



## Helden privat

### »Das Magenmonster«

Im Hauptquartier ist ein bedrohliches Knurren zu hören. Nach langem Suchen stellt sich heraus, dass es aus Peps Bauch kommt. Vielleicht gibt das Magenmonster ja Ruhe, wenn man es füttert? Peb isst eine Portion leckeren Gemüseauflauf, aber noch immer rumort es in seinem Bauch. Vorsichtig bekommt das Monster noch eine kleine Portion und jetzt ist es tatsächlich still.



.....→ Vorschulkinder sollten lernen, das Gefühl von Hunger und Sättigung bewusst wahrzunehmen und richtig darauf zu reagieren. Dabei sind Eltern und Kinder gleichermaßen gefordert. Eine große Portion, die aufgegessen werden muss, stellt die Weichen in die falsche Richtung. Geben Sie ihrem Kind die Gelegenheit, sich mit kleinen Portionen an den Sättigungspunkt „heranzutasten“. Wenn es dann spürt, dass es satt ist, sollten Sie das respektieren – auch wenn noch etwas auf dem Teller ist. Darüber hinaus ist grundsätzlich zu beachten, dass der Hunger eines Kindes von Tag zu Tag variieren kann, Kinder normalerweise aber so viel essen, wie ihr Körper benötigt. ←.....

## Gemüselauf

Tomaten, Möhren, Zucchini und Paprika in kleine Würfel, Kartoffeln und Lauch in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Auflaufform schichten und mit Tomatensoße übergießen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Gewürzen nach Wahl abschmecken. Zum Schluss noch etwas geriebenen Emmentaler darüber streuen und im Ofen bei ca. 200 Grad etwa 30 Minuten backen. Fertig ist der Auflauf.



## Langsam und regelmäßig essen

Bewusst essen, sich auf die Mahlzeit konzentrieren und gut kauen – so können wir spüren, wann wir satt sind.

Nur Langsam-Esser hören rechtzeitig die Sättigungssignale: Denn die brauchen 15 bis 20 Minuten vom ersten Bissen bis ins Bewusstsein. Damit die Kinder gleichmäßig mit Energie versorgt sind und der Hunger nicht zu groß wird, sollten sie im Tagesverlauf drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten einnehmen.



## Auf den Körper hören

Wenn sich bei Ihrem Kind das Magenmonster wieder einmal meldet, dann animieren Sie ihr Kind zum „in sich hineinhorchen“. So kann es lernen, seinen Körper bewusst wahrzunehmen und dessen Signale richtig zu deuten. Dabei ist es hilfreich mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, wie sich das Gefühl, Hunger zu haben oder satt zu sein, bei ihm äußert. Ihr Kind sollte auch lernen, ob der Hunger vom Magen herrührt, also ob es richtigen Hunger hat, oder ob es eher Appetit hat, also eine kleine Zwischenmahlzeit oder einen Snack wünscht.

## Hunger oder Appetit?

Um sich gesund zu ernähren, ist es wichtig zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden. Mit Hunger signalisiert der Körper, dass seine Energiereserven aufgebraucht sind und er dringend Nahrung zu sich nehmen muss, um eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen und Energie sicherzustellen. Hat man Hunger, so spürt man dies körperlich: Der Magen kann sich schmerzhaft zusammenziehen und richtig knurren. Appetit hingegen ist eine „Kopfsache“. Man hat Lust ein ganz bestimmtes Lebensmittel zu essen, ohne dass der Körper die Nahrung benötigt, um seine Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Ein guter Weg dem Appetit zu begegnen ist sich, zum Beispiel durch Sport und Spiel, abzulenken. Meistens verfliegt dann der Appetit im Nu, während der Hunger bleibt. Appetit hat man meistens auf süße oder herzhaft Snacks.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de) sowie unter [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)