

# Gemüsemuffel und Suppenkasper

## Vorbilder sind immer die Eltern

*Geplagte Eltern kennen das: Die Kinder mögen kein Gemüse, verweigern gesundes Essen und bevorzugen Würstchen, Pommes und Pizza. Statt gesundem Obst knabbern die Kleinen lieber Chips, statt Gemüse bevorzugen sie Fast Food. Für viele Familien wird das Essen zum Machtkampf.*

Die wenigsten Kinder in Österreich leiden unter Nährstoffmangel. Machen die Sprösslinge einen gesunden Eindruck, ist zu viel Sorge unnötig. Phasen, in denen Kinder bestimmte Lebensmittel meiden, gibt es in allen Familien. Wer dabei zu viel Druck auf die Kleinen ausübt, erreicht oft

nur das Gegenteil: Die Kinder verweigern sich noch mehr.

Nehmen Sie dem Thema Ernährung den Druck, indem Sie Auseinandersetzungen um das Essen vermeiden. Versuchen Sie stattdessen, gemeinsam mit den Kindern Kompromisse zu finden.

### Eltern sind Vorbilder

Je jünger die Kinder, desto stärker orientieren sie sich am Essverhalten der Eltern. Wer beim Essen fernsieht und Fertigprodukte bevorzugt, kann von seinen Kindern nichts anderes erwarten. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen

und machen Sie die Mahlzeiten zum Familienereignis.

Ein liebevoll gedeckter Tisch und gemeinsam zubereitetes Essen hilft Kindern, gesunde Ernährung positiv zu sehen.

### Alternativen suchen

Nicht jedes Gericht muss von Kindern akzeptiert werden. Zum Essen zwingen lassen sie sich ohnehin nicht. Viele Gemüsesorten wie Rosenkohl, Grünkohl oder gekochte Paprika werden von Kindern als bitter empfunden. Sinnvoller ist es, auf beliebte Sorten ausweichen.

Dies sind zum Beispiel: Mais, Erbsen, Möhren und rohe Gurken. Wenn die Kleinen zu viel verweigern, sollten Sie die Zwischenmahlzeiten ins Visier nehmen. Vor allem Süßigkeiten und Knabberartikel enthalten beträchtliche Mengen an Kalorien und nehmen den Appetit auf die Hauptmahlzeit. Hier sollten vernünftige Kompromisse gefunden werden.