

Wenn Kinder kein Gemüse mögen...

Gerade jetzt im Frühling regt sich in vielen Erwachsenen die Lust auf frisches Gemüse und knackige Salate. Wenn die Kinder da so gar nicht mitmachen, kann das schon einmal ein Grund für Auseinandersetzungen sein.

Drei Handvoll Gemüse oder Salat soll jedes Kind täglich essen, um sich körperlich und geistig gesund zu entwickeln, konzentriert und aktiv sein zu können und sich wohl zu fühlen. Geschmackliche Vorlieben sind, mit Ausnahme der Vorliebe für Süßes, nicht angeboren, sondern weitgehend kulturell geprägt. Das bedeutet, dass jedes Kind lernen kann, abwechslungsreich und ausgewogen zu essen. Da wir uns sämtliche Ernährungsgewohnheiten bereits in der frühen Kindheit aneignen und sie dann meist noch im Erwachsenenalter beibehalten, ist es umso wichtiger, bei Kindern aufs Essen zu achten.

Idealerweise beginnt dies schon nach dem Stillen mit der Baby-Beikost: Wenn ihr Kind einen bestimmten Gemüsebrei ablehnt, geben Sie nicht gleich auf, sondern mischen Sie dieses Gemüse am nächsten Tag in kleinen Mengen der schon gewohnten Beikost zu. Steigern Sie dann von Tag zu Tag die beigemischte Menge, so kann sich Ihr Kind langsam an den Geschmack gewöhnen. Meist ist es nämlich so, dass Kinder das Gemüse nicht ablehnen, weil sie es nicht mögen, sondern weil sie es nicht kennen!

Wenn ihr Kind schon bei Tisch mitisst, präsentieren Sie Gemüse und Salat als fixen Bestandteil der Hauptmahlzeiten. Schon die Vorbildwirkung der Eltern bringt hier viele Kinder zum Mitessen. Auch bei Schul- und Kindergartenjause soll Gemüse (oder Obst) immer dabei sein! Schneiden Sie dafür das Gemüse in kindgerechte Stücke. Zuhause darf Gemüse sichtbar und griffbereit herumstehen, damit es jederzeit verfügbar ist. Achten Sie besonders auf Abwechslung und wählen Sie regionales Gemüse der Saison entsprechend.

Auch der Spassfaktor muss beim Gemüse-Essen mit dabei sein: Lassen Sie Ihr Kind bei der Gemüse- und Salatzubereitung helfen, richten Sie bunte Gemüsegesichter gemeinsam auf Brote an, fertigen Sie Gemüsespiesschen und reichen Sie Gemüsestäbchen mit Dipp. Sie werden sehen, irgendwann kann auch Ihr Kind nicht mehr widerstehen und steckt ein Stück Gemüse in den Mund!

Außerdem lässt sich Gemüse bei vielen Speisen verwenden, die ein Kind nicht als Gemüsegerichte wahrnimmt: Gemüse in die Tomatensauce reiben, Gemüse in der Fleischsauce pürieren, Gemüsecremesuppen herstellen.

Da Kinder Geschichten lieben, können Sie auch diese einsetzen. Erzählen Sie Ess-Geschichten, wie z. B. „Papa ist so groß, weil er schon als Kind Gurken gegessen hat.“ Wenn erwähnter Papa zu diesem Satz nickt und sich eine Scheibe Gurke in den Mund steckt, probiert oft auch das Kind...

Ganz egal, was Ihr Kind gerne oder weniger gerne isst: Verwenden Sie Essen nicht als Belohnung, zum Trösten, als Zuneigungsbekundung oder als Strafe!

Sonja Holzknecht, Diätologin