

Jolinchen - Monatsblatt

7.01.2021

Liebe Eltern,
aufgrund der Corona Einschränkungen müssen sich Eltern neuen Herausforderungen stellen. An dieser Stelle möchten wir allen Eltern Anregungen geben, wie sie eine abwechslungsreiche Zwischen- und kalte Mittagsmahlzeit zusammenstellen können.

In diesem Monatsblatt behandeln wir dazu noch das Thema:

- Essgewohnheiten von Kindern und wie Sie darauf reagieren können.

Viel Spaß beim Ausprobieren und bleiben Sie alle schön gesund!

Euer Jolinchen



1. Was bedeutet „Essgewohnheit“ und wieso ist dies wichtig?

Die Familie in der das Kind aufwächst, bildet den wichtigsten sozialen Rahmen für das Essenlernen. Kinder übernehmen familiäre Rituale und Gewohnheiten sowie kulturelle Regeln und Praktiken beim Essen. Nur durch regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten lernen Kinder ein normales Essverhalten und Tischregeln.

In einer angenehmen sozialen Atmosphäre entwickelt das Kind kommunikative Kompetenzen, die als positiver Verstärker für die Ausprägung von Lebensmittelpräferenzen und Essgewohnheiten wirken. Was immer Menschen kochend, essend und redend gemeinsam tun – es fördert Beziehungen, erhält die Kommunikation und lässt sich ganz wunderbar im Sinne von Bildungs- und Lerngeschichten in der frühen Kindheit nutzen.

Kinder fangen in den ersten Monaten mit der Flasche an, diese sollte aber, so Ärzte, nach dieser Zeit auch verschwinden, um die Zahngesundheit zu unterstützen. Nach zirka 5-7 Monaten zeigen Kinder das erste Interesse an Essen, von da an können sie die ersten Löffel Brei ergänzend zu Säuglingsnahrung einnehmen. Um den ersten Geburtstag rum kann nach und nach eine Breimahlzeit durch eine normale ersetzt werden. Nutzen Sie die Zeit um möglichst viele verschiedene Lebensmittel Ihrem Kind nahe zu bringen.

„Bei über der Hälfte aller Kindergartenkinder werden bei Untersuchungen Lutschgewohnheiten festgestellt, die Anomalien hervorrufen oder erbliche Fehlstellungen verschlimmern können. Bis zu einem Alter von zwei bis drei Jahren wird das Lutschen meist noch als unbedenklich eingestuft, doch je länger die Kinder weiterlutschen, umso mehr wirkt sich das auf den Kiefer und die Stellung der Zähne aus. Es kann so zu einer erheblichen Rückwärtsverlagerung des Unterkiefers

kommen und ein Deckbiss entsteht. Ein Abbeißen von Nahrung wird dann unmöglich, viele Laute können mit der Zunge nicht richtig gebildet werden und es stellen sich teilweise erhebliche Sprachstörungen, zum Beispiel Lispeln, ein.“

(Zitiert: <https://www.zahnarztpraxis-soerup.de/1-13-74-Wie-entstehen-Zahn--und-Kieferfehlstellungen.html>)

Jedes Kind is(s)t anders:

Vielleicht kennen Sie es auch, dass ihr Kind beim Essen selten neues ausprobiert, ihr Kind das Essen getrennt isst, kein Obst oder Gemüse mag, isst wie ein Spatz oder zu viel isst?

Aber hier kommen selbst Eltern an ihre Grenzen, keiner möchte sein Kind zwingen was Neues auszuprobieren oder gar ihr Kind beim Essen stoppen müssen. Dabei gibt es ganz einfache Wege diese Problematik zu überwinden.

Jolinchen hat die besten Tipps:

- Die Vorsichtigen: Die vorsichtigen Esser lassen sich zwar alles, was sie kennen, mit Begeisterung schmecken. Neues lehnen sie aber ab – besonders, wenn sie gerade mitten in einem Entwicklungsschub sind.

Was tun? Sie unterstützen diese Kinder, indem Sie beim Frühstück oder der Zwischenmahlzeit immer nur eine neue Obst- und Gemüseart oder Brotsorte neben dem Vertrauten anbieten. Ermutigen Sie zum Zugreifen - ganz ohne Druck. Setzen Sie sich selber daneben und probieren Sie mit - seien Sie Vorbild. Geben Sie von neuen Lebensmitteln oder Speisen immer nur eine kleine Menge und mischen Sie diese nicht mit bekannten Speisen.



- Die Trennköstler: Sie essen Nudeln ohne Soße, Brot ohne Belag, Quark ohne Obst. Auf dem Teller liegt alles fein nebeneinander. Aufläufe und Eintöpfe mögen sie eher nicht.

Was tun? Viele Kleinkinder schmecken sehr intensiv und lieben den Eigengeschmack der Lebensmittel. Sie dürfen ihr Brot trocken und Käsewürfel dazu essen, sich Soße selbst über oder neben den Nudeln geben und die Banane zum Quark essen. Zwingen Sie die Kinder nicht, ein vorbereitetes richtiges Käsebrot zu essen, sondern lassen Sie sie selbst das Frühstück zubereiten!

- Die Gemüse- Obstmuffel: Manche Kinder mögen kein „Grünzeug“: Frisches Obst und Gemüse lehnen sie ab, aus Aufläufen, Soßen oder Quarkspeisen fischen sie es feinsäuberlich heraus.

Was tun? Obst und Gemüse werden viel lieber gegessen, wenn sie in Mundgerechte Stücke oder lustigen Formen geschnitten wurden. Viele Kleinkinder lieben Farben und erweitern innerhalb ihrer Lieblingsfarbe ihren Speiseplan- ein „roter“ oder „grüner“ Tag, an dem sie nur diese Farbe als Obst, Gemüse und Soße anbieten, macht allen Kindern Spaß!

- Wie ein „Spatz“: Manche Kinder essen wie ein Spatz: sie picken ein bisschen im Essen, essen langsam und nur ganz kleine Mengen.

Was tun? Solange das Gewicht stimmt, die Kinder ausgeglichen sind und fröhlich spielen, brauchen sie nicht mehr Energie. Wichtig sind regelmäßige Mahlzeiten, aber nicht zwischendurch, vor allem keine Süßigkeiten und salzige Snacks. Achten Sie beim Essen darauf, dass vor lauter „Erzählen“ das Essen nicht vergessen wird. Locken Sie bitte nicht mit dem Nachtsch. Den gibt es für alle.

- Die Vielesser: Das andere Extrem sind Kinder, die besonders gerne essen: die ersten Bissen sehr schnell, dann genussvoll und ganz viel - am liebsten dauernd.

Was tun? Vertrauen Sie dem Hungergefühl Ihres Kindes. Wenn ihr Gewicht im Rahmen bleibt, sind sie „schlechte Futterverwerter“ oder wachsen. Bieten Sie regelmäßige Mahlzeiten an, aber lassen Sie keinen Obstteller während des Vormittags stehen- der verführt zum Zugreifen. Natürlich bekommen auch „Vielesser“ einen Nachschlag, aber erst, wenn alle anderen auch die zweite Portion erhalten. So gewöhnen sie sich ans warten.

Und wichtig ist, nicht zu viel Aufmerksamkeit gewähren:

Wenn die ganze Familie am Tisch sitzt, schmeckt es in der Regel am besten. Auch schlecht essende Kinder essen am gemeinsamen Esstisch (gerade in der Kita gemeinsam mit anderen Kinder) abwechslungsreicher, vielfältiger und unkomplizierter. Essensregeln werden so viel eher akzeptiert und umgesetzt. Gerade Kinder merken übrigens schnell, dass sie viel Aufmerksamkeit erregen, wenn sie bestimmte Lebensmittel nicht essen, zu viel oder zu wenig essen. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und sprechen sie bei den gemeinsamen Mahlzeiten nicht darüber. Kritik am Esstisch ist tabu!!!!

Zeitspar- Hacks:

Ich kann mir vorstellen wie stressig es sein muss, für Ihr Kind einen Snack und das Mittagessen vorzubereiten. Gerade, wenn die Zeit morgens sehr begrenzt ist, schaffen Sie es trotzdem ausgewogene Mahlzeiten herzustellen.

Um Ihnen den morgen angenehmer zu gestalten und Zeit zum Durchatmen zu finden, habe ich Ihnen einige „Hacks“ zusammengestellt:

1. Obst und Gemüse kann im Ganzen und mit Schale in die Tasche gepackt werden. Es müssen nicht in Kleinstarbeit Häppchen zurecht geschnitten werden.
2. In Form gestochene Brote sehen zwar nett aus, aber schmecken genauso gut wie ganze Brote.
3. Keine Ideen mehr? Fragen Sie Ihr Kind, gemeinsam lassen sich viele tolle Snack- und Mittagessideen finden.
4. **Vorbereitung ist das A und O!** Planen und bereiten Sie mit Ihrem Kind gemeinsam das Essen am Vortag vor/ zu. In der Ideensammlung finden Sie einfache und leckere Gerichte zum Vorbereiten!

5.

Übrigens: Wer es nicht kennt, der vermisst es auch nicht.
Süßigkeiten und salzige Snacks sollte das Kind so spät wie möglich kennenlernen. Zum Frühstück sollten die Kinder am besten darauf verzichten, denn nur ein ausgewogenes Frühstück bietet die benötigte Energie für den Tag.



Ideensammlung für einfache, schnelle und leckere Gerichte zum Vorbereiten und Zubereiten mit Ihren Kindern zusammen:

Snackideen	Mittagessideen
Pfannenkuchen	Nudelsalat
Milchreis	Kartoffelsalat mit Würstchen
Obstsalat mit Joghurt / Quark	Frikadellen mit einem gemischten Salat
Frühstückswrap	Couscous- Salat
Gekochtes Ei	Pizza
Gemischtes Müsli mit Milch	Pizzaschnecken
Sandwich	Wrap
Gemüsesticks mit Kräuterquark	Fladenbrot/ Pita herzhaft belegt und Zaziki
Laugenstangen mit Butter, Dipp oder Frischkäse	Blätterteigtaschen mit verschiedener Füllung
Käse, Würstchen / Weintrauben- Spieße	Gnocchi mit Soße
Bananenbrot	Deftige Muffins
Reiswaffeln mit Dipp	Würstchen im Blätterteig
Früchtequark / Joghurt	Würstchen mit Ketschup

Ich hoffe, ich konnte Ihnen ein wenig Arbeit und Stress abnehmen, neue Ideen und Anreize geben und neue Erkenntnisse liefern.

Wenn Sie noch andere Themen beschäftigen, Sie Fragen oder Anmerkungen haben, geben Sie dies gerne als Form von einem Feedback an die Fachkräfte der Kita/ Krippe weiter.

Bleiben Sie alle gesund und munter.
Liebe Grüße Ihr Jolinchen

