



Helden privat

»Der Nachnehmer«

Peb und Pebber haben Pebs Lieblingsgericht gekocht: Kartoffelbrei! Und Peb ist so hungrig, dass er einen ganzen Berg davon verputzen könnte und schaufelt sich seinen Teller ganz schön voll. Pebber dagegen nimmt sich nur eine kleine Portion. Nach ein paar Bissen merkt Peb jedoch, dass seine Augen wohl größer als sein Magen waren. Schließlich teilen die Freunde den Kartoffelbrei gleichmäßig unter sich auf und Peb lernt, dass es besser ist, erst-



mal kleine Portionen – die kann er die anderen auch noch

zu nehmen aufessen und bekommen etwas ab.



.....→ Es ist wichtig, dass Kinder selbst lernen, zu entscheiden und zu spüren, wie viel sie essen müssen, um satt zu werden. Wenn Kinder lernen, die Bedürfnisse ihres Körpers wahrzunehmen, und Hunger und Sättigungsgefühl unterscheiden können, dann ist der Grundstein für eine optimale Versorgung gelegt.

←.....

Sind die Augen größer als der Magen?

Auch beim Essen kann die Selbständigkeit Ihrer Kinder gefördert werden. Ihre natürlichen Nach- und Mitmachbedürfnisse sollten daher nicht unterdrückt werden. Lassen Sie Ihr Kind selbst nehmen, Kartoffeln zerdrücken oder das Brot schmieren. Kinder lernen und entwickeln ihre Ernährungs Kompetenzen durch eigene Erfahrungen und Motivation – und nehmen die Eltern dabei zum Vorbild! Es liegt also an Ihnen als Eltern, ein bedarfsgerechtes Essverhalten vorzu leben!



Lieber mehrere kleinere Portionen

Kindern sollte durchaus ein Mitspracherecht beim Essen eingeräumt werden. Dass der Teller immer leer gegessen werden muss – auch über das Sättigungsgefühl hinaus – gehört der Vergangenheit an. Denn so verlieren Kinder ihr natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung. Im Gegenzug jedoch sollten Kinder auch lernen, sich kleine Portionen zu nehmen. Haben Sie danach noch Hunger, darf gerne nachgenommen werden!



Wie viel in welchem Alter?

Übliche Tagesportionen, an denen Sie sich bei der Zusammenstellung eines Speiseplans für Ihr Kind orientieren können, bietet Ihnen die Tabelle „Altersgemäße Lebensmittelverzehrmenen in der optimierten Mischkost“ (www.aid.de) des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund. Selbstverständlich sind das nur Durchschnittswerte, denn jedes Kind is(s)t anders.

