

«Picky eating»: eine ganz normale Kinderphase?

Sabine Hercher, dipl. Ernährungsberaterin FH (BSc), Basel



Es gibt Kinder, die essen und probieren alles – und es gibt Kinder, die haben eine Phase, in der sie nur sehr wenige Lebensmittel essen. Das richtige Angebot und Geduld sind gefragt, damit «Picky Eater» lernen, verschiedene Speisen gerne zu bekommen und ihren Lebensmittelhorizont zu erweitern.

Kinder benötigen für ihr Wachstum und eine optimale Entwicklung eine abwechslungsreiche, vielseitige Ernährung mit gesunden Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien. Doch in der Realität sieht die Kinderernährung oft anders aus.

Picky Eater sind ausgesprochen wählerisch

Kinder, die ausser Spaghetti ohne Sauce, trockenem Reis und hellem Brot kaum etwas essen, werden als «Picky Eater» bezeichnet. Ein Picky Eater hat ein äusserst wählerisches Essverhalten. Eine geringere oder fehlende Bereitschaft, neue Lebensmittel auszuprobieren (Neophobie), das Vermeiden von einigen bekannten Speisen sowie ausgeprägte Lebensmittelvorlieben sind typische Anzeichen. Oft werden ganze Lebensmittelgruppen wie zum Beispiel Gemüse, Früchte, Fleisch oder Fisch kaum beachtet oder gar verweigert. Eine Ablehnung gegenüber unterschiedlichen Texturen (z.B. gebratenes Fleisch), intensiven Gerüchen (z. B. von Fisch) oder dem Aussehen der Lebensmittel (z.B. grünes Gemüse) schränkt die Auswahl weiter ein. Häufig fokussieren sich diese Kinder auf einfache Kohlenhydrate (z.B. Brot oder Teigwaren). Zeitweise restriktives Essverhalten und Veränderungen der Vorlieben von heute auf morgen ist bei Kleinkindern ebenso wie bei Vorschulkindern weit verbreitet und oft eine normale Phase in deren Entwicklung.

Natürliche Entwicklung



Für die Entwicklung gesunder Lebensmittelvorlieben und Essgewohnheiten ist es wichtig, dass Kinder von klein auf mit einer Vielzahl von Lebensmitteln in Kontakt kommen. Säuglinge haben von Geburt an eine angeborene Vorliebe für süsse Speisen und neigen dazu, saure und bittere Lebensmittel (z.B. gewisse Obst- und Gemüsesorten, saure Saltsaucen) abzulehnen. Die schrittweise Entwöhnung von der süssen Muttermilch und die gleichzeitige Umstellung auf Beikost sowie eine ausgewogene Ernährung können deshalb zur Herausforderung werden. Die Kinder müssen verschiedene Geschmacksrichtungen kennen und ak-

zeptieren lernen und mit unterschiedlichen Texturen, Geschmäckern, Gerüchen und Beschaffenheiten von Lebensmitteln vertraut werden. Dass dieser Prozess bei so vielen unterschiedlichen neuen Lebensmitteln seine Zeit beansprucht, liegt auf der Hand. Bereits kleine Erfolge bedeuten meist grosse Schritte für die Kinder.

Ernährungserziehung

Studien belegen, dass Kinder häufiger Picky Eater sind, wenn sie unter Druck essen müssen oder wenn Nahrung als Belohnung für Verhalten eingesetzt wird. Eine positiv bestärkende Ernährungserziehung ist deshalb enorm wichtig. Sie unterstützt das Kind bei der Wahrnehmung seines Hunger- und Sättigungsgefühls und beinhaltet eine Aufteilung der Verantwortung zwischen Betreuungspersonen und Kind: So stellen die Erwachsenen die Mahlzeit bereit und das Kind entscheidet, wie viel es wovon essen möchte.

Fazit

Werden im Kleinkindesalter immer wieder unterschiedliche Lebensmittel mit verschiedenen Geschmäckern und Konsistenzen angeboten, prägt dies die langfristigen Ernährungsvorlieben. Im Allgemeinen wollen Kinder das essen, was alle anderen essen. Haben Sie Vertrauen und praktizieren Sie das Motto: «Wir essen zusammen, wir essen das gleiche Essen und wir geniessen es!»

Für weitere Informationen und Hilfe bei Ernährungsfragen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Ernährung & Kulinarik / Projektleitung Kita & Hort
Regula Thut Borner, dipl. Ernährungsberaterin SVDE
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 58, regula.thutborner@swissmilk.ch

7 Tipps im Umgang mit Picky Eatern



Stellen Sie gesunde, kindgerechte Mahlzeiten zur Verfügung. Vertrauen Sie darauf, dass sich die Phase des wählerischen Essens wieder legt und das Kind offener wird, neue Speisen zu probieren. Für die Zwischenzeit finden Sie hier einige Tipps.

Gemeinsam essen

- Stets dasselbe Menü für alle servieren
- Entspannte Tischgespräche fördern eine positive Atmosphäre
- Kinder sollen sich nicht überwacht fühlen

Selbstbestimmung

- Auswahl gesunder Lebensmittel anbieten
- Was und wieviel gegessen wird, entscheidet das Kind
- Sättigungsgefühl respektieren

Präsentation

- Essen farbig und originell anrichten
- Kulinarische Geschichten erzählen (z.B. Brokkoli sind kleine Bäume etc.)
- Bekannte Speisen mit unbekanntem kombinieren

Essensverweigerung

- Das Kind soll am Tisch bleiben (zu sehen, was die andern essen, ist wertvoll für den Kontakt mit Lebensmitteln)
- Aushalten und die Aufmerksamkeit auf das Positive lenken nimmt Druck
- Mit Essen weder belohnen noch bestrafen

Üben und Geduld bewahren

- Immer wieder neue Nahrungsmittel auftischen
- Speisen werden oft erst nach ca. 15x Probieren vertraut und akzeptiert
- Fenchel auf dem Teller, Aufspießen mit der Gabel und Ablecken sind Vorstufen von Probieren

Kinder einbeziehen

- Kinder zum Einkauf mitnehmen
- Kinder beim Zubereiten von Speisen helfen lassen
- Kontakt und Miterleben (z.B. frische Kräuter wachsen sehen) weckt Neugier

Vorbildfunktion

- Essen am Tisch loben und positiv darüber sprechen
- Positive Haltung vorleben