



## **„Ernährung kinderleicht - Wie Sie Ihre Kinder an gesundes Essen gewöhnen“**

Expertenchat vom 17. März 2009 mit Prof. Dr. med. Johannes Hebebrand, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an den Rheinischen Kliniken der Universität Duisburg-Essen

Kinder haben oft ganz eigene Vorlieben, wenn es ums Essen geht und nicht selten befinden sich dabei gesunde Nahrungsmittel wie beispielsweise Gemüse recht weit unten auf ihrer Beliebtheitsskala. Dabei mögen viele Kinder gerne frisches Obst und Gemüse, wenn es ihnen nur entsprechend angeboten wird. Unser Experte Prof. Dr. med. Johannes Hebebrand empfahl den TeilnehmerInnen im Chat, viele verschiedene Sorten auszuprobieren um herauszufinden, welche sie mögen. Neben einer gesunden Ernährung sei es auch wichtig, so Prof. Hebebrand, auf die Vorlieben der Kinder einzugehen.

### Kinder und Ernährung

Kinder sollten viel frisches Obst und Gemüse essen und wenig verarbeitete Lebensmittel. Außerdem sollten sie viel trinken, möglichst aber keine gezuckerten Getränke. Ist Ihren Kindern normales Mineralwasser zu langweilig, können Sie als Alternative auch Mineralwasser mit Geschmack anbieten, das keine oder nur wenige Kalorien enthält, riet Prof. Hebebrand.

Die wichtigste Mahlzeit am Tag sei das Frühstück, betonte der Experte, und sollte auch nicht aus Zeitmangel einfach ausgelassen werden. Kinder, die morgens kein Frühstück zu sich nehmen, hätten ein höheres Risiko für Übergewicht, so Prof. Hebebrand.

Für die Schule empfahl er als Pausensnack zum Beispiel klein geschnittenes Obst und Gemüse. Ein/e Chatteilnehmer/in beklagte daraufhin, dass ihr/sein Sohn sein mitgebrachtes Obst und Gemüse in der Schule immer mit anderen Mitschülern gegen Süßigkeiten tausche. Prof. Hebebrand schlug vor, dies vielleicht beim nächsten Elternabend anzusprechen, so dass andere Eltern ihren Kindern nicht so viele Süßigkeiten mit in die Schule geben.

Ein/e andere/r Teilnehmer/in erzählte von ihrem/seinem vierjährigen Sohn, der beim Essen nur damit spiele. Prof. Hebebrand antwortete darauf, dass Kinder in diesem Alter manchmal sehr wählerisch seien. Solange eine Krankheit ausgeschlossen werden könne, sei dies nicht

bedenklich. Er empfahl, dieses Essverhalten nicht so sehr zu beachten, das könne eventuell helfen.

### Umgang mit Süßigkeiten

Kinder essen gerne Süßigkeiten - und in Maßen ist das auch völlig in Ordnung, wenn kein Übergewicht besteht, so Prof. Hebebrand. Damit Ihr Kind aber nicht ständig naschen möchte, sei es empfehlenswert, möglichst wenig Süßigkeiten im Haus zu haben, denn je mehr Süßigkeiten da sind und umso größer die Auswahl, desto wahrscheinlicher ist es auch, dass Ihr Kind öfter zugreifen möchte.

Um dem Naschbedürfnis Ihres Kindes auf gesunde Weise entgegen zu kommen, bietet es sich an, einen Teller mit Obst und Gemüse parat zu haben. Wenn dieses schön zurecht gemacht ist, greifen Kinder auch gerne zu. Sie sollten verschiedene Sorten ausprobieren um herauszufinden, welches Obst und Gemüse Ihr Kind gerne isst, riet Prof. Hebebrand.

Ein Elternteil fragte, ob es ungesund sei, dass ihre/seine Kinder nur Kakao statt purer Milch trinken. Prof. Hebebrand erwiderte, dass dies unbedenklich sei, sofern kein Übergewicht bestehe. Er empfahl allerdings, auf den Zuckeranteil zu achten und eine Kakaosorte zu wählen, die nur wenig Zucker enthalte.

Auf die Frage, ob ein selbstgemachter Früchtequark oder Obstkuchen gesünder sei, als ein gekaufter Schokoriegel, antwortete Prof. Hebebrand, dass im Hinblick auf das Körpergewicht allein die Kalorienanzahl eine Rolle spiele. Das Selbstkochen sei allerdings wichtig für die Entwicklung einer Esskultur. Außerdem enthält ein Quark oder eine Torte mit frischen Früchten natürlich mehr Vitamine als ein Schokoriegel.

Generell würde sich das Interesse bei Kindern für Süßigkeiten mit zunehmendem Alter meist verlieren, beruhigte der Experte.

Kinder ließen sich meist nur wenig in ihr Essverhalten reinreden, so Prof. Hebebrand, aber man kann sie durchaus an neue Sachen gewöhnen: Bieten Sie Ihren Kindern unbekanntes Obst und Gemüse immer wieder an und lassen Sie sie probieren, aber zwingen Sie sie nicht, es aufzuessen. Besonders gerne greifen sie zu, wenn es ihnen mundgerecht präsentiert wird – zum Beispiel als „Fingerfood“.