



e

Wenn Kinder Essen

Ernährungspsychologie am
Familiärentisch

Referat von
Ronja Schiftan
MSc Psychologin

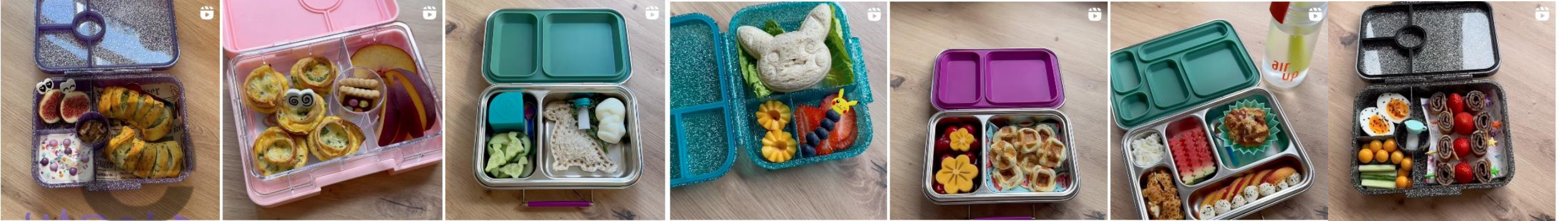
26.8.2024



**Warum sprechen wir
über Kinderernährung?**

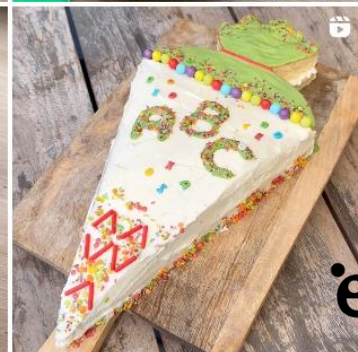
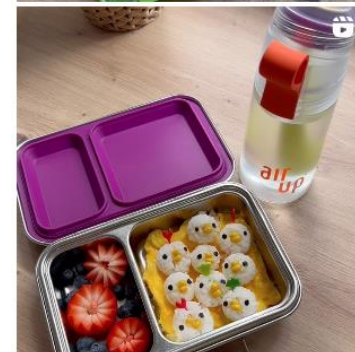
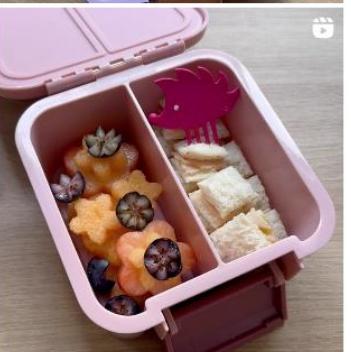
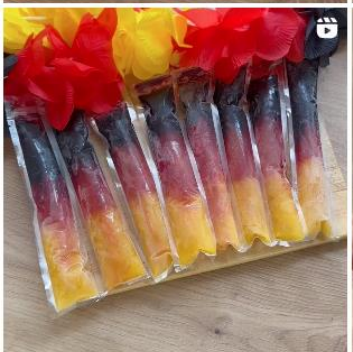
Worum geht es hier?





Beispielposts zum Thema «Momfluencing»

@pausenbrotjunkie, 3354k Follower*innen, Stand 08.2024





**KONSERVIERUNGSTOFF
EPASSEN IHM GAR NICHT
IN**

Beispielposts zum Thema «Momfluencing»

@freemamaproject, 102k Follower*innen und @simhalily 460k Follower*innen (Stand 08.2024)





Wo ist das Problem?

- Wie geht es dem Kind?
- Ist es gesund?
- Ist es vital, «fit»?
- Kann es sich konzentrieren?
- Wie geht es dem Kind im sozialen Kontext?
- Wie geht es dem Kind emotional?



**Kinder mit gesundheitlichen
oder sozialen
Herausforderungen**

Nein

Ja



“gesunde“ Kinder



Kinder mit gesundheitlichen oder sozialen Herausforderungen

Grundfragen:

- Was ist die gesundheitliche Herausforderung?
- Was ist die Ursache?
- Liegt eine genaue Diagnose vor oder ist es eine Hypothese?
- Welche Fachdisziplin ist involviert?
- Ist die gesundheitliche Herausforderung wirklich Ernährungsrelevant?
- Wie geht es dem Kind?
- Was braucht das Kind?
- Wie kann ich das Kind in seinem Prozess positiv unterstützen?

Beschreibung

Analyse

Therapiestrategie

Monitoring



“gesunde“ Kinder

Grundfragen:

- Was braucht es?
- Was wünschen wir uns als Erwachsene für die Kinder?

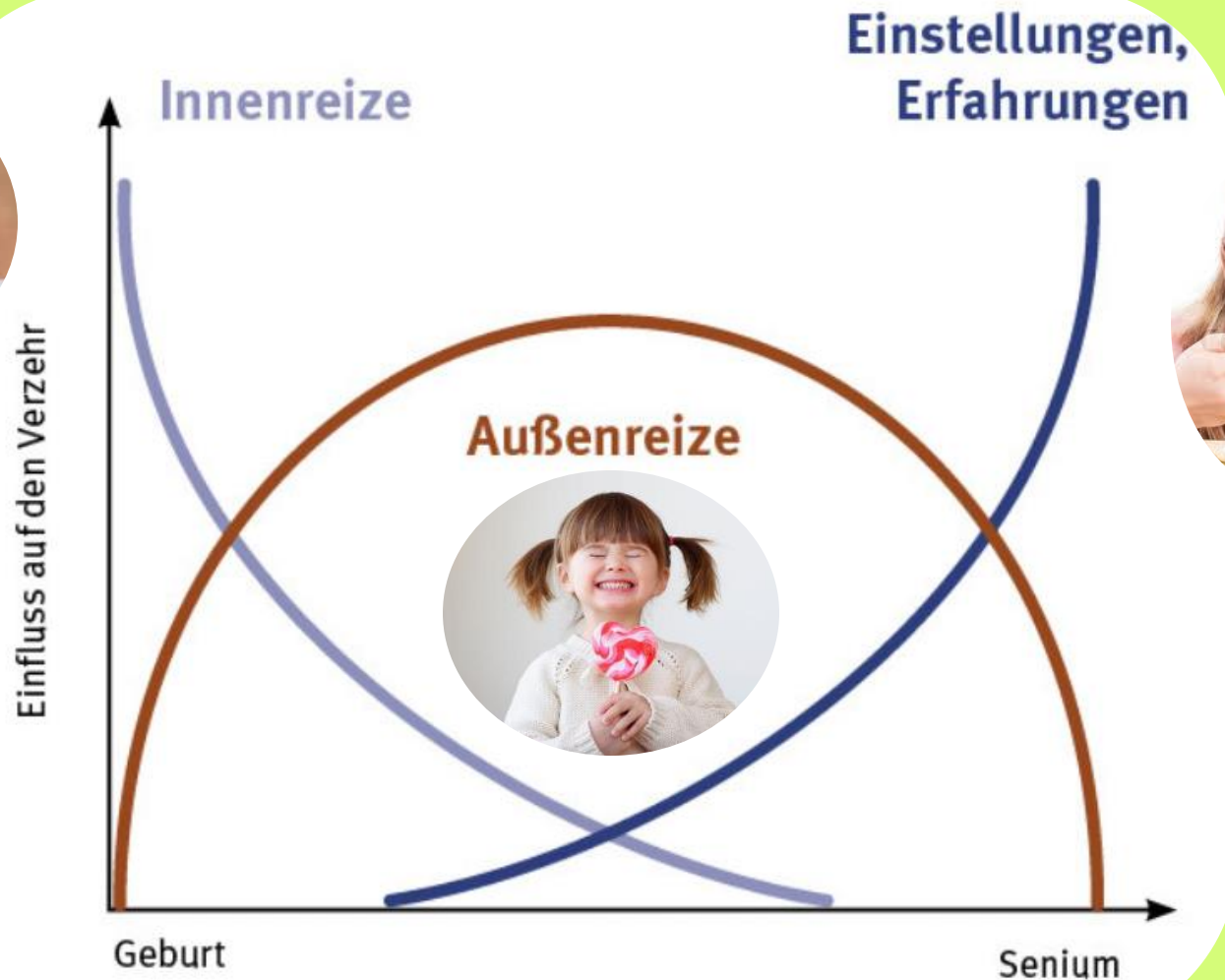
Mögliche Haltung:

- Gesunde Kinder brauchen keine Aussensteuerung, sie fühlen ihre Innenreize, haben normale Essphasen und entwickeln sich.
- Sie lernen und entwickeln ihr persönliches Essverhalten.
- Kinder brauchen einen druckfreien Raum für Exploration und Selbsterfahrung.



Prägung, Präferenz und Beeinflussung

(Pudel, 1989)



Ziel

- Innenreize erhalten, Kurve nicht stark abfallen lassen.
- Körperwahrnehmung stärken
- Nicht übersteuern !



**Lebensmittel nicht in Gesund und Ungesund einteilen, sonst folgt:
Gesund = Bäh!**

«Gesundes essen assoziieren Kinder oft mit «Schmeckt mir nicht!» Und noch unglücklicher: mit Bevormundung und Zwang: «gesund» bedeutet für sie: «Ich muss das essen, obwohl ich es nicht will.» (Ellrot, Wege, 2017)

Gesund = bäh! = Halo-Effekt

Statt: In gesund und ungesunde Lebensmittel einteilen

- 1) Freude und Genuss am Essen vermitteln**
- 2) Wahrnehmung von Innenreizen stärken**





Geschmacksentwicklung

Statt: **«Man muss von allem probieren!»**

- Freude an verschiedenen Geschmäckern vermitteln.
- Probieren muss Freude bereiten.
- Das Entdecken neuer Geschmäcker und Gefühle.
- Kein Zwang zum «Auf»Essen!

Statt: **«Gemüse musst du essen, das ist gesund»**

- «Dein Teller sieht so langweilig aus, da fehlen noch andere Farben» (Ellrott, Wege, 2017)





Mere-Exposure-Effekt (Zajonc, 1968)



[engl. «Effekt des bloßen Kontakts/Ausgesetztseins»] [Zajonc \(1968\)](#) hat in einer Serie von Arbeiten zeigen können, dass die mehrfache Darbietung eines Reizes eine hinreichende Bedingung dafür ist, dass die [Einstellung](#) zu diesem Reiz verbessert wird.

(Dorsch, Lexikon der Psychologie, 2019)



Gewohnheiten vs. Phasen (vgl. Largo, 2010)

Gewohnheiten

Diese prägen sich schon in früher Kindheit, aber können sich im Verlauf des Lebens ändern.

Phasen

Vorlieben oder Abneigungen halten meist nicht lange an. (Largo, 2010)

Bild:
PEP-Gemeinsam essen



Essen und Emotionen

Grundhaltung

Essen ist keine Belohnung
Essen ist keine Bestrafung
Essen ist kein Trost
Essen nicht als Beschäftigung

Emotionales Essen

ist „Essen aufgrund von bestimmten emotionalen Zuständen wie z.B. Ärger oder Angst“
(Pudel & Westenhöfer, 2003, S. 189)

Grunert (1993) beschreibt diesen Vorgang als „automatischen Anpassungsmechanismus“ (S. 58), der als **erlerntes Regulierungsmuster** bei starken Emotionen eingesetzt wird. Dieses Regulierungsmuster versucht das psychologisch-mentale **Ungleichgewicht wieder in Balance und Homöostase** zu bringen (Grunert, 1993; Torres & Nowson, 2007).

Dabei steigt die Nahrungsaufnahme nur dann, wenn das Essen als **willentliche Strategie** (vgl. auch *Copingstrategie*) gegen negative Emotionen angewandt wird (Macht, 2005).



Bild: PEP-Gemeinsam essen



Wo ist das Problem?

- Wie geht es dem Kind?
- Ist es gesund?
- Ist es vital, «fit»?
- Kann es sich konzentrieren?
- Wie geht es dem Kind im sozialen Kontext?
- Wie geht es dem Kind emotional?

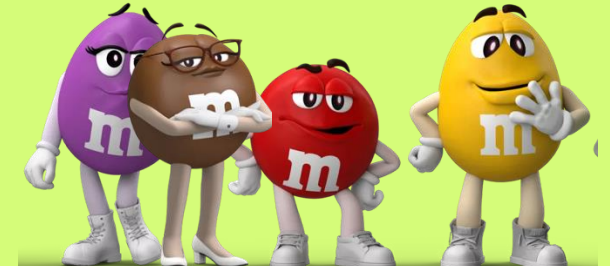
Ja

“gesunde“
Kinder



schon...
aber...

Konflikte am Familientisch



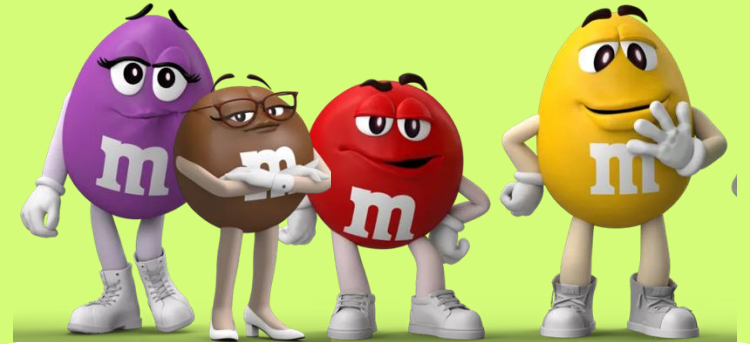


Gewohnheiten vs. Phasen (vgl. Largo, 2010)

Das Körperbild ist...

- ...wie ich über meinen Körper denke;
- ...wie ich mich in meinem Körper fühle;
- ...wie ich meinen Körper wahrnehme;
- ...wie ich mit meinem Körper umgehe.



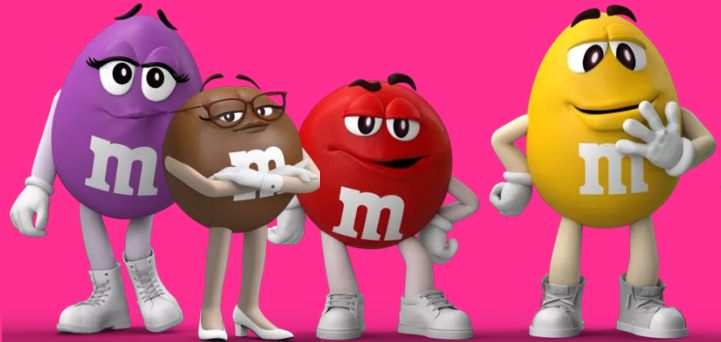


**Kinder mit gesundheitlichen
oder sozialen
Herausforderungen**

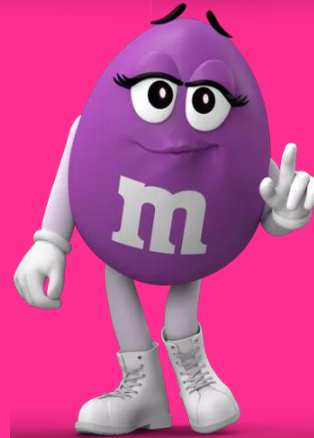
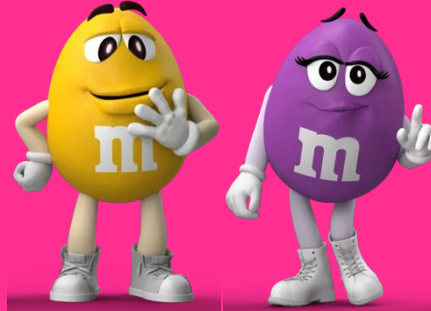
“gesunde“ Kinder

Konflikte am Familientisch

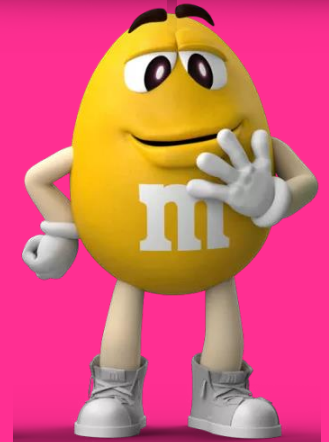
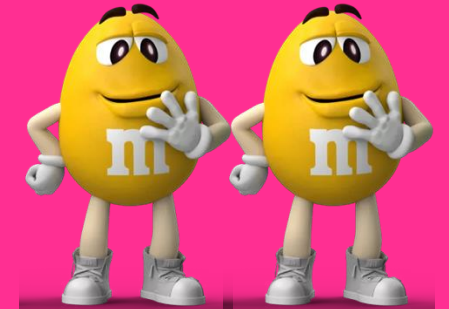
Verschiedene Situationen -> andere Massnahmen



Konflikte am Familientisch



Prägungsstruktur





Wie bilden wir Gewohnheiten?

Konditionierung (klassisch und operant)

- *Ich werde darauf trainiert*
- „Wenn ich brav mein Gemüse esse, dann kriege ich etwas Süßes zum Nachtisch“

Habituierung

- *Ich gewöhne mich daran, es wird normal*
- „Bei uns gibt es immer einen Salat vor dem Essen, das ist für mich normal.“

Nachahmung

- *Ich schaue es ab*
- „Mein Papa isst seine Pommes immer mit Mayonnaise und Ketchup gemischt. Das probiere ich auch.“



Lernen am Modell nach Bandura 1961/63

Konzept des Beobachtungslernens

- Albert Bandura stellte fest, dass soziales Lernen nicht nur durch Belohnung und Bestrafung erfolgt.
- Man lernt auch durch das Beobachten anderer und deren Verhaltensfolgen, ohne es selbst auszuprobieren (Spada & Kiesel, 2018).
- Dieses Lernverhalten wird als Lernen am Modell oder Beobachtungslernen bezeichnet.

Bedeutung für Kinder

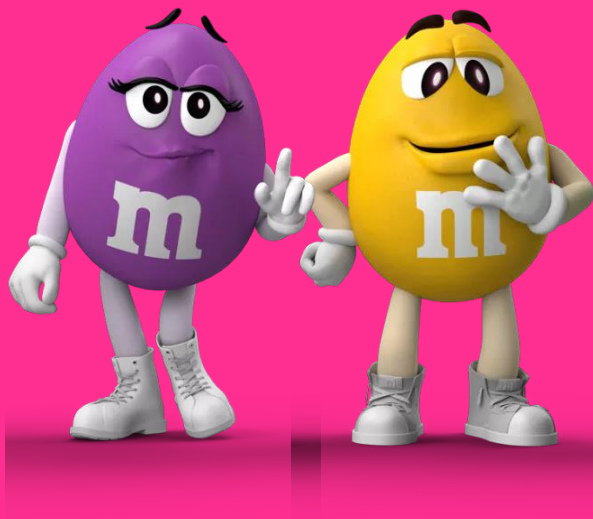
- Kinder lernen viel durch Nachahmung und beobachten genau das Verhalten von Eltern, Großeltern, Freunden und anderen wichtigen Personen.
- Essgewohnheiten werden durch das Beobachten von:
 - **Essverhalten:** Genießen Eltern bewusst ihre Mahlzeiten?
 - **Portionierung:** Achten sie auf die Portionsgröße?
 - **Emotionale Gewohnheiten:** Haben sie emotionale Essgewohnheiten?
 - **Präferenzen:** Was essen sie am liebsten?
 - **Essensumgebung:** Wo und wie lange essen sie?

Vorbildfunktion der Eltern

- Eltern müssen das Essverhalten vorleben, das sie sich für ihr Kind wünschen.
- Die Einstellungen und Verhaltensweisen der Eltern zum Thema Essen haben einen großen Einfluss auf das Essverhalten des Kindes (Schlegel-Matthies, 2005 in Uitz, 2010).



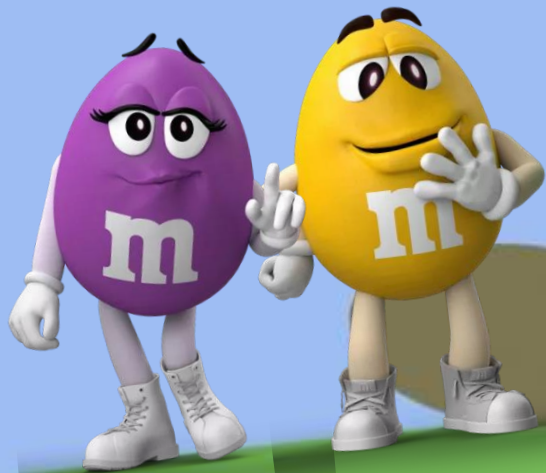
Wie erreichen wir als Familie eine möglichst entspannte Esssituation?



- Was spannt mich an? Was entspannt mich?
- Was wünsche ich mir? Warum wünsche ich mir das?
- Woher kommen meine Überzeugungen und Ideen? Machen diese Sinn? Möchte ich diese so aufrecht erhalten?
- Was möchte ich? Was möchten die anderen? Was möchten wir?
- Immer wichtig: habe ich die Bedürfnisse meines Kindes erfasst?



Fazit Kinderernährung





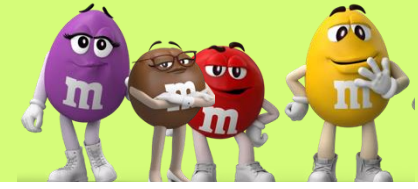
Kinder mit gesundheitlichen oder sozialen Herausforderungen

- Krankheit behandeln - INTERVENTION
- positives Körperbild stärken
- Speziell Körperwahrnehmung und Selbstkompetenz stärken



“gesunde“ Kinder

- positives Körperbild stärken
- Speziell Körperwahrnehmung und Selbstkompetenz stärken



Konflikte am Familientisch

- Eltern bearbeiten ihre Themen (Teufelskreis der Prägungen durchbrechen!)
- Bei Problemen Hilfe bei Fachperson suchen
- Grundfrage stellen: was trägt zur Entspannung am Familientisch bei? Was spannt an?

Staat, Politik, Gesellschaft, Medien...

Gesundheitsförderliche Strukturen schaffen !!!

(Gesundheitsförderungsmassnahmen in Schulen, Gemeinschaftsgastronomie, Politik (bsp. Einschränkung/Verbot Kindermarketing von hochkalorischen Lebensmitteln), Social Media, Ökonomische Ungleichheiten bekämpfen etc.)



Vielen Dank!

Ronia Schiftan
MSc Angewandte Psychologie
Ernährungspsychologin ZEP

Kontakt
ronia.schiftan@externas.ch
www.externas.ch

