



haus Brot

Frühstück & Jause für Kinder

Ernährungstipps für
Klein und Groß

Weil uns alle Kinder wichtig sind

INHALT

Allgemeine Tipps zur Kinderernährung	3
Frühstück – die wichtigste Mahlzeit	7
Der richtige Mix für die Kinderjause	11
Portionierung und Präsentation	15
Lebensmittel spielerisch erleben	17
Zucker in der Kinderernährung	20
Wieso Milchprodukte so wichtig für Kinder sind	23
Viel Trinken leicht gemacht!	26
Nachhaltiges Frühstück	29
Die Vorbildwirkung	33
Über die Autorin	35



Allgemeine Tipps zur Kinderernährung

Was sind die Grundbestandteile von Lebensmitteln?

Die Grundbausteine von Lebensmitteln sind Wasser, Kohlenhydrate, Proteine und Fett.

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind Ketten von Zuckermolekülen. Sie liefern uns die nötige Energie für den Tag. Das Gehirn etwa kann nur diese als Energiequelle nutzen.

Wertvolle Quellen sind Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ...

Was sind Proteine?

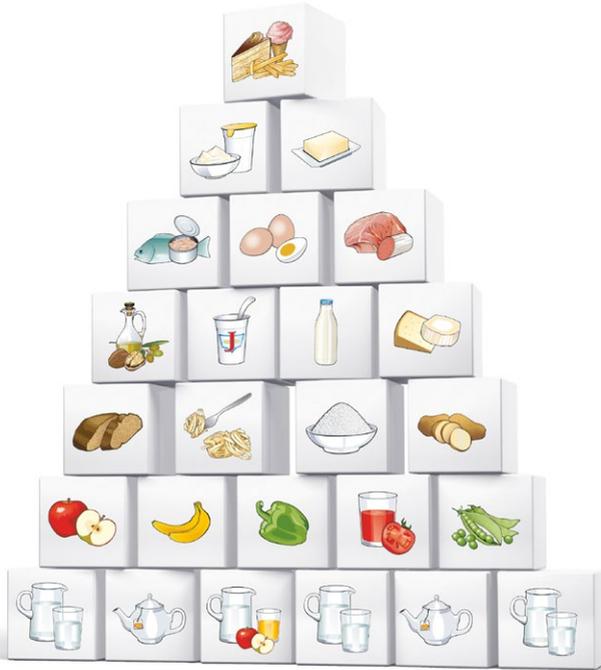
Proteine werden auch Eiweiß genannt. Diese brauchen wir, um Körperstrukturen aufzubauen und zu erneuern. Dazu zählen etwa unsere Muskeln oder auch Antikörper.

Wertvolle Quellen sind Milch, Milchprodukte, Vollkorngetreide, Huhn, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen, ...

Was sind Fette?

Fette sind starke Energielieferanten und wichtige Zellbausteine. Sie übernehmen im Körper wichtige Schutzfunktionen für unsere Organe.

Wertvolle Quellen sind Fisch, Pflanzenöle wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, ...



Welche Mengen braucht unser Körper?

Orientierung liefert die Ernährungspyramide. Je weiter unten ein Lebensmittel abgebildet ist, desto mehr sollte man davon pro Tag essen - je weiter oben, desto weniger.

Richtwerte für eine Woche

(eine Portion = eine Hand voll)



- + ausreichend Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- + täglich 5 Portionen Obst und Gemüse
- + täglich 5 Portionen Vollkornprodukte / Hülsenfrüchte
- + täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte
- + pro Woche 2 Portionen Fisch

Im Wachstum besteht bei Kindern ein Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen für den Aufbau von Körpersubstanz. Deshalb darf und soll ein Kind so viel Essen, wie es Hunger verspürt. Bei dem richtigen Angebot an ausgewogenen Lebensmitteln kann so nichts schief gehen!

Tipp zum Nachlesen:
„Richtig essen von Anfang
an!“ auf www.ages.at





Frühstück – die wichtigste Mahlzeit

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages!

Um fit in den Tag zu starten braucht der Körper morgens neue Energie. Es lohnt sich etwas früher aufzustehen und entspannt ein Frühstück vorzubereiten. Der Hunger kommt dann bereits wie von selbst. Gleichzeitig wird man den ganzen Tag entspannter erleben. Wenn Sie noch dazu gemeinsam mit Ihren Liebsten frühstücken, können sie die Mahlzeit als gemeinsame Zeit nutzen.

Was passiert mit dem Körper, wenn man das Frühstück auslässt?

Unser Körper ist auf regelmäßige Energiezufuhr angewiesen. Bei einem ausgewogenen Angebot an Lebensmitteln wird die mentale Leistung sogar gesteigert - man kann sich gut konzentrieren.

Wenn Kinder ohne Frühstück außer Haus geschickt werden, dann ist die Vormittagsjause im Kindergarten oder in der Schule umso wichtiger. Hier kann das Kind Energie nachtanken. Damit werden Lernprozesse optimal unterstützt. Ein Auslassen der Mahlzeit(en) am Vormittag kann negative Auswirkungen bis hin zum Abend haben.

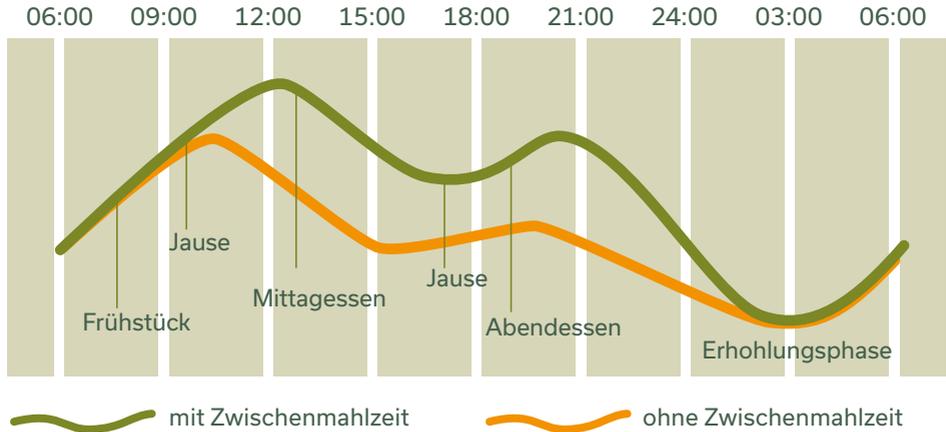
Welche Lebensmittel eignen sich perfekt für das Frühstück?

Die Basis sollten Vollkorngetreideprodukte bilden. Sie liefern dem Körper den ganzen Vormittag über Energie. Sie halten auch länger satt als Weißmehlprodukte und, vor allem, stark gesüßte Produkte.

Milchprodukte, Obst und Gemüse sind die restlichen Bestandteile, die gemeinsam ein ausgewogenes Frühstück bilden. Wichtig ist auch das ausreichende Trinken. Über die Nacht verliert der Körper viel Flüssigkeit, die morgens wieder aufgenommen werden muss. **Mit dieser Kombination gelingt ein frischer Start in den Tag bestimmt!**



Leistungskurve



haus Brot

Jeden Morgen frisch:
im Kindergarten und daheim.

hausbrot.at



Der richtige Mix für die Kinderjause

Was sind die wichtigen Bestandteile der Vormittagsjause?

Eine ausgewogene Vormittagsjause ist aus drei Komponenten zusammengesetzt:

- + **Getreideprodukte,**
- + **Milchprodukte** und
- + **Gemüse/Hülsenfrüchte/Obst.**

Auf diese Weise wird Ihr Kind gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt!

Nicht zu vergessen ist das ausreichende Trinken! Hierfür eignen sich Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees.



DIE 3-KOMPONENTEN-REGEL

Mit dieser „3-Komponenten-Regel“ lässt sich nun beliebig experimentieren. Hier ein paar Jausen-Ideen:

Klassisches Jausenbrot:

Getreideprodukte aus Vollkorn spenden als Kohlenhydratquelle wichtige Energie und Nährstoffe. Deshalb bildet etwa eine Scheibe Vollkornbrot die Basis dieser Beispiel-Jause. Auf das Brot kommt nun eine Scheibe Käse, oder Topfen mit Kräutern bestreut, und ein paar Gurkenscheiben. Ein paar Karotten- und Paprikastreifen zum Knabbern bilden die perfekte Ergänzung.

Bunter Nudelsalat:

Vollkornnudeln werden mit ein paar einfachen Zutaten zu einem Nudelsalat verfeinert. Dazu mischt man zu den gekochten Nudeln Naturjoghurt, Maiskörner, Paprika- und Paradeiserstücke, Rucola, Bohnen und Kräuter.

Selbst gemischtes Müsli:

Naturjoghurt wird mit Vollkorn-Getreideflocken (Haferflocken, Dinkelflocken, Reisflocken, ...) gemischt und nach Belieben mit Obststücken verfeinert. Sehr gut schmeckt etwa ein geraspelter Apfel mit etwas Zimt.



Pikante Muffins:

Wenn einmal mehr Zeit für das Zubereiten der Jause ist können gemeinsam mit den Kindern pikante Muffins gebacken werden. Ein Brotteig aus Germ, Wasser, Körnern und Vollkornmehl ist rasch gemischt. Während dieser rastet, können die restlichen Zutaten wie Käse und Gemüse geschnitten werden. Der Teig wird dann mit Gemüsestücken und dem Käse gefüllt, zu Kugeln geformt und beliebig mit Körnern und Käse bestreut. Danach werden die Muffins auf ein Muffinbackblech gelegt und gebacken.

Süßer Getreidebrei:

Grieß-, Hirse- oder Polentabrei ist schnell gekocht. Dafür Milch erhitzen und das Getreide einrühren. Man kann Obststücke direkt oder nachträglich untermischen. Zum Verfeinern bieten sich Gewürze wie etwa Vanille, Zimt oder Kardamom an.

Diese Jausen-Ideen kann man beliebig variieren und so für Abwechslung in der Jausenbox sorgen!

Gutes Gelingen!





Portionierung und Präsentation

Portionierung und Anbietungsform

Bei fünf Mahlzeiten am Tag braucht es viel Abwechslung, um nicht immer das gleiche zu essen. Der Apfel ist eine beliebte und abwechslungsreiche Zwischenmahlzeit. Man kann die Sorte variieren. Man kann diesen aufschneiden und dann dem Kind anbieten, dann wird er lieber gegessen als im Ganzen. Kleiner geschnitten mit Zimt gewürzt ist er eine einfache und schnelle Alternative zum Obstsalat.

Beim gemeinsamen Anrichten kann die Vorfreude auf eine ausgewogene Zwischenmahlzeit zusätzlich gesteigert werden. Generell isst man etwas lieber, wenn es optisch schön angerichtet ist, das gilt auch für Obst und Gemüse. Vor allem bei jungen Kindern ist die kindliche Motorik zu beachten. Ein Kind kann leichter von einer Apfelspalte abbeißen als von einem ganzen Apfel.

Das Anrichten kann man auch nutzen, wenn ein Kind gerne Süßigkeiten isst, man aber selbst möchte, dass es nicht allzu viel davon isst. Angeboten wird eine kleine Portion in einem Schüsselchen, dafür vielleicht sogar mit einem Gupf. Das Kind wird diese Portion essen und das Gefühl haben, aufgegessen zu haben und deshalb nur selten nach Nachschub fragen. Wenn es aber zum Beispiel di-

rekt aus der Verpackung isst, wird es um einiges mehr naschen. Diesen Trick kann man sehr einfach im Alltag anwenden.

Wichtig ist auch, nicht nur nebenbei zu naschen, sondern bewusst zu genießen. So merkt man früher, wann man selbst genug hat und orientiert sich weniger an der Portion, die man vor sich hat - man isst insgesamt weniger, nämlich so viel, wie man selbst braucht. Das ist jedoch nicht nur bei Zwischenmahlzeiten, sondern bei allen anderen Mahlzeiten wichtig. Konzentrieren Sie sich auf den Geschmack, den Duft und die Haptik ihres Essens. Wie verändert sich der Geschmack während des Kauens? Lassen Sie sich dabei nicht von einem Fernseher, dem Smartphone oder etwas anderem ablenken. So lernen Sie auf Ihr Körpergefühl zu vertrauen!



Lebensmittel spielerisch erleben

Lebensmittel spielerisch erleben

Kinder erkunden ihre Umwelt viel aufmerksamer über ihre Sinne. Bei Neuem sind sie zuallererst etwas vorsichtiger, so auch bei neuen Lebensmitteln und ihren Geschmäckern.

Deshalb bietet es sich perfekt an, dieses Erforschen auf das Kennenlernen neuer Lebensmittel auszuweiten, um ihnen so gleichzeitig neues Nährwertreiches schmackhaft werden zu lassen - denn Lebensmittel kann man auf viele Arten erleben!

Visuelle Wahrnehmung

Zum einfachen Kennenlernen können Lebensmittel Bildkarten zugeordnet werden. Man kann auch ein Memory aus Bildkarten herstellen. Als Beispiel fördern Fotos von verschiedenen Getreidekörnern auch gleichzeitig die visuelle Differenzierung. Eine Variante können je zwei Bilder einer Obstsorte sein. Ein Bild zeigt das Obst als ganzes Stück, das andere aufgeschnitten.

Gustatorische Wahrnehmung

Mit Obst und Gemüse kann dieses Spiel auch spontan durchgeführt werden. Das Kind trägt eine Augenbinde und kostet eine Sorte, die es dann zu erraten versucht. Man kann nach und nach neue Sorten ergänzen.

Spannend kann es auch sein verschiedenes Wasser zu verkosten. Das kann Leitungswasser und stilles Mineralwasser von verschie-



Olfaktorische Wahrnehmung

Ein Geruchsspiel ist schnell selbst hergestellt. Ein paar kleinen Dosen, wie etwa Film Dosen, füllt man mit Watte und beträufelt diese mit ätherischen Ölen. Den Dosenboden kennzeichnet man mit einem bunten Klebepunkt. Nun kann man Bildkärtchen in jenen Farben gestalten, welche die Gerüche zeigen. Zum Beispiel ein Bild einer Zitrone passend zum Duft der Zitrone. Wenn man jeweils zwei Dosen je Geruch vorbereitet, dann kann man zusätzlich zum Rätseln und Karten zuordnen, auch Memory spielen. Besonderen Reiz hat dieses Spiel in der Adventzeit, wenn man es mit Gewürzen wie Nelke und Zimt ergänzt.

denen Marken sein. Wer findet Unterschiede und kann diese vielleicht sogar beschreiben?

Taktile Wahrnehmung

Das obig genannte Spiel kann man auch als Tastspiel abändern. Hier versucht das Kind die Obst- oder Gemüsesorte mit verbundenen Augen nur über das Tasten zu erraten.

Auditive Wahrnehmung

Wieder werden kleine Dosen befüllt. Hier bieten sich Getreidekörner oder Nüsse sehr gut an. Man kann dieses Spiel wieder als Rätsel oder als Memory durchführen. Die einzelnen Sorten werden in die Dosen gefüllt. Beim Spiel wird durch Schütteln ein Geräusch erzeugt, das dann versucht wird zuzuordnen.

Zucker in der Kinderernährung

Zucker in der Kinderernährung

Zucker ist eine in unserer Kultur sehr beliebte Zutat. Er findet sich nicht nur in süßen, sondern auch vermehrt in pikanten Gerichten. Umso wichtiger ist es, genau auf Zutatenlisten zu achten.

Wie wirkt Zucker?

Haushaltszucker zählt zu der Gruppe der Kohlenhydrate. Er ist vom Körper schnell verdaut und liefert so schnell viel Energie. Damit steigt der Blutzuckerspiegel rasant an. Wenn diese jedoch nicht sofort, wie etwa beim Sport, benötigt wird, dann speichert der Körper diese überflüssige Energie. Der Blutzuckerspiegel fällt wieder schnell, man fühlt sich müde und der Körper verlangt bald neue Energie - der Magen knurrt.

Hier ist der **Unterschied zu Vollkorn-Kohlenhydraten!** Der Körper verdaut diese langsamer, weshalb die Energie nach und nach geliefert wird. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an. Der Körper muss die überflüs-

sige Energie nicht speichern. Sie wird direkt verbraucht, da sie dem Körper in kleineren Portionen geliefert wird. Der Blutzuckerspiegel fällt nicht so rasch ab und man fühlt sich länger satt

Wie viel Zucker steckt im „Kinderessen“?

Typische „Kinder-Lebensmittel“ enthalten oft sehr viel Zucker - vor allem beim Frühstück. Bei Marmeladen oder Schokoladenaufstrichen ist das meist bekannt. Aber auch die vermeintlich vitalen Frühstückscerealien und Fruchtojoghurt sind oft stark gezuckert. Werfen Sie einmal einen Blick auf die Zutatenliste auf

der Verpackung! Sie werden überrascht sein, wo und wie viel Zucker in manchen Produkten versteckt ist... Solche sind als Süßigkeit einzuordnen und deshalb nicht geeignet um Hunger zu stillen – vor allem nicht morgens, wenn man Energie tanken will und ein Energietief am Vormittag vermeiden will!

Was sind leckere Alternativen?

Es muss aber nicht auf das süße Frühstück verzichtet werden! Obst schmeckt von Natur aus süß. Nun hat Obst den Vorteil, dass es vie-



le wichtige Nährstoffe, wie etwa Vitamine und Mineralstoffe, enthält! Besonders im Wachstum ist der Bedarf an Nährstoffen Ihrer Kinder noch höher!

Mischen Sie Müsli selbst und verwenden Sie Milch oder Naturjoghurt. Wenn Sie mögen, süßen Sie mit Obst oder etwas Honig. Oder wie wäre es mit einer zerdrückten Banane gewürzt mit Zimt? Dazu gibt es dann Getreideflocken und Naturjoghurt.

Probieren Sie es aus!

A young child with curly blonde hair is shown in profile, drinking from a clear glass bottle filled with white milk. The child is wearing a grey t-shirt and a pink and grey chevron-patterned apron. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Wieso Milchprodukte so wichtig für Kinder sind

Wieso Milchprodukte so wichtig für Kinder sind

Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der Kinderernährung. Bereits nach der Geburt bildet die Muttermilch die wichtigste Grundlage der Ernährung. Kuhmilch, ist nichts anderes als die Muttermilch der Kuh für ihr Kalb.

Was ist so Wichtiges in Milchprodukten?

Milchprodukte zählen zu den wichtigsten Calciumlieferanten. Außerdem kann unser Körper Calcium aus Milch besser aufnehmen als aus pflanzlichen Lebensmitteln. Calcium braucht unser Körper um Knochen und Zähne zu stärken, zur Blutgerinnung, für den Herzmuskel und die Skelettmuskeln.

Milchprodukte sind wertvolle Proteinquellen. Besonders im Wachstum bei erhöhtem Proteinbedarf ist Milch optimal. Protein ist Bausubstanz für etwa Gewebe, Muskeln, Enzyme und Hormone.



Wird Milch weiter zu Käse verarbeitet, dann verliert sie an Wasser und die Inhaltsstoffe werden konzentriert. Deshalb sind nur kleinere Mengen notwendig, um die gleiche Menge an Nährstoffen aufzunehmen wie über Milch.

Wie kann man nachhaltig Milchprodukte auswählen?

Das Wichtigste für Nachhaltigkeit in der Ernährung ist es, regionale, saisonale und ökologisch erzeugte Produkte auszuwählen. Im Fall der Milchprodukte wäre das etwa die Bio-Milch aus dem Bundesland, in dem Sie wohnen. Die Lieferwege sind dabei möglichst kurz gehalten.

Weiters sind gering verarbeitete Lebensmittel, wie Milch, Naturjoghurt und so weiter, nachhaltiger als verarbeitete Lebensmitteln. Über die Verarbeitungsschritte wird zusätzliche Energie benötigt und mehr Transportwege für die einzelnen Zutaten werden zurückgelegt.

Bei Laktoseintoleranz empfiehlt es sich Milchprodukte nicht zu vermeiden, sondern laktosefreie Varianten zu konsumieren.



A young boy with short brown hair is shown in profile, drinking from a clear plastic water bottle. He is wearing a white t-shirt under a black and white checkered button-down shirt. The background is a plain, light-colored wall. The image is framed by dark green overlays containing text.

haus *Brot*

Viel Trinken
leicht gemacht!

Seite 26

Viel Trinken leicht gemacht!

Unser Körper besteht aus mehr als der Hälfte aus Wasser. Es ist wichtig täglich genug zu trinken und nicht erst auf das Durstgefühl zu warten. Denn bereits bei leichtem Wassermangel verliert man an Konzentration.

Für Kinder sollten Getränke deshalb immer in der Nähe sein. Um sie zusätzlich ans Trinken zu erinnern, bietet man ihnen regelmäßig Getränke an, denn im Spiel vertieft vergessen sie leicht darauf. Auch bei den einzelnen Mahlzeiten ist ein gefülltes Glas fixer Bestandteil.

Was eignet sich am besten als Kinder-Getränk?

Wasser ist der wohl bekannteste Durstlöcher. Für Abwechslung sorgen ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Diese können sowohl warm als auch kalt angeboten werden.



Mit ein paar Gemüse- und/oder Obst-Stücken kann man Wasser, oder auch Tees, verfeinern. Auch Gewürzblätter wie etwa Minze, Rosmarin oder auch Basilikum können verwendet werden. Alle diese Zutaten geben ihre Aromen nach und nach an das Wasser ab. So können schnell viele individuelle Varianten kreiert werden.

Auch Gemüse- und Obst-Snacks sind neben Getränken ideale Flüssigkeitsquellen, da die meisten Sorten sehr viel Wasser enthalten. Zum Beispiel besteht eine Gurke zu etwa 95 % aus Wasser und liefert gleichzeitig wichtige Nährstoffe.

Wie können Kinder motiviert werden?

Es gibt sehr viele Möglichkeiten Kinder mit- einzubeziehen. Zum Beispiel kann Ihr Kind die Teesorte aussuchen. Beim Experimentieren mit Kombinationen verschiedener Gemüse- und Obstsorten kann es seine Kreativität ausleben. Und zu guter Letzt kann es auch die Stücke schneiden und ins Wasser plumpsen lassen.

Spannend ist auch das Beobachten, wie der Teebeutel im heißen Wasser seine Farbspuren zieht.



Dann kann sich Ihr Kind noch individuelle Namen für die einzelnen Kreationen ausdenken. Im Kindergarten kann man bei einer gemeinsamen Verkostung die Lieblingskombinationen finden. Als Fotos oder selbst gezeichnete Bilder können diese im Gruppenraum aufgehängt werden. Dann können Kinder ihre Wünsche über die Bilder einfach kommunizieren. Über eine Anschlagtafel im Eingangsbereich kann man diese auch den Eltern präsentieren und zum Nachmachen animieren.



A photograph of two children in a kitchen. The boy on the left is wearing a green and white striped shirt and is holding two cucumber slices over his eyes. The girl on the right is wearing a plaid shirt and is holding two orange slices over her eyes. They are both smiling. In the foreground, there is a wooden cutting board with a red bell pepper, a carrot, and some sliced vegetables. There are also some tomatoes and a glass of orange juice on the counter.

Nachhaltiges Frühstück

Nachhaltigkeit liegt in aller Munde!

Wie Sie Ihr Frühstück nachhaltiger gestalten können, das erfahren Sie hier!

Mehr von pflanzlichen Produkten!

Obst und Gemüse verleiht Ihrem Frühstück die Frische und versorgt Sie mit vielen wichtigen Nährstoffen. Neben dem gesundheitlichen Mehrwert schonen pflanzliche Produkte auch die Umwelt.

Mehr von ökologisch erzeugten Lebensmitteln!

Bevorzugen Sie ökologisch erzeugte Lebensmittel für Ihr Frühstück. Deren Produktion ist schonender für die Natur und auch gesünder für unseren Körper! Wenn keine künstlichen Dünge- und Spritzmittel verwendet werden, dann können sie auch nicht unwissentlich über unsere Nahrung aufgenommen wer-

den. Ganz wichtig: Waschen Sie Ihre Lebensmittel bevor Sie sie weiterverarbeiten.

Mehr von regionalen und saisonalen Lebensmitteln!

Im Winter wächst und blüht in der Natur weniger als im Sommer. Statt jetzt aus wärmeren Ländern Lebensmittel zu importieren, achten Sie darauf, was gerade jetzt Saison hat! Schmökern Sie im regionalen Angebot, denn jene Produkte sind auch saisonal. Konservierte Lebensmittel wie etwa Essiggurken oder Tomaten aus der Dose haben das ganze Jahr Saison! Sie werden frisch geerntet und dann haltbar gemacht, so dass sie diese etwa auch im Winter genießen können. So kann man auch im Winter eine große Vielfalt genießen.

Mehr von unverarbeiteten bzw. gering verarbeiteten Lebensmitteln!

Je mehr ein Produkt verarbeitet wird, desto mehr Energie und Ressourcen werden benötigt. Notwendig oder gesundheitlich sinnvoll ist diese Verarbeitung häufig nicht. Als Beispiel wäre Schinken die bessere Wahl als Wurst. Als Faustregel gilt: Die Zutatenliste ist kurz und hört sich wie ein Rezept an.



Mehr von umweltverträglichen Verpackungen!

Verwenden Sie, wenn möglich keine Verpackungen. Ein Beispiel wäre etwa Leitungswasser zu trinken anstatt gekauftes stilles Mineralwasser aus der Plastikflasche. Wenn Sie die Verpackungen verwenden, dann achten Sie auf das Material dieser. Wählen Sie etwa Stoff, Glas oder Papier. Nutzen Sie diese Verpackungen mehrmals und sparen Sie so wieder Ressourcen und damit auch Geld.



**Zu guter Letzt:
Mehr – Mehr – Mehr – ...**

So funktioniert unsere Marktwirtschaft ... Achten Sie darauf nur das zu konsumieren, was Sie auch wirklich brauchen. Vermeiden Sie damit Lebensmittelabfälle und versuchen Sie auch Lebensmittelreste zu verwerten. Das spart nicht nur sehr viel Geld, sondern Sie tun damit auch gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes!

haus *Brot*

Jeden Morgen frisch

hausbrot.at

Frühstücksvorschläge:

- + Vollkorngebäck mit Käse und Gurke
- + Vollkornmüsli mit frischen Früchten und Milch oder Naturjoghurt
- + Vollkornbrot mit Topfen und Tomaten
- + Vollkornbrot mit Butter und Radieschen





Die Vorbildwirkung

Eltern sind Vorbild ihrer Kinder.

Vorbilder können aber auch alle näheren Bezugspersonen sein. Das sind eben genannte Eltern, Großeltern, ältere Geschwister, Tante, Onkel, Erziehungspersonen in Kindergärten und Schulen, ...

Kinder beobachten ihr Umfeld genau und ahmen ihre Mitmenschen nach. So lernen sie nach und nach das „Mensch-sein“. Auch beim Essen werden Gewohnheiten der Erwachsenen unbewusst auf ihre Kinder übertragen. Das können Arten zu essen sein, ein beiläufiges Abschlecken des Messers und auch die grundlegende Lebensmittelauswahl. Ein Kind dessen Mutter etwa Erbsen ablehnt, wird selbst auch keine Erbsen kosten wollen. Es wird denken, wenn seine Mutter diese nicht schmecken, werden sie ihm auch nicht schmecken bzw. sie sind nicht gut für ihn. Solche Einstellungen werden von den Kindern übernommen, oft ohne, dass es dem Erwachsenen bewusst ist. Im Gegenzug wird ein Kind gerne etwas Neues ausprobieren wollen, wenn eine Bezugsperson dieses

Lebensmittel mit Genuss vor seinen Augen verspeist. Ich selbst hatte einmal das Erlebnis, dass ein Kindergartenkind mich bei der Jause Paprika essen sah und fragte, was das sei und dann auch probieren wollte.

Über diese Vorbildwirkung findet der größte Teil der Essenserziehung statt. Kinder lernen über ihre Umwelt Essensgewohnheiten ihres nächsten Umfeldes kennen und passen sich diesem an. So wird das Kind von Anfang an geprägt und seine Essensgewohnheiten entstehen. Umso wichtiger ist es, vor allem im Kindesalter, eine möglichst große Vielfalt an Lebensmitteln und Zubereitungsarten anzubieten! Damit lernen Kinder viele neue Geschmackseindrücke kennen und lehnen weitere neue seltener ab!



Claudia Kastner

Über die Autorin

Mein Name ist Claudia Kastner und ich studiere Ernährungswissenschaften im Master mit dem Schwerpunkt Public Health Nutrition auf der Universität Wien. Neben dem Studium bin ich als Kindergartenpädagogin tätig. Das Spannende am Thema Ernährung ist die Vielseitigkeit. Gerade im Kindesalter gibt es so viel Potential, welches für eine optimale Entwicklung, sowohl körperlich als auch geistig, genützt werden kann.

haus *Brot*

www.hausbrot.at

Impressum: HAUSBROT, connect724 GmbH, Heizwerkstraße 6a, 1230 Wien
Druck: Onlineprinters GmbH, Dr.-Mack-Straße 83, 90762 Fürth, Deutschland