

→ Ihre Kinder wollen kein Gemüse und Obst essen oder neues Gemüse und Obst gar nicht probieren?



Tipps:

Gesunde Ernährung vorleben

- Kinder essen viel eher Gemüse und Obst, wenn ihre Eltern es auch essen.
- Stellen Sie also sicher, dass Sie als Erwachsene auch Gemüse und Obst essen.
- Gemeinsam als Familie zu essen ist sehr wichtig.
So können die Kinder sehen, dass auch die Erwachsenen Gemüse essen.

Versuchen Sie es immer wieder

- Einige Kinder müssen bestimmtes Essen oder neues Obst und Gemüse etwa 12 - 15 Mal angeboten bekommen, bis sie es probieren.
- Haben Sie Geduld und geben Sie Ihren Kindern nur kleine Mengen, dann landet nichts im Müll.

Belohnungen, ja! – Essen als Belohnung, nein!

- Manche Eltern **belohnen** ihre Kinder mit Nachtisch, wenn die Kinder Gemüse essen. Andere geben ihren Kindern Süßigkeiten, um sie zu **trösten**, wenn sie traurig sind.

Aber dadurch verbinden Kinder Ihre Gefühle (wie traurig sein) oder wenn sie etwas gut gemacht haben mit Essen. Sie gewöhnen sich daran und verlangen es in solchen Situationen als **Belohnung** oder **Beruhigung** immer wieder.

Man nennt das „emotionales Essen“. Das wird zum Problem, weil Kinder nicht mehr wissen, ob sie Hunger haben oder ob sie satt sind.

Kinder, die emotionales Essen gewöhnt waren, haben dann als Erwachsene oft ein **ungesundes Essverhalten**.

Setzen Sie Ihre Kinder nicht unter Druck

- Kinder akzeptieren neue Lebensmittel eher, wenn sie kleine Belohnungen (z.B. Sticker) für das Probieren bekommen.
- Aber setzen Sie Ihre Kinder nicht unter Druck, wenn sie nicht probieren oder nicht aufessen wollen. Das kann dazu führen, dass Kinder das Essen gar nicht mehr mögen.

Weniger Ungesundes zu Hause haben

- Für Eltern ist es oft schwierig, Kindern nicht zu viel Süßigkeiten und ungesundes Essen zu geben. Wenn Sie **weniger davon kaufen**, können Ihre Kinder auch weniger davon essen.



Mehr Informationen:

- Hier sind 2 Internetseiten mit vielen Tipps und Erklärungen zu Gemüse und Obst:
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/gesunde-ernaehrung/obst-und-gemuese-im-ernaehrungsplan-ia>
<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/mehr-gemuese-und-obst/>
- Hier ist eine Seite die „emotionales Essen“ erklärt und zeigt, wie man damit umgehen kann:
<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psychische-erkrankungen/emotionales-essen-1004610>
- Hier ist ein kurzer Film, der erklärt, warum es so wichtig ist, Gemüse und Obst zu essen.
<https://www.youtube.com/watch?v=P7sUJaykOuBA>

Verwendete Quellen:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25555540/>
- <https://guelphfamilyhealthstudy.com/publications/>