

Mäkelphasen bei Kindern: Sechs Tipps für den richtigen Umgang

Themenspezial der Stiftung Gesundheitswissen rund um gesunde Ernährung in der Familie

„Aber Brokkoli schmeckt nicht!“ - Das oder ähnliches dürften Eltern wohl häufig von ihren Kindern hören, wenn es um gesundes Essen geht. Wie kann man Kindern in Mäkelphasen eine gesunde Ernährung schmackhaft machen? Die Stiftung Gesundheitswissen widmet sich in ihrer Themenwoche „Gesunde Ernährung für mein Kind“ häufigen Alltagsproblemen und zeigt Lösungen auf.

Beim Thema Obst und Gemüse haben Kinder oft einen ganz eigenen Geschmack. Zum Beispiel wird alles, was grün ist, mit gerümpfter Nase vehement abgelehnt. Das kann Eltern zur Verzweiflung bringen. Die gute Nachricht ist: Es ist völlig normal, dass Kinder manche Gerichte nicht essen wollen. Vor allem kleine Kinder lehnen Lebensmittel ab, die sie noch nicht kennen

„Nein, das esse ich nicht!“ - Das können Sie tun, wenn das Kind so gar nichts essen mag

Mit diesen sechs Tipps und ein wenig Geduld können Sie Ihr Kind vielleicht doch noch auf einen neuen Geschmack bringen:

- Bleiben Sie dran! Manche Kinder müssen Lebensmittel häufiger probieren oder beobachten, dass auch die Eltern die Dinge essen.
- Bieten Sie Obst und Gemüse kinderfreundlich an: Legen Sie zum Beispiel mit Rohkost Gesichter aufs Brot oder ordnen Sie Gemüse in einem bunten Muster auf dem Teller an.
- Auch bei der Namensgebung dürfen Sie kreativ sein: „Kleine Bäumchen“ und „Schneemannnasen“ klingen doch viel spannender als „Brokkoli“ oder „Möhren“.
- „Verstecken“ Sie gesunde Lebensmittel, wenn das Kind sie sonst nicht isst. Sie können z. B. Obst und Gemüse pürieren und Säfte oder Smoothies daraus machen.
- Manche Kinder bekommen mehr Lust auf gesundes Essen, wenn sie beim Einkauf das Obst und Gemüse mit aussuchen und später auch beim Kochen helfen dürfen.
- Kinderportionen kommen Erwachsenen manchmal sehr klein vor. Aber Ihr Kind hört wahrscheinlich dann mit dem Essen auf, wenn es keinen Hunger mehr hat. Zwingen Sie es in diesem Fall nicht weiter zu essen. Um Portionsgrößen für Kinder abschätzen zu können, hilft im doppelten Sinn eine Faustregel: Die Größe der Kinderhand kann als Vergleichsgröße für eine Portion Fleisch dienen. Bei Gemüse, Hülsenfrüchten oder Beilagen wie Kartoffeln und Nudeln dürfen es zwei Kinderhände voll sein.

Jetzt anmelden! Expertenchat zum Thema gesunde Ernährung in der Familie

Im Expertenchat gibt Dr. Britta Schautz, Projektleiterin Ernährung und Lebensmittel von der Verbraucherzentrale Berlin kommenden Mittwoch Tipps, wie eine gesunde Ernährung in der Familie gelingen kann. Wie können Kinder zu gesunder Ernährung motiviert werden? Hilft etwa ein Verbot, dass weniger Süßigkeiten gegessen werden? Wie gehe ich mit Mäkelphasen um? Stellen auch Sie all Ihre Fragen im Expertenchat!

Expertenchat: Wie gelingt eine gesunde Ernährung von Kindern?

Mittwoch, 29. Juni 2022, um 17 Uhr

mit Dr. Britta Schautz, Verbraucherzentrale Berlin

Anmeldung per E-Mail an veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de

Der Expertenchat findet als Live-Chat bei YouTube statt. Fragen können gerne während der Veranstaltung über die Chatfunktion bei YouTube gestellt werden. Wer keinen YouTube-Account besitzt, kann Fragen zum Thema auch vorab an die Stiftung Gesundheitswissen schicken.

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die Tipps und Anregungen für eine gesunde Ernährung in der Familie suchen, zahlreiche Informationen und Angebote in Ihrem Themenspezial „Gesunde Ernährung für mein Kind“. Was genau Sie erwartet:

Die Themenwoche im Überblick:

Montag, 20. Juni: Welche Nährstoffe brauchen Kinder?

Dienstag, 21. Juni: Stimmt´s? Mythen rund um die Ernährung für Kinder

Mittwoch, 22. Juni: Mäkelphasen bei Kindern: 6 Tipps für den richtigen Umgang

Donnerstag, 23. Juni: Ernährungsberatung für mich und mein Kind: Wohin wende ich mich am besten?

Freitag, 24. Juni: Studiencheck: Besser in der Schule durch Frühstück?