

# Selbstbestimmtes fördert Gesundheitskompetenz

# Essen die

geschrieben von Redakteur | Januar 17, 2024



## Jedes Kind hat ein Recht darauf, darüber zu bestimmen, wann und was es isst

Viele Eltern kennen das: Sie bemühen sich, frische und abwechslungsreiche Gerichte zu kochen, doch kaum steht das Essen auf dem Tisch, verzieht das Kind das Gesicht und ruft „Iih!“. Diese Reaktion ruhig hinzunehmen, erfordert eine Menge Gelassenheit.

Erwachsene haben klare Vorstellungen davon, wie Kinder essen sollen: sauber und ordentlich, gesund und in der richtigen Menge. Kinder hingegen haben eigene Bedürfnisse, die sie beim Essen ausleben und befriedigen wollen. Oft prallen die Vorstellungen der Erwachsenen und die Bedürfnisse jüngerer Kinder bei Tisch aufeinander. Die Entwicklung eines eigenständigen, gesunden und genussvollen Essverhaltens wird durch diesen Konflikt erschwert. Die Stiftung Kindergesundheit plädiert daher für einen zweigleisigen Weg zu einer

gesundheitsfördernden Esskultur: Einen gelassenen Umgang mit den Nahrungsvorlieben des Nachwuchses, begleitet von einer frühzeitigen Ernährungsbildung.

## **Eigenständigkeit statt Zwang am Esstisch**

„Ich rate allen Eltern, Druck und Stress von den Familienmahlzeiten fernzuhalten. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern eine umfassende Erfahrung, die auch Einfluss auf die körperliche und emotionale Gesundheit unserer Kinder hat“, so Professor Dr. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt an der Universität München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Damit sich Kinder gesund ernähren, ist es zunächst einmal wichtig, dass Eltern für ein abwechslungsreiches und vollwertiges Angebot sorgen. Kinder sollten jedoch das Recht haben, selbst mitzuentcheiden und auszuwählen, was und wie viel davon sie essen möchten. Diese Autonomie hilft ihnen dabei, eine positive Beziehung zum Essen zu entwickeln und das Vertrauen in das eigene Sättigungsgefühl zu stärken“, betont Koletzko weiter. Dies bedeute, dass Kinder bei Mahlzeiten eine gewisse Entscheidungsfreiheit haben sollten, während Erwachsene die Rahmenbedingungen festlegten.

Solange Kinder gesund sind und ihr Körpergewicht im Normbereich liegt, könnten Eltern darauf vertrauen, dass Kinder ihr Essverhalten eigenständig regulieren und die Menge an Nahrung aufnehmen, die sie benötigen. Das Angebot spiele hier eine wichtige Rolle. „Die Entscheidung darüber, ob ein Kind hungrig ist, welche Nahrung es auswählt und wie viel es davon isst, liegt in der individuellen Entscheidungsfreiheit jedes Kindes. So kann sich ein gesundes Gefühl für die eigenen Bedürfnisse und Vorlieben entwickeln. Dies kann auch zur Vermeidung eines gestörten Essverhaltens beitragen“, erläutert Koletzko.

Für die Eltern sei es wichtig, ein gesundes Essverhalten

vorzuleben. Dazu gehöre auch die Reflexion der eigenen Biografie in Bezug auf das Essen: Welche Werte und Regeln wurden mir als Kind vermittelt? Welche emotionale Beziehung habe ich zum Essen? Womit belohne ich mich? Entsprechen meine Vorstellungen, wie und was mein Kind essen soll, dem Entwicklungsstand des Kindes? Wo kann ich Abstriche machen, was ist mir wichtig? Diese Fragen sollten sich Eltern stellen.

## **Wählerisches Essverhalten bei Kindern meist kein Grund zur Sorge**

Wissenschaftliche Untersuchungen deuten zudem darauf hin, dass es nicht hilfreich ist, wenn Eltern das Essverhalten ihrer Kinder durch Druck und Verbote beeinflussen wollen. Eine US-amerikanische Forschungsgruppe von der Universität Michigan untersuchte den Einfluss eines wählerischen Essverhaltens (sogenanntes „picky eating“) im Kindesalter auf den Bodymaßindex (BMI) im Lebensverlauf. Dafür verfolgte sie 317 Kinder zwischen 4 und 9 Jahren über einen mehrjährigen Zeitraum. Das Ergebnis: Wählerisches Essverhalten in der Kindheit scheint eine feststehende Charaktereigenschaft zu sein, die unabhängig vom elterlichen Versuch gegenzusteuern über Jahre bestehen bleibt. Außerdem legten die Studienergebnisse nahe, dass das „picky eating“ vor einem höheren BMI schützen könnte. Weitere Studien haben gezeigt, dass selbst Kinder, die beim Essen sehr wählerisch sind, äußerst selten zu dünn sind oder Mangelerscheinungen aufweisen.

## **Kinderleicht gesund: Ein Podcast erklärt, wie es geht**

Statt sich also zu sehr zu sorgen und deshalb Druck aufzubauen, sollten Eltern ihre Kinder darin unterstützen, frühzeitig Gesundheitskompetenz in Sachen Ernährung zu

erlangen. Zu diesem Zweck hat die Stiftung Kindergesundheit den 10-teiligen Podcast „Hör dich fit“ entwickelt. Der Podcast richtet sich an Kinder im Vor- und Grundschulalter und vermittelt kindgerechte Informationen über gesunde Ernährung, gemeinsames Einkaufen und Kochen sowie einen ausgewogenen Lebensstil. Eingebettet in spannende Geschichten erhalten Kinder praktische Tipps und lernen, wie sie gesunde Entscheidungen treffen können. Der Podcast wurde jüngst mit dem „Wir sind IN FORM“-Logo der Bundesregierung ausgezeichnet und ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen, darunter Spotify, Apple Podcasts und Google Podcasts, verfügbar. In der letzten Folge geht es um das Thema „selbstbestimmt Essen“ – ein Kinderrecht, wie Randi Benner, Projektleiterin und Verantwortliche für den Podcast, findet.

„Kinder sollten wissen und erfahren, dass sie sich auch am Esstisch selbstbestimmt und selbstwirksam beteiligen können. Leider gibt es aber noch immer Betreuungseinrichtungen oder Familien, in denen Kinder im Zusammenhang mit Essen ausgeschimpft werden, der Nachtisch als Druckmittel benutzt wird oder sie zum Probieren und Aufessen gezwungen werden. Das sehen wir sehr kritisch“, betont Benner. Artikel 24 der auch von Deutschland unterzeichneten UN-Kinderrechtskonvention sichere allen Kindern das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit zu. Essen sei ein zentrales Element von Gesundheit, positive Erfahrungen bei den Mahlzeiten legten den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten. Deshalb setze sich die Stiftung Kindergesundheit dafür ein, dass Kinder sich selbstbestimmt an Essenssituationen beteiligen können und dabei unterstützt werden, gesunde Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.

Giulia Roggenkamp, Stiftung Kindergesundheit