Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

Artikel: Wenn Kinder kein Gemüse essen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552087

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn Kinder kein Gemüse essen

Auf der Beliebtheitsskala der Kinder stehen (in dieser Reihenfolge) Pizza, Hamburger, Pfannkuchen, Pommes, Würstchen, Nudeln mit Tomaten-, Hackfleisch- oder Käsesauce und Brathähnchen ganz oben. Und viele, besonders die Kleineren, könnten dreimal in der Woche Spaghetti und viermal Pommes essen, ohne dass ihnen langweilig wird. Im dazu gereichten Salat stochern die lieben Kleinen lustlos herum und die Gemüsebeilage wird oft rundweg abgelehnt. Statistisch gesehen, essen nur 30 Prozent der 6- bis 14-Jährigen regelmässig Gemüse. (Bei Obst sollen es auch nur 42 Prozent sein.) Was können Eltern tun, um dem Nachwuchs gesundes Gemüse schmackhaft zu machen?

In der Kindererziehung ist nichts einfach. Auch nicht die Erziehung zu richtigem, gesundem Essen. Mit einem durch die Luft kreisenden Löffel und Sprüchen wie «Ein Löffelchen für die Oma, eis Löffeli für de Götti», gewöhnen wir schon Babys daran, dass Essen mit Lachen und Spass verbunden sein kann. Auf der anderen Seite müssen wir aufpassen, uns nicht zum «Kasper» zu machen, denn der geliebte Nachwuchs hat schnell begriffen, dass er nur das Schnäbelchen fest

Schatzsuche mal ganz anders …

verschlossen halten muss, damit Vater oder Mutter das Füttern mit bühnenreifen Auftritten verbinden. Auch bei grösseren Kindern sollte klar sein, dass Spielzeug und Bücher keine «Zutat» zu den Mahlzeiten sind, genauso wenig wie Fernseher, Telefon und Zeitung bei den Erwachsenen.

Geschmack und Genuss wollen gelernt sein

Sind die Spatzen etwas grösser, schälen sich relativ schnell vier, fünf Lieblingsgerichte heraus, die sie sich dauernd wünschen, und die der Rest der Familie bald nicht mehr sehen kann. Dabei ist es ganz normal, wenn kleinere Kinder einige Zeit lang nur wenige verschiedene Gerichte essen mögen. Und doch gilt gerade bei der Ernährung: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. In der Kindheit werden Essgewohnheiten geprägt, die oft lange beibehalten werden. Deshalb sollten Eltern nicht zu sehr auf die Wünsche der Kinder eingehen und ihnen nicht ständig «Extrawürste» servieren.

Kinder sollten nach und nach eine Vielzahl unterschiedlicher Lebensmittel und Gerichte kennenlernen, denn ein Empfinden für raffiniertere Geschmackserlebnisse entwickelt sich erst mit zunehmendem Alter. Eltern sollten versuchen darauf hinzuarbeiten, dass jede neue Speise zumindest probiert wird. Allerdings sollte dann auch die Ablehnung respektiert werden. Beim nächsten Mal wird der Sprössling vielleicht etwas davon essen. Wenn nicht, hilft in vielen Fällen die Zeit: Aus Ablehnung wird unerwartet Vorliebe. Der Dreijährige, der bei Spargeln spukt, mag mit sieben Jahren schon die zarten Stangen und mit neun vielleicht sogar die Köpfchen.

Versuchen Sie nie, ihr Kind wortreich zu überzeugen oder mit Versprechungen wie «Wenn du den Lauch isst, bekommst du zum Dessert einen Schokoriegel oder ein Eis am Stiel» von seiner ablehnenden Haltung abzubringen: Essen und Lebensmittel sollten grundsätzlich weder zur Strafe noch zur Belohnung eingesetzt werden, sonst sind spätere Essstörungen vorprogrammiert. Stress und Machtkämpfe beim Essen verderben allen die Laune und den Appetit.

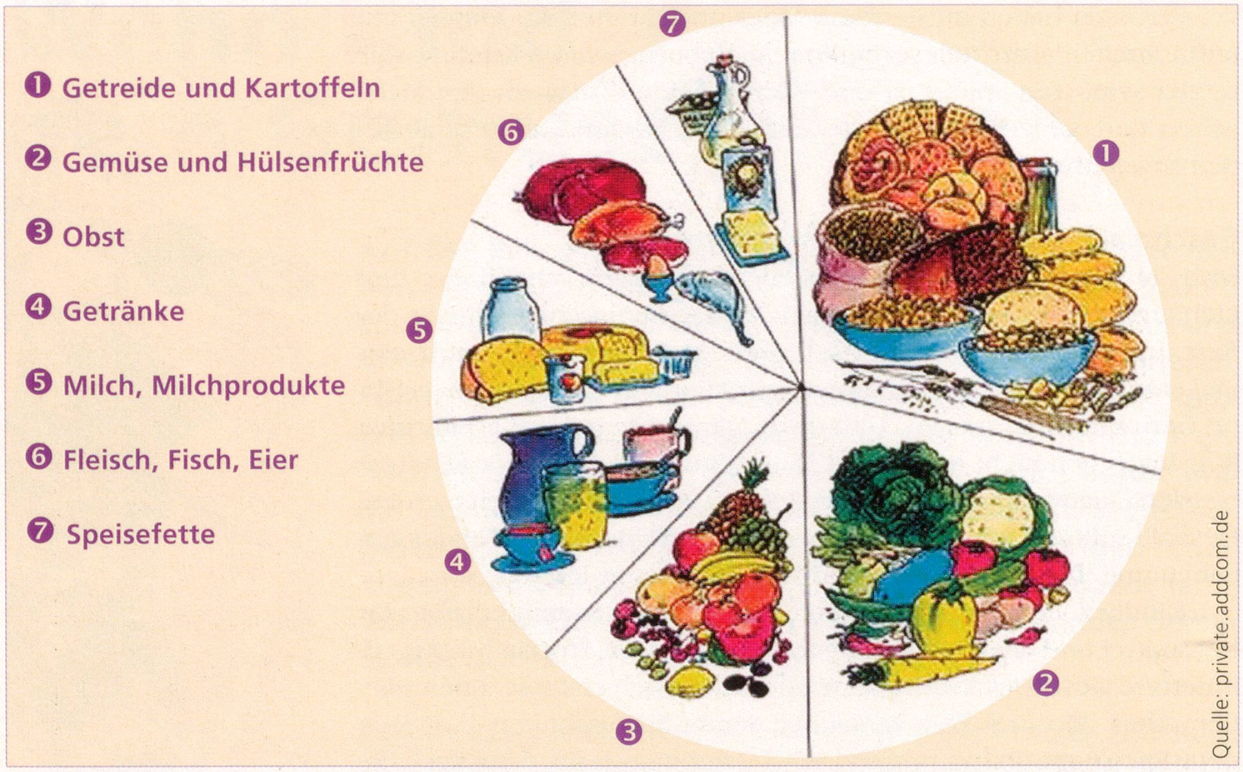
Vermeiden sollte man auch, den Kindern Ersatz für abgelehntes Essen anzubieten – nach dem Motto: «Dann mache ich dir schnell ein paar Spagetti». Kinder erkennen solche Mechanismen schnell und können damit die Eltern unter Druck setzen.

Was heisst gesund? Was ist «richtiges» Essen?

Gesunde Ernährung ist eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben – das gilt für Kinder wie für Erwachsene. Kinder brauchen keine anderen Lebensmittel als Erwachsene, schon gar keine «Kinderlebensmittel», die mit rasanter Werbung, knallbunten Packungen und kleinen Geschenken eine ungeheuere Anziehungskraft haben (siehe Kasten Seite 13)

Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung eine nährstoff- und vitaminreiche Kost, möglichst aus frischen und schonend zubereiteten Zutaten. Am besten sind fünf Mahlzeiten pro Tag, wovon

Ob Kinder Kraft, Energie, Träume und Ziele sowie gute Laune und ein kluges Köpfchen haben, hängt nicht zuletzt mit einer gesunden Ernährung zusammen.



Der Lebensmittelkreis gibt einen Überblick über die Mengenverhältnisse der verschiedenen Nahrungsgruppen.

eine warm sein sollte, denn viele empfehlenswerte Lebensmittel wie Gemüse und Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Reis, Getreideprodukte, Fleisch, Fisch und Eier müssen gegart werden. Kinder brauchen aber auch morgens und nachmittags zwei Zwischenmahlzeiten. Ihre Zuckerreserven sind kleiner als bei Erwachsenen, deshalb kann der Blutzucker schneller in den Keller rutschen und Heisshunger auslösen. Dem sollte man mit regelmässigen, möglichst gesunden Zwischenmahlzeiten vorbeugen.

Einem ausgewogenen Nahrungsangebot für Kinder liegt folgende Faustregel zugrunde: *reichlich* Getreideprodukte, Kartoffeln, Obst, Gemüse und kalorienarme Getränke, *viel* Milch und Milchprodukte, *mässig* Eier, Fleisch und Fisch, *sparsam* zuckerhaltige und fettreiche Lebensmittel (siehe Lebensmittelkreis oben). Und wie bei den Grossen gilt auch «fünf am Tag» – fünf Portionen Obst oder Gemüse über den Tag verteilt. Eine Portion entspricht einer «(Kinder-)Hand voll». Zwei der Portionen sollten Obst, drei Gemüse sein.

Im Internet finden Kinder und Teenager unter

www.coolfoodplanet.org/

je eigene Seiten mit vielen tollen und lustig aufgepeppten Informationen über alle Themen rund um die Ernährung und einen gesunden Lebensstil.
Die Seite (in 5 Sprachen) verantwortet Eufic, European Food Information Council.

Vorbild hin, Vorbild her

Dies durchzuhalten ist nicht immer einfach, besonders wenn die Eltern kein Vorbild sind. Bevorzugt Papa Buttergipfel und Weissbrot, wird man die lieben Kleinen nur schwer an (zunächst besser fein gemahlenes) Vollkornbrot gewöhnen können. Essen die Eltern kaum Obst und Gemüse, sind auch die Kinder selten Grünzeug-Fans. Stürmen die Erwachsenen morgens ohne Frühstück aus dem Haus, wird man das Schulkind nur schwer zum energiespendenden Müesli überreden können.

Doch selbst wenn Eltern und Geschwister gute Vorbilder sind, hilft das in vielen Fällen nur bedingt. Tatsache ist, dass ein Drittel der Kinder zwischen drei und 14 Jahren mit Obst und Gemüse nichts an der Mütze hat. Kinder und Jugendliche essen weniger als die Hälfte dessen an Obst und Gemüse, was das Forschungsinstitut für Kinderernährung* empfiehlt: Das sind für 1-jährige pro Tag 120 Gramm Gemüse bis zu zwischen 300 und 350 Gramm für 15- bis 18-jährige. Diese Mengen werden in der täglichen Ernährung aber bei weitem nicht erreicht. Der tägliche Verzehr von Gemüse (Säuglingskost, frisches und tiefgekühltes Gemüse, Gemüsekonserven und -säfte) liegt im jüngeren Alter durchschnittlich bei etwa 75 Gramm (0,5 bis 6 Jahre) und steigt dann im Schulalter auf 140 Gramm (15- bis 18jährige Jungen).

Verschiedene Auswertungen der DONALD Studie* zeigen, dass Kinder und Jugendliche in Familien weniger pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse und Kartoffeln, aber mehr Fleisch, vor allem fettreiche Wurst, essen als empfohlen wird. Auch der Verzehr von Getränken, vor allem in Form von Wasser, bleibt trotz eines positiven Trends nach wie vor unter den Empfehlungen.

** Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) unternimmt seit 1985 eine Langzeitstudie zum Essverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter von drei Monaten bis 18 Jahren.*
Das Ziel der so genannten-Donald-Studie (Dortmunder Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) ist es, langfristige Trends in den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten von Heranwachsenden zu untersuchen.

Zwang bringt nichts

Kindern sagt der Gesundheitswert einer Mahlzeit nichts. Für sie zählen in erster Linie Aussehen, Geschmack und Geruch. Deshalb macht es wenig Sinn, sie für Obst und Gemüse mit dem Hinweis «das ist aber sehr gesund» begeistern zu wollen.

Kinder müssen auch nicht jedes Gemüse essen. Es reicht, wenn sie zunächst zwei bis drei Sorten akzeptieren. Bringen Sie aber trotzdem immer mal wieder eine kleine Kostprobe einer neuen Sorte auf den Tisch. Wenn Ihr Kind beispielsweise Gelbrüben mag, geben Sie zur entsprechenden Saison frische Erbsen dazu oder mischen Sie unter das Kartoffelpüree eine kleine Portion pürierten Sellerie.

Die «Extraportion Milch»

Jahr für Jahr steigt das Angebot an speziellen «Kinderlebensmitteln», welche typische Geschmacksvorlieben der Kinder ansprechen – vor allem bei Süsswaren und Milchdesserts. Mit der Verarbeitung ist häufig eine Zunahme des Gehaltes an Fett und Zucker verbunden. Vielen Kinderlebensmitteln werden Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt, die in der allgegenwärtigen Werbung besonders hervorgehoben werden. So wird Kindern, aber noch mehr den Eltern, das «schlechte Gewissen» beim Verzehr von Süssigkeiten genommen. Eine ernährungsmedizinische Notwendigkeit für spezielle Kinderlebensmittel gibt es nicht. Die derzeit angebotenen Produkte bieten in der Zusammensetzung der Zutaten und Nährstoffe keinen Vorteil gegenüber herkömmlichen Produkten, sie sind zudem in der Regel teurer.

Ministerium für Ernährung, Baden-Württemberg

Eltern sollten wissen, dass die bunten Kinderlebensmittel keine kleinen Mahlzeiten, sondern etwas zum Naschen sind. Man sollte sie keinesfalls ganz verbieten, aber «wohl dosieren». Denn erstens gewöhnen sich Kinder sehr schnell an den übersüssen Geschmack dieser Produkte und zweitens fehlt bei den eigentlichen Mahlzeiten der Appetit, je mehr zwischendurch genascht wird.

Hans praktiziert, was Hänschen gelernt hat. Dies gilt besonders auch für Ernährungsgewohnheiten und Lieblingsgerichte.

Denken Sie daran, dass Kinder sich meist nichts aus starken oder exotischen Gewürzen sowie bitter oder sehr intensiv schmeckenden Gemüsen/Salaten machen (Chicoree, Rucola, Rosenkohl, Fenchel, Artischocken etc.). Auch (für Kindergaumen zu) saure Salatsaucen sind ein häufiger Ablehnungsgrund.

Probieren Sie auch aus bzw. lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, ob es das gleiche Gemüse vielleicht eher roh als gekocht mag. Manche Kinder mögen keine gekochten Kohlrabi oder Paprikaschoten, futtern sie roh aber liebend gern. Viele Kinder haben es gern, wenn es beim Essen knackt und knuspert, andere mögen es lieber, wenn Kartoffeln und Gemüse als Püree oder Mus auf den Teller kommen.

Was tun mit kleinen Gemüsemuffeln?

Was Sie mit Zwang nie erreichen, gelingt mit der Kunst der sanften Verführung:

- Erfinden sie kleine Geschichten rund ums Essen: die grossen Tomaten sind für die Erwachsenen, aber die kleinen Kugel-Tomaten extra für Kinder. Erzählen Sie, was Sie selbst als Kind gern (oder nicht gern) gegessen und wie Ihre Eltern reagiert haben. Integrieren Sie Mahlzeiten in selbsterfundene Märchen: «Der Prinz war so schlau und so stark, weil er täglich eine Riesenportion (z.B.) Zwiebeln ass.»
- Gehen Sie mit den Kindern auf einen Bauernhof und schauen mit ihnen die Pflanzen an, an denen das Obst und Gemüse wächst oder nehmen Sie sie mit zum Markt und animieren Sie sie, das Obst und Gemüse für die kommende Woche selbst auszusuchen.
- Kaufen Sie ihrem Kind ein eigenes Töpfchen mit Petersilie oder Schnittlauch und bitten sie es regelmässig, das Gemüse damit zu würzen («Dem Papa schmeckt es dann gleich viel besser.») Auch wenn es zunächst nicht mitisst, irgendwann packt es die Neugier doch.
- Machen Sie «bunte Kinder-Pommes»: Schneiden Sie rohe bzw. bissfest gedämpfte Möhren, Kohlrabi und Zucchetti (oder Gurken) in Pommes frites-Grösse und reichen Sie Ketchup oder einen anderen Dip dazu.
- Viele Mütter haben auch Erfolg mit feingeraspelten bzw. pürierten Möhren, Zucchinis, Parikaschoten oder Champignons in den Hamburgern, den Pastetchen, den Rösti oder Reibepfannkuchen, der Reis- bzw. Nudelsauce.
- Manche Gemüsemuffel lassen sich mit Suppen überlisten, in die das im Mixer zerkleinerte Gemüse eingerührt wurde.
- Stellen Sie als Zwischenmahlzeit Finger-Food hin: einen bunten Teller mit Karotten-, Gurkenstiften, Radieschen, Cherry-Tomaten, Salatblättern und eine Quarksauce zum Dippen.
- Es macht Kindern Spass, in der Küche zu helfen. Lassen Sie sie waschen, schälen, schnipseln und probieren – Sie werden sehen, selbst Zubereitetes macht Kindern Appetit.

- Lassen Sie die Knirpse beim sommerlichen Grillen die Spiesschen selbst zusammenstellen: wenig Fleisch- oder Wurststückchen, dafür viele bunte Gemüsehäppchen. Auch selbst gegrillte süsse Maiskolben, die man rundum abknabbern kann, haben Kinder meistens gern.
- Wenn Sie viel Zeit und Lust haben, können Sie aus Radieschen Mäuse, aus Karotten Krokodile oder aus Kohlrabi Schiffchen (mit Dekormessern) «schnitzen». Fordern Sie die Kinder auf, Ihnen beim Auffuttern der «Schnitzabfälle» zu helfen.
- Weichen Sie unter Umständen auf Gemüsesäfte aus.
- Wenn ein Kind Gemüse vorübergehend völlig ablehnt, sollte in dieser Zeit auf den ausreichenden Verzehr von Obst und Kartoffeln geachtet werden.

Was tun mit Obstmuffeln?

Regen Sie den Appetit der Kinder mit einem bunten Obstsalat, einem Obstteller, einem Müesli oder kleinen Obstspiesschen an. Versuchen Sie es mit Kompott oder püriertem Obst als Sauce zu Milchreis, Pudding, Griess, Quark oder Jogurt. Bieten Sie Obst in kleinen, mundgerechten Stücken an, püriert in Milchmixgetränken oder als (verdünnte) Obstsäfte. Denken Sie für kleine Zwischenmahlzeiten auch an «Studentenfutter» (Rosinen und Nüsse) und klein geschnittene Trockenfrüchte.

Snacks, die Eisen enthalten, sind gut für das Wachstum. Nüsse, Sonnenblumenkerne und getrocknete Früchte kurbeln die Aufnahme von Eisen an. Trinkt man dazu Vitamin C-reiche Obstsäfte, kann das die Eisenaufnahme merklich verbessern.

Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern

Eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährung inklusive Milch und Milchprodukten und möglichst auch Eiern ist für Kinder gesund, sogar gesünder als die allgemein übliche fleischüberbetonte Kost. Mit Prof. Dr. Leitzmann, Ernährungswissenschaftler an der Universität Gießen, sind sich alle Ernährungsexperten einig: «Die vegetarische Ernährung liefert in jeder Entwicklungsphase des Kindes alle für eine gesunde Entwicklung nötigen Nährstoffe und ist bei einer geschickten Zusammenstellung pflanzlicher Eisen- und Zinkträger als Dauerkost der Mischkost sogar überlegen.»

Hingegen kann vegane Ernährung, in der gar keine tierischen Lebensmittel vorkommen, problematisch werden. Speziell Säuglinge und Kleinkinder, die in einer rapiden Wachstumsphase sind, benötigen Aminosäuren, Proteine, Vitamine (besonders B2, B12 und D) sowie Kalzium, Eisen, Zink und Jod, die in der veganen Kost in zu kleinen Mengen vorhanden sind oder sogar ganz fehlen. • IZR