

## Fitkost für Kinder - Kinder imitieren Eßgewohnheiten

Stuttgart (OTS) - Viele Kinder essen zuviel, zu salzig, zu süß und zu fett. 20 Prozent der Kleinkinder sind Schätzungen zufolge zu dick; schon die Zähne Vierjähriger sind schwer geschädigt. Bestimmte Fettsäuren stören den Cholesterinstoffwechsel und können die Entwicklung des Gehirns und das Wachstum hemmen, so die Zeitschrift 'Das Beste' in ihrer Augustausgabe.

Die Gründe für die Misere sind zum einen die Nahrungsmittel selbst. Fertigprodukte und Fast food verdrängen zunehmend Selbstgekochtes, und die Kinder essen dadurch mehr Fett, Eiweiß, Zusatzstoffe, Phosphat und Salz.

Genauso wichtig sind die Eßgewohnheiten der Kinder. "Wie und was sie essen, imitieren Kinder von Personen, die ihnen etwas bedeuten", erklärt Professor Volker Pudell, Ernährungspsychologe an der Universität in Göttingen. Doch Probleme kann man nicht ausschließen. "Über Süßigkeiten gibt es in jeder fünften deutschen Familie harte Konflikte", meint Pudell. "Das heißt, aus Ernährungsproblemen werden Erziehungsprobleme."

Wenn Kinder kein Gemüse essen wollen, liegt das oft daran, daß die Eltern es nicht verstehen, die Lust am Essen und die Freude an Geschmack und Geruch zu vermitteln. Statt dessen betonen sie, "das ist gesund, das mußt du essen". Durch dieses "müssen" erhält eine gesunde Ernährung bei den Kindern ein negatives Image.

Im Kindergarten kann noch manches Fehlverhalten korrigiert werden, denn Kinder lernen durch Nachahmung. Wenn das Kind in die Schule kommt, muß die Ernährungserziehung auch dort eine wichtige Rolle spielen. Die Kinder sollen lernen, wie viele Vitamine und Mineralstoffe der Körper benötigt, was Vollwertkost ist und wie gesundheitsfördernde Mahlzeiten zubereitet werden.

Mit Erfolg arbeitet die deutsche Sektion von Eurotoques, der europäischen Gemeinschaft der Köche. Rund 26.000 Schüler haben schon von den professionellen Genießern in Sachen Geschmack und Gesundheit profitiert. Die Köche testen in weißer Mütze, Schürze und schwarzweiß kariertes Hemd mit den Kindern Geschmackstypen wie süß, sauer, salzig und bitter. Dann kochen sie gemeinsam ein kleines Menü.

In Baden-Württemberg gibt es seit rund 17 Jahren das Programm "Ernährungserziehung bei Kindern". Fachkräfte informieren Erzieherinnen und gestalten den Heimat- und Sachkundeunterricht.

Gesunde Inhaltsstoffe können mit vielen Tricks getarnt werden. Vitaminreiche Gemüsesoßen, mit denen die Gerichte leichter rutschen, ein Schuß Sahne für schlechte Esser und Nachspeisen aus leichten Milchprodukten oder vitaminreichem Obst führen Kinder zu gesundem Essen hin.

ots Originaltext: Verlag Das Beste GmbH Im Internet recherchierbar:  
<http://www.newsaktuell.de>

Rückfragen bitte an:

Verlag Das Beste GmbH Rüdiger Neuenburg, Direktor oder Angela Präg,  
Assistentin Tel.: 0711 / 6602-520/521 Fax: 0711 / 6602-547

\*\*\*\*\*ORIGINALTEXT-SERVICE UNTER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS\*\*\*\*\*

OTS0082 1997-07-31/11:14

311114 Jul 97

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_19970731\\_OTS0082](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_19970731_OTS0082)