

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - August 2006 -



Naschen erlaubt!?

- Umgang mit Süßigkeiten für Kinder -

Alle Kinder naschen gerne.

Kindern Süßigkeiten zu verbieten, bringt meist wenig oder gar nichts. Besser ist es, Alternativen anzubieten und sie darin zu unterstützen, den Umgang mit ihrer Lust auf Süßes zu lernen.

Irrtümer der Ernährungserziehung von Kindern:

- Kindliches Übergewicht entsteht nicht durch Zuckerkonsum. Dünne Kinder naschen ebenso viele Süßigkeiten wie dickere (Ergebnisse einer ernährungswissenschaftlichen Studie der Uni Kiel).
- Präventive Maßnahmen können nicht erfolgreich sein, wenn sie die Angst vor einer Gewichtszunahme schüren (strafende Blicke der Eltern und Erzieherinnen/Erzieher als auch abfällige Kommentare von Altersgenossen führen eher zu gestörtem Essverhalten und üben negativen Druck auf das Kind aus).
- Ein Verbot von Süßigkeiten bewirkt meistens das Gegenteil und macht sie für Kinder umso interessanter. Oft wird dann jede Gelegenheit zu maßlosem Verzehr von Süßem genutzt.

Zeit und Zuwendung statt Süßigkeiten:

Während manche Eltern ihrem Kind Süßigkeiten vorenthalten, werden sie von anderen als Belohnung oder Trostpflaster eingesetzt. Süße Leckerli stillen kurzfristig das kindliche Bedürfnis nach Zuwendung oder sinnvollem Zeitvertreib.

Elterliche Zuwendung und Bewegung im Freien ist der beste Schutz gegen maßloses Naschen.

Freiraum statt Kontrolle:

Damit Kinder lernen, sich später in der Fülle des endlosen Warenangebots zu orientieren, hilft es nicht, ihnen Süßes vorzuenthalten. Ziel sollte es sein, dass Kinder ein eigenverantwortliches, selbstbewusstes und damit im umfassenden Sinne gesundes Essverhalten lernen. Kinder, die unbefangen essen dürfen, was ihnen schmeckt, finden auch im Umgang mit Süßigkeiten ein gutes Maß aus sich selbst heraus.

Erwachsene sind Vorbild:

Erwachsene sollten zunächst ihr eigenes Naschverhalten überprüfen, denn was sich Kinder einverleiben, das hängt im Wesentlichen vom Vorbild der Eltern bzw. pädagogischen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter ab. Glaubwürdig sind Erwachsene nur, wenn sie den Kindern einen maßvollen Umgang mit Süßigkeiten vorleben.

Spielregeln für sinnvolle Nasch-Entscheidungen:

- Sorgen Sie für ein abwechslungsreiches Speisenangebot und regelmäßige Mahlzeiten. Damit können Sie dem Heißhunger auf Süßes entgegenwirken.
- Süßigkeiten, süße Getränke und fettreiche Snacks (z. B. Chips) können geplant, aber begrenzt auf den Tisch gebracht werden. Es sollte jedoch nie ein Unterschied zwischen dicken und dünnen Kindern gemacht werden.
- Einen Vorrat an Süßigkeiten sollte es möglichst nicht geben. Freier Zugang zu „Naschereien“ ist für die meisten Kinder und auch für viele Erwachsene eine zu große Versuchung.
- Stellen Sie gemeinsam mit den Kindern „Naschregeln“ auf.
 - Nur nach den Mahlzeiten naschen.
 - Nach dem Naschen Zähne putzen.
 - 1 x am Tag bekommt das Kind eine bestimmte Menge Süßigkeiten in seine „Naschkiste“ (z. B. eine Hand voll Gummibären und 2 Kekse oder 5 Stück Schokolade oder 3 EL gezuckerte Flakes und 10 Salzstangen) und kann nach festgelegten Regeln selbst bestimmen und Nasch-Entscheidungen treffen.
 - Süße Getränke (Limo, Cola) gibt es nur zu Feiern, im Restaurant oder im Urlaub.

An die Regeln müssen sich natürlich auch die Erwachsenen halten, sonst funktionieren sie nicht!



Ideen für Kompromisse beim Naschen:

Kinderfondue:

Lieblingsobst putzen und in Stücke schneiden. Quark oder Joghurt mit etwas Fruchtsaft und Vanillezucker zu einem cremigen Dip anrühren. Obst aufspießen, eindippen und genießen (statt in den Dip können die Früchte auch in geschmolzene Schokolade getaucht werden).



Eis am Stiel:

Pürierte Früchte, Saft oder Joghurt in Formen für Eis am Stiel füllen, über Nacht gefrieren lassen.



Blitzfruchteis:

Beeren aus der Tiefkühltruhe etwas antauen lassen. Sie müssen jedoch noch eiskalt und fest sein. Mit Joghurt und etwas Sahne pürieren, wenn nötig etwas zuckern und sofort servieren.



Bananenbrot:

Vollkornbrot dünn mit Nussnougatcreme bestreichen, Bananen in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen.



Powerschorle:

Lieblingsfrüchte pürieren und mit Mineralwasser aufgießen.

Kinder-Cappuccino:

Aufgeschäumte, warme Milch mit etwas Kakaopulver bestäuben.



Viele Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner

Zeit und Zuwendung statt Süßigkeiten

Während manche Eltern ihrem Kind Süßigkeiten vorziehen, werden sie von anderen als Belohnung oder Trostpflaster eingesetzt. Süße Leckerei stößt kurzfristig das kindliche Sättigungsgefühl nach Zuwendung oder Aufmerksamkeit zurück.

Eherne Zuwendung und Bewegung im Freien ist der beste Schutz gegen maßloses Naschen.