

Der PGA – Gesundheitstipp: Kochen für Kinder und mit Kindern

Die Grundsteine für Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten liegen in der Kindheit, daher ist es besonders wichtig, die Sprösslinge so früh wie möglich an eine gesunde Ernährung zu gewöhnen. Das geschieht am einfachsten, wenn man diese beim Kochen einbezieht. Kinder lieben es mit ihren eigenen Händen etwas zu kreieren und sie stehen ihrer Umgebung immer mit Neugierde gegenüber.

- Erklären Sie ihnen, warum Sie die einzelnen Kochschritte machen und lassen Sie sich von ihren Kindern unter die Arme greifen. Sie werden sehen, dass sie mit Spaß bei der Sache sind, wenn sie miteinbezogen werden.
- Kochen Sie regelmäßig mit Ihren Kindern: Kinder fassen alles auf eine spielerische Art und Weise auf und alles was mit Unterhaltung zu tun hat, machen sie gerne. Machen Sie doch mit ihren Kindern aus einem faden belegten Brötchen ein lustiges Brötchen mit Gesicht. Mit Gemüsesticks und gesunden Saucen können Sie der Kreativität freien Lauf lassen. Oder zaubern Sie einen Igel aus Tomaten-Mozzarella-Sticks – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- Ein weiterer Fauxpas, der in unseren Breiten gerne gemacht wird, ist es den Kindern zu sagen, dass sie alles aufessen sollen. Ein beliebtes Sprichwort ist auch, „Wenn du alles auf isst, wird das Wetter schön.“ Doch Vorsicht mit solchen Aussagen. Durch diese Worte wird uns schon von klein auf antrainiert, ein essenzielles Signal unseres Körpers zu überhören, und zwar das Sättigungsgefühl. Hören Sie auf ihr Kind, wenn es sagt, dass es satt ist und überreden Sie es nicht dazu, den ganzen Teller aufzuessen.
- Viele denken auch, dass gesundes Essen zu Hause sowieso nichts bringt, da Kinder in der Öffentlichkeit und unter dem Einfluss anderer sowieso zu den falschen Nahrungsmitteln greifen werden. Doch wenn zu Hause von Anfang an der Grundstein für den richtigen Umgang mit Nahrung gegeben ist, verinnerlicht sich das in den Kindern und die Ernährungssünden außer Haus sind kein Problem bzw. werden sich sogar in Grenzen halten.
- Wichtig, um Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen, ist natürlich die Vorbildfunktion der Eltern. Wenn Sie selbst und vor allem vor ihren Kindern ungesunde Lebensweisen ausleben, versteht es ein Kind natürlich nicht, wieso es sich anders verhalten soll. Stellen sie Obst und Gemüse auf den Tisch, anstelle von Zuckerl und sonstigem Süßkram.

Geben Sie bitte nicht zu früh auf, ihren Kindern gesundes Essen näher zu bringen. Die Umstellung der Kleinen im Bezug auf ihren Geschmack erfolgt nicht von heute auf morgen und kann schon bis zu 4 Wochen dauern. Doch beweisen Sie, ihren Kindern zuliebe, Ausdauer und Durchhaltevermögen und ich verspreche Ihnen, dass der Erfolg kommen und es sich lohnen wird.