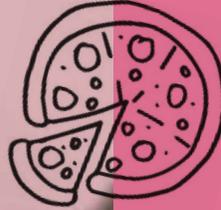


RATGEBER KINDER

TATJE BARTIG-PRANG

PICKY EATERS

Was Sie tun können,
wenn Ihr Kind nicht
essen will



b b b





ENTLASTENDE STRATEGIEN FÜR ELTERN UND KINDER

DAS BRINGEN SIE:

- Einen angstfreien Umgang mit Essen
- Auswege aus der Perfektionsfalle
- Eine ausgewogene Versorgung Ihres Kindes
- Hilfreiche Esstrukturen
- Eine entspannte Atmosphäre am Familientisch

10 TIPPS FÜR ENTSPANNTE ESSENSZEITEN

Es gibt viele Ratschläge, wie Sie Ihren Picky Eater dabei unterstützen können, sich an neue Nahrungsmittel heranzuwagen. Hier sind zehn hilfreiche Tipps zum gemeinsamen Ausprobieren und Genießen.

1.

Seien Sie ein Vorbild. Kinder lernen alles über Nahrung und bestimmte Vorlieben, indem sie sich das Essverhalten von anderen Menschen abgucken. Auch ältere Geschwister können dabei Vorbilder sein.

2.

Seien Sie kreativ beim Zubereiten der Mahlzeiten. Garnieren Sie Lieblingsspeisen mit neuen Zutaten oder bieten Sie frisch geschnittene Paprikaschoten, Möhren oder Pilze zu Kinderessen wie Nudeln, Pizza oder Suppe an.



3.

Kommen neue Lebensmittel auf den Tisch, geben Sie Ihrem Kind nur eine Kleinigkeit davon. Etwa ein paar Erbsen, die es probieren kann. So tut es sich leichter.



4.

Klären Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, etwa gegen Milch oder Gluten ab und schließen Sie Allergien oder andere medizinische Ursachen aus. Achten Sie darauf, ob Ihrem Kind bestimmte Speisen nicht bekommen und besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt das weitere Vorgehen.

5.

Essen Sie bei Tisch alle dasselbe. Aber achten Sie darauf, dass das Essen die richtige Beschaffenheit für Ihr Kind hat und zum Beispiel püriert oder klein geschnitten ist.

→WEITER GEHT'S IN DER HINTEREN BUCHKLAPPE

THEORIE

Suppenkasper 2.0 5

WARUM ISST MEIN KIND NICHT? 7

Wie sich die Nahrungsaufnahme entwickelt 8

Essen? Nicht so einfach 8

In Mamas Bauch 9

Frisch geschlüpft 10

Reif für die Beikost? 12

Extra: Die drei Beikoststreifezeichen 14

Mündige Esser 15

Was sollte mein Kind essen? 18

Was wir sicher über Ernährung wissen 19

Was wir nicht sicher über Ernährung wissen 20

Was ist Nahrungsenergie? 23

Was sind Kohlenhydrate? 24

Was sind Proteine? 26

Was sind Fette? 28

Was sind Vitamine? 30

Was sind Mineralstoffe? 31

Extra: Vitamine und ihre Quellen 32

Das Wichtigste: Wasser 37

Was ist ein Picky Eater? 40

Wieder nichts gegessen 40

Heikel oder essgestört? 43

Die Rolle der Sinne 45

Extra: Alles hat einen Grund 46

Extra: Supertaster 51

Extra: Regenbogenteller 53



PRAXIS

DAS KIND SEHEN UND VERSTEHEN 55

Kinder essen anders	56
Alles auf süß	56
Durch dick und dünn	60

Mein Kind im Blick	66
Wie sich ein Picky Eater fühlt	67
Übergriffiges Verhalten	68
Achtsam Essen anbieten	73

Ich selbst im Fokus	82
Shame on you!	82
Extra: Was ist ein guter Esser?	86
Extra: Meine wichtigsten Aufgaben	88
Den Kreis durchbrechen	90
Eigene Ängste erkennen	91
Vertrauen bauen	96

GEMEINSAM ANS ZIEL 101

Hin zum Familientisch	102
Ziele setzen	103
Ein kluger Rahmen	106



Eigene Strukturen finden	108
Brücken bauen	109
Extra: Essensbrücken	112
Ernährungsprotokolle geben	
Sicherheit	116
Extra: So führen Sie ein Essenstagebuch	119
Wann Hilfe nötig ist	121
Extra: Auf was Sie achten sollten	123

SERVICE

Sachregister	124
Bücher, die weiterhelfen	125
Adressen, die weiterhelfen	126
Impressum mit GU-Garantie	127



WIE SICH DIE NAHRUNGS- AUFNAHME ENTWICKELT

Den Beginn der Nahrungsaufnahme verbinden wir häufig mit der Einführung von Beikost beim Baby; allerdings setzt diese schon viel früher beim Fötus im Bauch der Mutter ein: Vom Tag unserer Zeugung an bereiten wir uns also aufs Essen vor. Wenn alles glattläuft, können wir uns von unserem allerersten Lebenstag an mit etwas Unterstützung, aber auf jeden Fall selbstständig, aus der mütterlichen

Brust ernähren. Später können wir an den Familienmahlzeiten teilnehmen und uns noch ein paar Jahre danach das Essen selbst beschaffen. Soweit die Theorie.

ESSEN? NICHT SO EINFACH

Allerdings kann der Weg dorthin mit einigen sehr wesentlichen Hindernissen gepflastert

sein. An irgendeinem Punkt in der Entwicklung des Säuglings kann die Nahrungsaufnahme dann aus den unterschiedlichsten Gründen nicht so reibungslos ablaufen wie im Normalfall. Tatsächlich treten gar nicht mal so selten Besonderheiten auf, die den Prozess einer ungestörten und vor allem freudvollen Nahrungsaufnahme des Kindes empfindlich oder sogar auf Dauer stören können.

»Viele Störfaktoren beim Essen sind vermeidbar, einige nicht.«

Und die allermeisten beeinflussen das Essverhalten glücklicherweise auch nicht dauerhaft. Noch weniger stellen eine körperliche, gesundheitliche Bedrohung dar.

IN MAMAS BAUCH

Am Anfang unseres Lebens stehen Befruchtung und Empfängnis. Mit der Einnistung dieser Zelle in die Gebärmutter beginnt die Schwangerschaft. Der Embryo teilt und spezialisiert sich nun immer weiter und nach nur drei Wochen setzt sein Herzschlag ein. Relativ schnell bilden sich weitere Organe aus und bereits in der 19. Schwangerschaftswoche fängt das Baby an, seinen Mund zu öffnen und Fruchtwasser zu schlucken. Das winzige Verdauungssystem nimmt seine Arbeit auf und auch die Geschmacksknospen im Mund

entwickeln sich jetzt: Die Nahrungsaufnahme hat begonnen.

Mmmh, lecker!

Das Baby »isst«. Und das Baby schmeckt. Im Lauf der Zeit kann es im Fruchtwasser immer mehr Geschmacksrichtungen wahrnehmen, die wiederum durch die Ernährung der Mutter beeinflusst werden. In den letzten Schwangerschaftswochen nimmt es ganze 400 Milliliter Fruchtwasser täglich zu sich. Allerdings scheidet das Baby diese beträchtliche Menge nicht komplett über die Harnwege aus. Der Löwenanteil wird bereits im Darm aufgenommen und später über die Plazenta, die mit dem mütterlichen Blutkreislauf verbunden ist, ausgeschieden. In dem Maß, wie sich die Nieren des Babys weiterentwickeln, wird auch immer mehr Urin ins Fruchtwasser entleert, allerdings müssen wir uns nicht vorstellen, dass das Ungeborene in seinem Pipi schwimmt. Die Plazenta übernimmt nach wie vor den Hauptteil. Der kindliche Urin ist wenig konzentriert und das Fruchtwasser wird ständig vom Körper erneuert.

ESSEN WILL GELERNT SEIN

Heute vermuten wir, dass das Schlucken von Fruchtwasser im Mutterleib mehreren, wichtigen Zielen dient: Das ungeborene Baby nutzt den Bauch als eine Art Trainingslager. Denn direkt nach der Geburt wird ein überaus komplexes Zusammenspiel von Muskeln notwendig sein, um an der Brust anzudocken und

DIE DREI BEIKOSTREIFEZEICHEN

Unter der Beikostreife versteht man die motorischen und kognitiven Fähigkeiten eines etwa sechs Monate alten Babys. Nun ist es in der Lage, sein Ernährungsspektrum langsam immer weiter auszudehnen.

- **1. Rumpfkontrolle:** Ihr Kind kann für die Dauer einer Mahlzeit seinen Oberkörper gut kontrollieren und sackt im Sitzen nicht mehr in sich zusammen.
- **2. Auge-Hand-Mund-Koordination:** Ihr Kind kann etwas sehen, ergreifen und sich zum Mund führen.
- **3. Kein Herausstoßen mit der Zunge:** Ihr Kind stößt das Essen nicht mehr reflexartig aus dem Mund.



1. Das Baby kann im Hochstuhl oder leicht unterstützt auf dem Schoß sitzen.



2. Es kann selbstständig mit seinen Fingern nach Nahrung greifen und sie zum Mund führen.



3. Der Schutzmechanismus der Zunge gegen feste Nahrung ist verschwunden.

Bringen, um das Esswerkzeug zwischen die Lippen zu befördern oder ein Festhalten der Ärmchen sind dann allzu schnell und nur aus bester Absicht bei der Hand. Bei empfindlichen Kindern entstehen aber auf diese Weise oft Widerstandsmuster, die manchmal nur schwer wieder ausgeglichen werden können.

Der richtige Start

Ist nun jedes Kind gleichermaßen mit exakt einem halben Jahr bereit für Beikost? Nein! Genauso wie Kinder zu verschiedenen Zeiten sprechen und laufen lernen, variiert auch der Zeitpunkt der sogenannten Beikostreife (siehe linke Seite). Um die individuell jeweils unterschiedlich ausfallenden Reifezeitpunkte mit einzubeziehen, gibt es Empfehlungen von WHO und UNICEF, wonach auf drei bestimmte Entwicklungszeichen geachtet werden sollte. Diese müssen immer gemeinsam auftreten, um bei einem gesunden Kind den Beikoststart einläuten zu können:

- Das Kind sollte für die Dauer der Mahlzeit im Rumpf stabil sein und auch seinen Kopf schon sicher halten können, sodass es sich zum Beispiel auf dem Schoß der Person, die es füttert, mit ein wenig Unterstützung aufrecht halten kann, ohne beim Essen in sich zusammenzusacken.
- Außerdem soll es einen Gegenstand in seiner unmittelbaren Umgebung – zum Beispiel etwas zu Essen – sehen, ergreifen und selbstständig zum Mund führen können: funktioniert mit Nahrung oder Spielzeug.
- Schließlich soll das Kind auch in der Lage sein, das Essen herunterzuschlucken. Ein Baby, das Essen automatisch wieder mit der Zunge aus dem Mund schiebt, ist noch nicht beikostreif. Das Hinausschieben von Speisen ist nichts, was von Eltern trickreich überwunden werden muss, sondern ein Schutzmechanismus.

MÜNDIGE ESSER

Der erste Geburtstag eines Babys ist für manche Familien der Tag, an dem die Unsicherheit in Sachen »richtiger Ernährung« noch größer wird: Was darf das Kind denn nun essen? Alles vom Familientisch? Oder doch lieber die mikrowellengeeigneten »Kindermenüs«, »Kindernudeln«, »Kindermüslis« und »Kinderjoghurts«, die geschäftstüchtige Babybreihersteller nach der Gläserkost für die Kleinen bereithalten? Und was, wenn alle Familienmitglieder bereit für die Speisen auf dem Esstisch sind, aber das Baby weiterhin nur Brei möchte?

Mögliche Probleme

- Häufig wird gerade von Babynahrungsherstellern geraten, die Konsistenz des Essens nur sehr langsam von flüssig zu fest zu steigern. Dabei verunsichert diese langsame Steigerung das Baby oft noch mehr. Es rechnet ja immer mit der gewohnt homogenen Konsistenz seiner Mahlzeit ohne Stückchen auf dem Löffel. Wenn sich dann



WAS IST EIN »PICKY EATER«?

»Mein Kind isst nichts«, »Mein Kind isst nicht«, »Mein Kind ist ein schlechter Esser.«. So hören sich typische Stoßseufzer von Eltern kleiner wählerischer Esser an.

WIEDER NICHTS GEGESSEN

Bei echten Picky Eaters besteht glücklicherweise kein medizinisches Problem. Umso

mehr ins Gewicht fallen die persönliche Wahrnehmung von Mutter und Vater wie auch der aktuelle Leidensdruck innerhalb der Familie, die gerne zu allen Speisen greift, die auf den Tisch kommen. Beides darf auf gar keinen Fall leichtfertig von der Hand gewiesen werden. Sonst entsteht unter Umständen irgendwann tatsächlich ein therapiebedürftiges familiäres Problem.

Isst es wirklich nicht?

Zur Beruhigung besorgter elterlicher Gemüter können wir selbst bei sehr wählerischen Essern mit ziemlicher Sicherheit feststellen, dass die gefühlte Wahrheit, ein Kind esse gar nicht oder nichts, nicht zutrifft: Ein Kind, das überhaupt keine Nahrung zu sich nimmt, überlebt maximal wenige Wochen und nimmt sofort dramatisch ab.

Hier kommen wir vielleicht schon zum ersten, dieser Vermutung zugrundeliegenden, besonders häufigen Verständnisproblem: Wir Erwachsenen betrachten Flüssigkeiten ja häufig nicht als Nahrung im eigentlichen Sinn, obwohl es durchaus möglich ist, sich ohne unmittelbare Gesundheitsschäden nur von

Flüssigkeiten zu ernähren. Denken wir nur an Diät-Shakes für Erwachsene, die angeblich alles enthalten sollen, um den Körper ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen und einen gleichzeitig näher an sein Traumgewicht zu bringen. Dass eine reine Ernährung über Flüssiges nicht ein anzustrebender Idealzustand ist, dürfte jedem klar sein. Aber den Nährstoffbedarf kann man flüssig zum Glück problemlos abdecken.

WENN ES WIRKLICH NICHTS ISST

Trotzdem illustriert dieses Beispiel sehr gut, warum medizinische Definitionen von wählerischem Essverhalten ihre Berechtigung haben. Überlegen Sie selbst:

- **Erstes Szenario:** Mein Kind isst manchmal fast nichts, aber trinkt dafür Milchshakes, Fruchtsäfte und Smoothies.
- **Zweites Szenario:** Mein Kind isst grundsätzlich nichts und muss deshalb künstlich ernährt werden.

Die Aussage der Eltern ist jeweils die gleiche. Aber im ersten Szenario besteht wahrscheinlich aus medizinischer Sicht überhaupt kein Handlungsbedarf, in dem anderen Fall ist das Kind schwer krank.

Sorgfältig abgrenzen

Eine große Herausforderung für Eltern und manchmal auch für medizinisches Fachpersonal ist es, das weitverbreitete Picky Eating gesunder Kinder von einer behandlungsbedürftigen Essstörung zu unterscheiden. Nicht

DEFINITION

Der englische Begriff »Picky Eaters« ist inzwischen auch in Deutschland gebräuchlich und bedeutet nichts anderes als wählerische oder mäkelige Esser. Kinder sind mindestens genauso unterschiedlich in ihren besonderen Vorlieben wie Erwachsene – der eine isst so gut wie alles und genießt es, Neues zu probieren; der andere ist am glücklichsten, wenn jeden Morgen ein Müsli mit Obst, jeden Mittag ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Gericht und jeden Abend ein belegtes Brot und Joghurt auf dem Tisch stehen.



Manchmal braucht ein »hungriges« Kind nichts zu essen, sondern das Gefühl von Geborgenheit.

Sind wir nach einer Meinungsverschiedenheit wütend auf die Freundin, den Partner oder unsere Eltern? Oder sind wir traurig, dass sie mit uns nicht einig sind? Haben wir eine riesige Wut auf unseren Arbeitskollegen, weil er immer auf unserem Parkplatz steht und außerdem viel zu langsam arbeitet? Oder fühlen wir uns viel eher von ihm bedroht? Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle sicher voneinander zu unterscheiden und sie richtig

einzuordnen, wird zum großen Teil im Lauf unserer Kindheit angelegt.

GEFÜHLEN AUSDRUCK GEBEN

Beim Essen – aber auch in anderen Situationen im Alltag – helfen wir unseren Kindern dabei, ihre Gefühle richtig einzuordnen. Wir begleiten sie durch den Gefühlsdschungel, indem wir die Emotionen in Worte fassen, ohne sie zu werten:

- »Du weißt nicht, was du jetzt anfangen sollst. Dir ist langweilig. – Du möchtest gern, dass ich mich jetzt mit dir beschäftige. Ich verbringe auch gerne Zeit mit dir! Lass uns überlegen, was wir gemeinsam spielen können.«
- »Ich sehe, dass du ganz unruhig und zapelig bist und dich gern bewegen möchtest. – Komm, lass uns draußen Kastanien sammeln/ein Wettrennen machen/mit dem Hund losgehen.«
- »Du hattest einen sehr anstrengenden Tag im Kindergarten und bist müde. Soll ich dir eine Kuschelecke auf dem Sofa bauen?«

Die Bedürfnisse nach Unterhaltung, nach Liebe, nach Bewegung oder Schlaf sind nicht durch Essen zu befriedigen; das macht den Versuch, es doch zu tun, so unfruchtbar, so undankbar und letztendlich so schädlich. In der grauen Theorie klingt es vielleicht überaus schwierig, die vielfältigen Signale richtig zu deuten. Aber in der Praxis ist es in der Regel einfach, aus dem Moment heraus zu spüren, was unser Kind gerade von uns

braucht – besonders, wenn wir uns schon vorher ein wenig dafür sensibilisiert haben, auf was wir gut achten könnten.

Als wichtige Bezugsperson für Ihr Kind wird es Ihnen also sofort oder sehr bald gelingen, auch feinere Signale richtig zu deuten.

EINEN GUTEN RAHMEN SCHAFFEN

Die Beziehungsebene erstreckt sich beim achtsamen Anbieten nicht allein auf die Aufnahme der Mahlzeiten, sondern auch auf die gesamte Essenssituation.

Als erwachsene Bezugsperson sind Sie dafür verantwortlich, eine gute Atmosphäre beim

Essen zu schaffen. Ihr Kind lernt im Zuge responsiver Fütterstrategien, dass Essen Spaß macht, dass die Erwachsenen, die bei den Mahlzeiten dabeisitzen und diese begleiten, verlässlich reagieren, indem Sie sich mit ihm beschäftigen, auf es eingehen und eine Grundstruktur sicherstellen.

EXPERIMENTE SIND ERLAUBT

Achtsames Anbieten schließt auch die Möglichkeit ein, dass Kinder mit dem Essen experimentieren dürfen. Keine Angst, Sie müssen keinsfalls tolerieren, dass ganze Töpfe mit Tomatensauce über den Esstisch ausgekippt

DIE FÜNF SÄULEN DES ACHTSAMEN ANBIETENS

Achtsames Anbieten wird von fünf Empfehlungen getragen, die auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Kinder auf der ganzen Welt vertreten werden.

1. Säule: Hilfe & Unterstützung

Das Kind erhält Hilfe beim Essen und wird beim Selberessen altersgemäß unterstützt. Eine erwachsene Bezugsperson reagiert unmittelbar und einfühlsam auf Hunger-Satt-Signale.

2. Säule: Geduld & Zeit

Eine erwachsene Bezugsperson begleitet das Kind beim Essen geduldig. Sie nimmt sich Zeit und ermutigt das Kind zum Essen, ohne Druck oder Zwang auszuüben.

3. Säule: Experimente & Vielfalt

Bei Kindern, die eher viele Nahrungsmittel ablehnen, sollte das Angebot noch abwechslungs-

reicher gestaltet werden, vor allem, was den Geschmack und die Beschaffenheit betrifft.

Auch altbekannte Nahrungsmittel sollten immer wieder in neuen Kombinationen auftauchen. Die positive, ermutigende Atmosphäre ist bei Ablehnung besonders wichtig und die Begleitung kann, wie die Nahrung selbst, verändert oder angepasst werden.

4. Säule: Ruhe

Das Kind darf Mahlzeiten in der Regel in einer ruhigen Atmosphäre ohne Störungen, Ablenkungen oder Zeitdruck zu sich nehmen.

5. Säule: Geborgenheit

Mahlzeiten sind viel mehr als Nahrungsaufnahme: Während des Essens ist es wichtig, dem Kind Geborgenheit zu vermitteln. Der Erwachsene hält Blickkontakt und spricht mit ihm.

DIE DREI GESETZE DER PICKY EATERS



Wenn etwas süß schmeckt, ist es besonders lecker. Süßes sollten Sie deshalb nicht kategorisch verbieten, sondern als Geschmacksrichtung auch für Gesundes auf dem Teller nutzen.



Wenn etwas grün ist und nach Gemüse aussieht, wird es oft verschmäht. Deshalb sollte Grünes besser als kleine Beigabe zu einem Lieblingsgericht angeboten werden.



Gesundes hat meist keine Chance. Ein kreativ zubereitetes Lieblingsessen mit gesunden Zutaten lässt den Widerstand nur halb so groß werden.



6.

Bringen Sie Ihr Kind dazu, sich fürs Essen und Kochen zu interessieren. Nehmen Sie es mit zum Einkaufen, lassen Sie es einen Speiseplan mitbestimmen oder in der Küche helfen.



7.

Hören Sie auf Ihr Kind. Vertrauen Sie darauf, dass es bei einer Mahlzeit weiß, ob es noch hungrig ist oder genug gegessen hat.

8.

Vermeiden Sie Druck oder Zwang. Auch Lob, Tricks oder Bestrafungen sind kontraproduktiv. Auf diese Weise wird Ihr Kind keine Eigenverantwortung beim Essen entwickeln. Erlauben Sie ihm stattdessen die Entscheidung, ob oder wie viel es essen will.



9.

Kinder brauchen unsere Geduld auf all ihren Entwicklungswegen und vor allem, wenn es um Nahrungsvorlieben geht. Vielleicht tröstet es Sie, dass Picky Eating in den meisten Fällen nach einiger Zeit wieder von selbst verschwindet.

10.

Vermeiden Sie Ablenkungen bei Tisch durch Spielzeug oder Fernsehen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind bequem sitzt und der Tisch sich auf Bauchhöhe befindet, so dass es sich aufs Essen konzentrieren kann.



ESSEN LERNEN GEHT AUCH STRESSFREI!



Alles, was Sie über die Entwicklungsschritte Ihres Kindes beim Essen wissen sollten und wie Sie ihm dabei sein eigenes Tempo lassen.

Empfehlungen für eine kindgerechte Versorgung mit den wichtigsten Nährstoffen und wie Sie neue Lebensmittel stressfrei in den Alltag integrieren.

Mit individuellen Esstrukturen oder Essensbrücken die Familie entlasten und die Eigenverantwortung Ihres Kindes fördern.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-7310-2



9 783833 873102 € 14,99 [D]
€ 15,50 [A]



PEFC

PEFC-CO-12-0025

www.gu.de