. Versuchen Sie einen Wochenplan mit den Speisen, welche Sie kochen werden, zu erstellen. Sie können dabei auch die Lieblingsspeisen aller Familienmitglieder berücksichtigen. Der Wochenplan gibt einen guten Überblick, Sie sparen Zeit und Geld. Zusätzlich werden Sie bewusster einkaufen.

...und so könnte der **WOCHENPLAN** aussehen...

	MITTAG	NACHMITTAG	ABEND
MONTAG	Nudeln mit Schinken und Käse überbacken Gemischter Salat	Vollkornbrot mit Butter und Honig	Gemüsepizza Apfelmus
DIENSTAG	Fischrisotto Gemischter Salat Pudding	Naturjoghurt mit Müsli und Obststücken	Gemüsesuppe Käseteller Brot
MITTWOCH	Fleischkrapfen mit Gemüse und Kartoffelpüree Gemischter Salat	Obst- und Gemüseteller	Milchreis Obstkompott
DONNERSTAG	Gemüselasagne Krautsalat Obstsalat	Vollkornbrot mit Kräuterrauflstrich und Gurkenscheiben	Gemüsestrudel mit Tomatensoße
FREITAG	Gedünsteter Fisch mit Gemüse und Vollkorn-Polenta; Gemischter Salat	Obst-Milchshake mit Getreideflocken	Linsenermesuppe Toastbrot mit Käse und Tomatenscheiben
SAMSTAG	Spinatknödel mit Parmesan und Butter Gemischter Salat	Joghurt mit gehackten Nüssen und Obststücken	Pellkartoffeln mit gegrilltem Gemüse und Kräutertopfen
SONNTAG	Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis Gemischter Salat Fruchtquakereme	Kuchen mit Kakaotrunk	Omelette mit Käse und Schinken oder/und mit Marmelade



Welche
Regeln
gelten beim Essen
in **DEINER FAMILIE?**

.....

.....

.....

.....

.....



*... und denken
Sie an Ihre*

VORBILDFUNKTION:

Welche Bedeutung hat Essen für Sie? Ist es für Sie Genuss oder wird damit nur der Hunger gestillt? Belohnen Sie sich manchmal durch gutes Essen? Spendet es Ihnen manchmal Trost?

In vielem sind Sie Ihrem Kind Vorbild, es lernt von Ihnen, indem es sich viele Verhaltensweisen abschaut. Benutzen Sie Essen nicht zur Belohnung oder um Ihre Zuneigung zu zeigen. Kinder lernen damit, Essen in Verbindung mit Zuwendung zu bringen. Unbewusst kann dies im Erwachsenenalter dazu führen, dass Essen als „Trostmittel“ benutzt wird.

Haben Sie schon einmal eine Schlankheitsdiät gemacht? Wenn ja, denken Sie darüber nach, wie wichtig es für Sie ist, schlank zu sein und was dies für Ihre Familie bedeutet. Falls Sie öfters Schlankheitsdiäten durchführen, hinterfragen Sie kritisch Ihre Vorbildfunktion für Ihr Kind. Die Gefahr besteht darin, dass Ihr Kind lernt, dass Essen mit schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen einhergeht. Die Entwicklung zu einem positiven Essverhalten kann somit beeinträchtigt werden.

Wenn schlank sein für Sie besonders wichtig ist, könnte es sein, dass Sie diese Erwartung auch auf Ihr Kind übertragen. Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf die Stärken und Fähigkeiten Ihres Kindes zu richten. Vergessen Sie nicht, Schlankheitsdiäten können den Einstieg in eine Essstörung fördern.

Welchen
Sport

*machst du mit deiner
FAMILIE am liebsten?*

.....

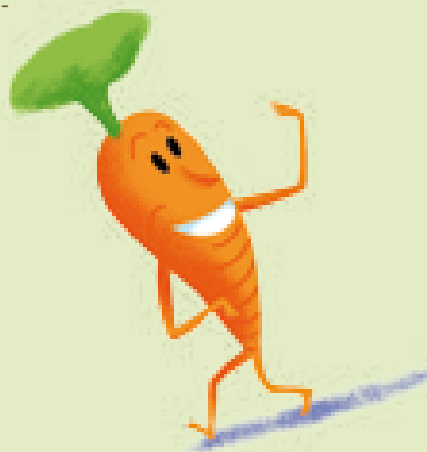
.....

Zu einem gesunden
Lebensstil gehört
auch viel

BEWEGUNG

Vermitteln Sie Ihrem Kind Freude an Sport und Bewegung. Planen Sie Freizeitaktivitäten gemeinsam! Bewegung fördert die Gesundheit und sollte schon von klein auf gefördert werden. Vergessen Sie nicht, auch die kleinen Aktivitäten im Alltag, wie Treppen steigen, zu Fuß in die Schule und zur Arbeit gehen, tragen zur körperlichen Fitness bei.

Bewegung soll nicht unbedingt mit Leistungsanforderung verknüpft sein. Es ist wichtig, gemeinsam Zeit zu verbringen, es sollte nicht darum gehen, wer der/die Beste ist, sondern das Miteinander und der Spaß sollten im Vordergrund stehen.





NEIN, NEIN ICH MAG KEINEN FISCH, ICH MAG EINEN HAMBURGER!

Viele Kinder mögen Fast Food besonders gerne. Verbote oder jeglicher Verzicht helfen wenig. Finden Sie mit Ihrem Kind Kompromisse, wie oft Lieblings Speisen gegessen werden dürfen. Für Süßigkeiten gilt dasselbe: Verbote helfen auch hier nicht und führen, im Gegenteil, zu heimlichem Essen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wie oft und wie viel Süßes genascht werden darf.

ICH MAG GAR NICHTS ESSEN!

Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, wie viel es essen möchte. Solange Gewicht und Wachstum in der Norm sind, gibt es keinen Grund, sich Sorgen zu machen. Bieten Sie, wenn möglich und nach Ihrem Ermessen, Alternativen an.

ICH MAG KEIN GEMÜSE!

Die meisten Kinder haben Phasen, in denen sie eine Speise vorziehen. Als Mutter oder Vater sollen Sie selbst entscheiden, ob und in welchem Ausmaß Sie den Wünschen Ihres Kindes nachkommen. Geben Sie auf Ihre eigenen Ressourcen (z.B. Zeit) acht, damit Sie sich nicht überfordern. Versuchen Sie die Richtlinien einer ausgewogenen Ernährung einzuhalten, eine gewisse Flexibilität ist aber durchaus zulässig.

Es kommt vor, dass Kinder ihre Essensvorlieben auf nur wenige Nahrungsmittel einschränken. Auch hier gilt: Solange das Gewicht und Wachstum in der Norm ist, besteht kein Grund zur Sorge!

SCHAUEN SIE GENAUER HIN, WENN:

- Gewicht und Wachstum außerhalb der Altersnorm liegen,
- sich das Verhalten auffällig verändert hat (z. B. sozialer Rückzug),
- Schlafstörungen und/oder Häufung von Konzentrationsstörungen auftreten,
- das Kind körperlich nicht belastbar ist (z. B. beim Spielen),
- das Kind über einen längeren Zeitraum die Nahrungsaufnahme total verweigert.

Falls Sie diese Warnsignale beobachten, wenden Sie sich an eine Fachstelle.

MEIN KIND ISST ANDAUERND!

Wenn Ihr Kind andauernd isst, fragen Sie sich, welchen Grund dies haben könnte. Oftmals stecken Gründe dahinter, die nicht direkt mit Ernährung im Zusammenhang stehen, wie z. B. Langeweile. Suchen Sie mit Ihrem Kind nach den Gründen und überlegen Sie gemeinsam, welche Alternativen zum Essen, z.B. Freizeitbeschäftigungen, in Frage kämen.

Halten Sie keine Vorräte von Süßigkeiten und Knabbereien im Haus. Diese verleiten zum Essen und Nachholen. Stellen Sie stattdessen eine Schüssel mit verschiedenem Obst zur Verfügung.

MEIN KIND IST ÜBERGEWICHTIG, WAS TUN?

Übergewicht im Kindesalter ist meistens Folge einer zu hohen Energieaufnahme und einer eingeschränkten Bewegung.

Da das Kind im Wachsen ist, kann sich dies ändern. Beobachten Sie das Gewicht über einen längeren Zeitraum und holen Sie sich erst dann fachliche Hilfe. Sie können sich an Ihre/n Kinderärztin/-arzt wenden. Diese/r wird die notwendigen Abklärungen machen und weitere Schritte mit Ihnen vereinbaren.

Bei der Umstellung auf eine energiereduzierte Kost – mit weniger Zucker und weniger Fett – sollte die gesamte Familie mit einbezogen werden. Auch bei sportlichen Aktivitäten sollte die gesamte Familie, wenn möglich, mitmachen. Somit fällt es dem übergewichtigen Kind leichter, sich an die Anweisungen zu halten, und es gerät nicht in die Außenseiterrolle.

MEIN KIND WIEGT ZU WENIG UND NIMMT NICHT ZU, WAS TUN?

In manchen Wachstumsphasen konzentriert sich alles in Richtung Längenwachstum – die Masse baut sich erst später auf. Dabei kann es manchmal zu leichtem Untergewicht kommen.

Untergewicht kann unterschiedliche Gründe haben: Der Körperbau kann vererbt werden, das Kind befindet sich gerade in einem Wachstumsschub, psychische und

soziale Faktoren (z.B. Schulstress) können ebenfalls das Essverhalten beeinflussen. Vorab ist es wichtig, mit der/dem Kinderärztin/-arzt abzuklären, ob sich das Gewicht tatsächlich im Unterbereich befindet.

WENN DIES DER FALL IST, SOLLTEN FOLGENDE PUNKTE BEOBACHTET WERDEN:

- Hat sich das Essverhalten des Kindes im Laufe der letzten Monate auffällig verändert?
- Hat sich das Verhalten im Allgemeinen verändert?

Falls das Kind kein auffälliges Verhalten aufweist, d.h. sich wie „üblich“ verhält, birgt das geringe Gewicht gerade in der Wachstumsphase keinerlei Risiken in sich, besonders wenn das Kind ausgewogen isst. Behalten Sie das Gewicht Ihres Kindes über einen längeren Zeitraum im Auge. Das Essen sollte in diesem Fall nicht zu einem großen Thema gemacht werden. Ebenso sollte das Kind nicht zwanghaft mit hochkalorischen Speisen und Drinks „aufgepäppelt“ werden. Achten Sie auf die Einhaltung von regelmäßigen Mahlzeiten, dies unterstützt die Nährstoffaufnahme.

Falls sich das Kind über einen längeren Zeitraum auffällig verhält und das Essverhalten sich plötzlich geändert hat, holen Sie sich fachlichen Rat.

