

Bei Unsicherheiten bezüglich des Essverhaltens Ihres Kindes stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Michael Schätzle  
0214 / 870 921 22  
schaetzle@suchthilfe-lev.de

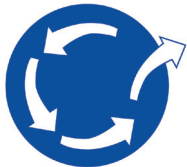
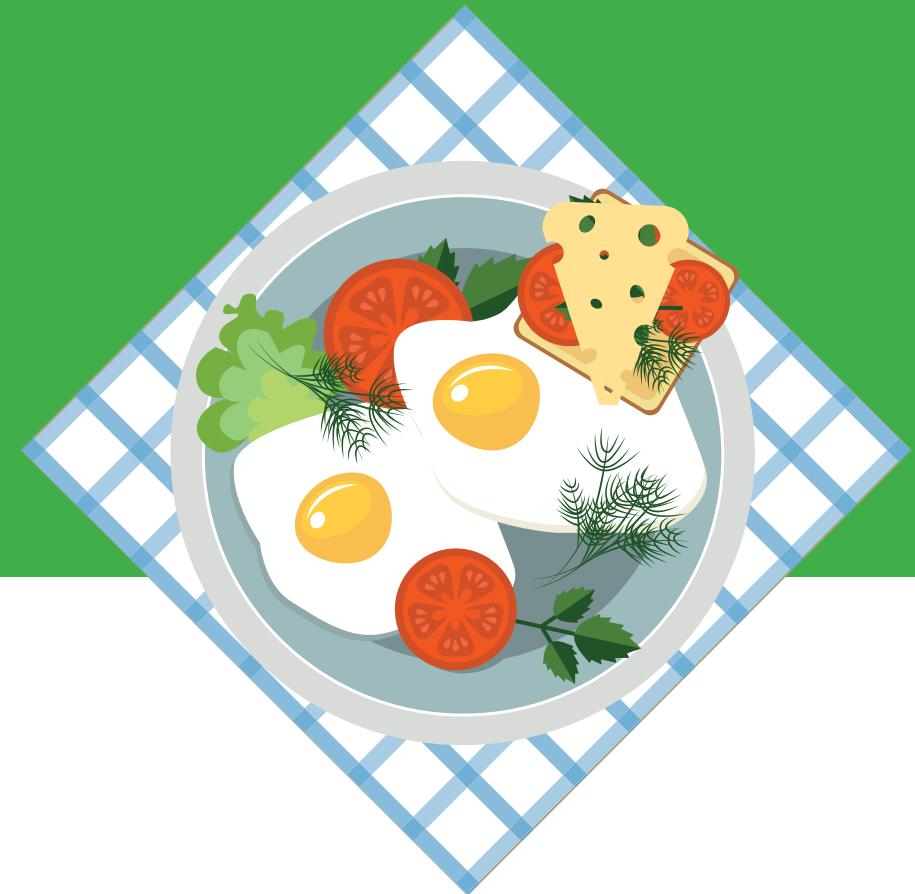
Nadja Robertson  
0214 / 870 921 21  
robertson@suchthilfe-lev.de

Fachstelle für Suchtvorbeugung  
Pfarrer-Schmitz-Str. 9  
51373 Leverkusen



# Elternbrief

## Damit Essen nicht zum Problem wird...



Suchthilfe gGmbH  
Gesellschafter:  
Stadt Leverkusen  
Evangelischer Kirchenkreis  
Leverkusen

## Liebe Eltern,

für die Entwicklung Ihres Kindes spielt eine gesunde Ernährung eine genauso wichtige Rolle wie eine generell unbefangene Haltung im Umgang mit Essen.

Zunächst ist Essen eine natürliche Bedürfnisbefriedigung, die nicht erlernt werden muss, d.h. Kinder wissen von Geburt an intuitiv, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind. Eltern, die ihrem Kind mit Wohlwollen und Zutrauen begegnen, unterstützen es, diese Grundhaltung weiterzuentwickeln. Ein Eingreifen von außen ist, von wenigen Ausnahmen abgesehen, nicht notwendig und führt eher zur Verunsicherung des Kindes.

Eine entspannte, harmonische und einladende Essensatmosphäre hat auf alle Familienmitglieder eine günstige Wirkung, insbesondere auf die Kinder. Diese Atmosphäre zu schaffen ist Aufgabe der Eltern. Orientierung können folgenden Aspekte geben.

- Beim Essen ist es wichtig, dass Kinder ihre Bedürfnisse wie Hunger oder Sättigung wahrnehmen, ihnen folgen und darin von ihren Bezugspersonen unterstützt werden. Kinder können noch viel besser als Erwachsene spüren, was sie benötigen.
- Kinder sollten nicht zum Essen gedrängt werden, auch nicht dazu, den Teller leer zu essen. Dies stört die natürliche Wahrnehmung von Hunger und Sättigung. Druck, ständige Belehrungen oder gar die Androhung kleinerer Strafen helfen nicht weiter, sondern produzieren ihrerseits Stress und Schwierigkeiten.
- Wenn Kinder satt sind, sollten sie aufhören dürfen zu essen. Sie verwerten Nahrung unterschiedlich gut und essen je nach Entwicklungsphase oder Tagesaktivität unterschiedliche Mengen. An der Menge ist nicht zu erkennen, ob das Kind zu viel bzw. zu wenig gegessen hat.

- Ob Kinder Neues ausprobieren, sollten sie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung selbst entscheiden dürfen. Auch wenn Eltern es nicht nachvollziehen können, mag die Konsistenz oder der Geruch eines Essens für das Kind wenig attraktiv sein. Das Geschmackserleben ist bei Kindern noch anders als bei Erwachsenen. Geschmacksnerven entwickeln sich ein Leben lang. Außerdem is(s)t jeder Mensch anders und die Geschmäcker sind verschieden.
- Wichtig sind regelmäßige Mahlzeiten, eine ausgewogene Essensauswahl, genügend Bewegung und zuckerfreie Getränke wie Wasser oder Tee. Ab und zu Süßigkeiten zu erlauben ist kein Problem.
- Essen ist keine Leistung. Verzichten Sie deshalb auf Lob für Essen genauso wie auf Tadel für Nicht-Essen. Wenn Ihr Kind sich wohlfühlt und sich nimmt, so viel es braucht, ist es gut mit sich in Kontakt. Schenken Sie Ihrem Kind Anerkennung für seine Persönlichkeit, nicht für Ernährung, Körperlichkeit oder Aussehen.
- Kinder setzen sich gerne spielerisch mit Essen auseinander, dazu gehört beispielsweise das Dekorieren des Tisches, das „Kochen“ für die Eltern oder deren Bewirtung im eigenen „Restaurant“. Sie sind neugierig und machen schon im frühen Alter gerne alles selbst, wollen sich z.B. Essen auf tun oder das Besteck halten. Diese Verhaltensweisen fördern eine unkomplizierte und ungezwungene Haltung zum Essen und allem, was damit zu tun hat.

Ess-Störungen kann es auch bei kleinen Kindern geben, sie sind allerdings eher selten.

Wenn Sie sich Sorgen um die Gesundheit Ihres Kindes machen, sprechen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt an.

