

Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihr Kind gesünder ernähren sollte? Dann teilen Sie diesen Wunsch mit knapp der Hälfte der Schweizer Eltern. Damit Sie eine ausgewogene und vielfältige Ernährung noch besser in den Alltag einbauen können, haben wir für Sie einige Tipps zusammengestellt.

Ernährungsalltag mit Kindern



Tipps für den Ernährungsalltag mit Kindern

1. Lassen Sie Ihr Kind bei der **Zubereitung** der Mahlzeiten mithelfen. So lernt Ihr Kind die verwendeten Lebensmittel kennen und wird gluschtig auf die Mahlzeit.
2. Kinder hören meist besser auf ihr **Hunger- bzw. Sättigungsgefühl** als Erwachsene. Ein Kind kann ohne weiteres auch einmal nur sehr wenig essen.
3. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen. Sätze wie „Ausessen gibt schönes Wetter“ sind von gestern. Wenn am Esstisch zu wenig gegessen wird, gibt es aber auch nichts bis zu der nächsten regulären Mahlzeit.
4. Planen Sie die Mahlzeiten **regelmässig** und immer zu den gleichen Zeiten ein. Nehmen Sie die Mahlzeit in einer **angenehmen Umgebung** ein und sorgen Sie für eine fröhliche Atmosphäre.
5. Essen ist **keine Nebenbeschäftigung**. Seien Sie strikt: Radio, Fernseher, Bücher oder Gameboys sind während des Essens abgestellt und am Tisch nicht dabei.
6. Sie bestimmen, **was** auf den Tisch kommt, und Ihr Kind sagt, **wie viel** es davon isst. Schöpfen Sie dem Kind kleine Portionen und bieten Sie bei Bedarf eine zweite Portion an.
7. Versehen Sie neue Lebensmittel mit der „**Ein-Biss-Regel**“. Jedes neue Produkt soll am Anfang der Mahlzeit mindestens mit einem Bissen probiert werden. Wer es nicht mag, muss es nicht essen. Manchmal muss ein Lebensmittel bis zu 15 Mal probiert werden, bevor ein Kind es mag.
8. Lassen Sie Ihr Kind auch einmal mit den Lebensmitteln **„spielen“ oder Experimente durchführen**. (Wie schmeckt ...?). Durch Anfassen und spielerisches Degustieren lernen Kinder Lebensmittel besser kennen.
9. Erlauben Sie eine **Negativliste**. Dort werden von allen Familienmitgliedern vier bis fünf Lebensmittel aufgeführt, die er oder sie auch nach mehrmaligem Probieren absolut nicht mag.
10. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, „gesunde“ Lebensmittel zu essen, und benutzen Sie **„gesund“** nicht als ein Argument. Sie erreichen sonst das Gegenteil.

Ernährungsalltag mit Kindern

11. Süssigkeiten sind **keine Belohnung**. Sagen Sie deshalb auch nicht, dass es erst Dessert gibt, wenn das Gemüse gegessen ist. Trösten Sie Ihr Kind mit Worten und nicht mit Süssigkeiten.
12. Verboten Sie **Süssigkeiten** nicht. Seien Sie aber streng, wenn es darum geht, wann und wie viel Süsses gegessen wird. Am besten werden Süssigkeiten direkt nach der Mahlzeit gegessen. Zähneputzen danach nicht vergessen.
13. Richten Sie ein spezielles Augenmerk auf **Süssgetränke**. Diese dürfen nicht als Standardgetränk angesehen werden, sondern sind wie Süssigkeiten zu behandeln.
14. Bei jungen Kindern kann eine „**Naschbox**“ sinnvoll sein. Ihr Kind darf sich dann zu einer verabredeten Zeit eine bestimmte Menge Süsses herausnehmen. Ansonsten bleibt die Box geschlossen.
15. Erwachsene sind Vorbilder. Essen Sie deshalb so, wie Sie es sich von Ihrem Kind wünschen.
16. Schreiben Sie einen **Einkaufszettel**, bevor Sie mit Ihrem Kind einkaufen gehen. Dieser wird mitgenommen und Ihr Kind darf Ihnen helfen, die Produkte zu suchen, die auf dem Einkaufszettel stehen.
17. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind nur **Regeln**, die von der ganzen Familie eingehalten werden.

Noch mehr Informationen erwünscht?

Bei Fragen zu Coop Produkten steht Ihnen der **Coop Info Service** zur Verfügung.

Coop Info Service

Postfach 2550

4002 Basel

Telefon 0848 888 444

www.coop.ch



Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?

Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an.

www.coop.ch/newsletter