

Verbote sind da, um gebrochen zu werden

Vorbei die Zeiten, in denen Kinder ihren Teller brav auszuessen hatten. Die moderne Ernährungspädagogik postuliert, dass Kinder selber wissen, was ihnen gut tut und sie daher nicht zum Essen gezwungen werden sollten. Dies ist die Kernaussage, mit welcher Isabella Wächter am vergangenen Montag die Zuhörer im FamilienRat konfrontierte.

Barbara Gassler

«Die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt, das Kind darf essen, was es will und so viel es will. Es gibt keinen Essenszwang.» Manch einer mag mehr als einmal leer geschluckt haben ob dieser radikalen Aussage der Referentin Isabella Wächter. Zu lebhaft eigene Erinnerungen, zu tief verwurzelt das «Wissen» um Richtig und Falsch in der Ernährung. Wächter untermauerte den von ihr vertretenen Ansatz jedoch mit griffigen Argumenten: «Kinder, die frühzeitig die Chance bekommen, einen intuitiven Zugang zum Essen zu bekommen, können später auch bei Stress besser mit ihrem Essverhalten umgehen.» Aktive Prävention gegen Magersucht

und Übergewicht gleichermaßen also. Dieser intuitive Zugang zur Nahrung soll gemäss Wächter dadurch geschult werden, dass vor allem kein Zwang ausgeübt werde. «Einige Karotten pro Mahlzeit können durchaus genügen. Eltern brauchen deswegen keineswegs in Panik ausbrechen.»

Regelmässige Zeiten

Einige Regeln gibt es jedoch auch bei diesem Ansatz zu beachten. Zentral ist dabei zum Beispiel der Verzicht auf Naschereien zwischen den regulären Essenszeiten. «Ausser Obst und eventuell Brot gibt es nichts zwischen den Mahlzeiten», stellte Wächter klar.

Ein regelmässiger Essensrhythmus sei ebenfalls sehr wichtig. Und mindestens eine Mahlzeit pro Tag solle als Familie gemeinsam eingenommen werden. Hier erfahre das Kind durch die Gemeinschaft die Vereinigung von Körper, Geist

und Seele, welche ein wichtiger Faktor zur Gesunderhaltung sei.

Ausserdem, und das betonte die Referentin immer wieder, müssten qualitativ hochstehende Nahrungsmittel angeboten werden. Obwohl sie ge-

mäss eigener Aussage keine Ernährungsberatung machen wolle, konnte Wächter es sich hier nicht verkneifen, zum Verzicht auf Fertigprodukte aufzurufen und Hinweise auf vorteilhafte Esswaren zu geben.

Schwieriger Alltag

Trotzdem, dies seien die Regeln, und solche dürften auch mal gebrochen werden. «Wichtig ist nur, dass die Kinder wissen, dass es sich um eine Ausnahme handelt», erinnerte Wächter und schloss mit einigen Merksätzen für die Küche: «Was ich brauch, sagt mein Bauch. Mama glaub es auch», sagte einer davon. «Hier wird gegessen, ohne zu erpressen», ein anderer. In der anschliessenden Diskussion wurde schnell klar, wie schwierig es ist, die grundsätzlich einleuchtende Theorie im Alltag auch um- und durchzusetzen. Wächter mahnte zur Geduld und riet, bei der ganzen Sache die Freude und Lust nicht zu vergessen: «Der Essentisch soll ein Ort des Austausches sein. Lassen Sie nicht zu, dass der Essensstress alles andere überdeckt.» Überhaupt könne man gutes Verhalten nur vorleben. Einen heissen Tipp, wie man mit den an einem «Selbstbedienungsladen-Essentisch» zwangsläufig entstehenden Resten umgehen soll, hatte aber auch die erfahrene Beraterin nicht.



Bei den gesunden Muffins, gebacken von der Präsidentin des FamilienRats, Stefanie Rauch, griff frau gerne zu. Foto bg