



22_Mit Freude essen!

„Was soll ich bloß kochen, meine Kinder sind so wählerisch – außer weiße Nudel und Pizza isst der Kleine gar nichts!“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Viele Eltern kriegen beim Gedanken ans Essen in der Familie Stress. Es soll gesund, ausgewogen und nahrhaft sein, doch der Kleine weigert sich von all dem gesunden Gemüse zu essen. Der Koch oder die Köchin fühlen sich und ihre Arbeit nicht wertgeschätzt, die gute Laune ist dahin.

Kinder haben sehr feine Sinnesorgane

Wenn die Arbeit in der Küche begleitet ist mit Pflichterfüllung und Unwillen, dann spüren Kinder diese Unlust. An fast keiner Stelle wird bei Ernährungsexpert/innen auf die Freude, den Genuss, die Schönheit und die Geselligkeit beim Essen hingewiesen. Diese „Zutaten“ sind genauso wichtig für die Gesundheit, wie die konkrete Kombination von Vitaminen und Mineralien. Ohne Freude, Poesie und Lust wird das tägliche Essen auf den Status einer Medizin reduziert. Kinder, die angenehme Geschmacks- und Sinneserlebnisse haben, bewahren sie für immer im Gedächtnis. Auch wenn sie vorübergehend davon abweichen und lieber Pommes und Pizza essen, werden dieses Sinneseindrücke auf lange Sicht zu wichtigen Richtlinien in ihrem Leben. Kinder haben ganz sensible Geschmacksknospen und die Vorlieben für Speisen ändern sich oft recht schnell. Wir wissen alle, dass sich Geschmackszellen verändern und dass im Erwachsenenalter uns vieles schmeckt, was wir als Kinder noch nicht mochten.

Von der Evolution her war es überlebenswichtig, dass Kinder nicht alles sofort essen.

Wenn sie als Urmenschen jede Beere und jedes Kraut gekostet hätten, hätten sich viele vergiftet. Diese „Ur-Skepsis“ ist heute noch wirksam im Menschen. Auch wir Erwachsene beäugen in fremden Ländern so manches mit dieser Skepsis. Aber wenn Kinder sehen, dass Erwachsene mit Genuss essen, macht das Eindruck auf sie. Das gemeinsame Essen ist also viel mehr als „nur“ Nahrungsaufnahme. Es geht um das Miteinander, das „sich-spüren“, um Sinneserlebnisse.

All zu oft vermiesen die Erwachsenen die Stimmung am Tisch, da sie dort zu „erziehen“ beginnen.

Z.B. die Kinder kommen nach Hause, haben Hunger und die Eltern bombardieren sie beim Essen mit Fragen, wie es in der Schule war, was sie hätten besser machen sollen, mehr lernen oder sich sozialer verhalten... Wem von uns würde da das Essen noch schmecken, wenn wir kritisiert oder belehrt würden? Da macht das Essen keinen Spaß mehr!

Wir dürfen wieder beginnen Humor, Gelassenheit und Sinneserlebnisse beim Essen zu kultivieren. Auch wenn der Kleine das Gemüse nicht isst, lassen wir uns den Genuss am Essen nicht vermiesen und vertrauen darauf, dass sich die Essgewohnheiten des Kindes mit der Zeit ändern werden. Zu guter Letzt entwickeln Kinder Interesse am Essen, wenn sie beim Einkaufen und Kochen miteinbezogen werden und vor allem, wenn dies alles mit Freude und Entspannung geschieht.

Text: Elisabeth Kusstatscher

www.familie.it