



LA LECHE LIGA  
Stillberatung Österreich



# Lass dein Kind essen!

1 September 15

Categories: [Breastfeeding Today](#), [Deutsch](#), [Global Community](#)

**KATJA LECCISI, MS, RDN**

**ÜBERSETZT VON ANJA HARNISCH, ÖSTERREICH**

**FOTO: KELLY SIJAPATI, ILLINOIS, USA**

**Die meisten Eltern machen sich Sorgen wieviel ihre Kinder essen. Wie können wir den Druck wegnehmen und eine gesunde Beziehung zum Essen fördern?**

Wusstest du, dass gesunde Babys von Haus aus wissen wie viel Nahrung sie brauchen? Beim Stillen deines Babys hast du wahrscheinlich gelernt seine Bedürfnisse zu erkennen, hast sie erfüllt, nach Bedarf und nicht nach Zeitplan gestillt und ihm angeboten zu stillen wenn es Hungerzeichen gezeigt hat. Dein gestilltes Baby hört auf zu trinken wenn es genug hat, obwohl es möglicherweise die Behaglichkeit an deiner Brust genießt!

Als Elternteil ist es eine deiner Rollen in den frühen Jahren, deinen Kinder zu helfen, diese angeborene Fähigkeit nach ihrem individuellen Essensbedarf zu essen zu erhalten. Wenn Beikost angeboten wird, fangen viele Eltern an, sich Sorgen darüber zu machen, wie viel ihr Baby essen „sollte“.

Und wenn ihr Baby zum Kleinkind heranwächst und zusehends unabhängiger wird, steigen die Fragen der Eltern darüber, wie viel von welchen Nahrungsmitteln ihre Kinder essen, normalerweise exponentiell an.

Hast du, als Elternteil, oder als du noch selbst ein Kind warst, jemals etwas Ähnliches gehört oder gesagt?

- „Einen Bissen für die Mami noch!“
- „Braver Bub, du hast den ganzen Teller leergegessen.“
- „Für dich gibt’s keine Nachspeise, du hast nicht genug Mittag gegessen.“

- „Nein, du kannst nicht mehr haben, du hast schon genug gegessen.“

## AUFTEILUNG DER VERANTWORTUNG

Gehen wir einen Schritt zurück und schauen wir uns ein Gesamtkonzept für die Ernährung unserer Kinder an. „Division of Responsibility in Feeding (DOR)“ – die Aufteilung der Verantwortung bei der Ernährung ist ein Modell das von [Ellyn Satter](#), einer amerikanischen Ernährungsberaterin und Familientherapeutin entwickelt wurde. DOR definiert wer wofür verantwortlich ist wenn es um füttern und essen geht.

Egal ob es um Kleinkinder oder Teenager geht, die Eltern entscheiden was, wann und wo sie ihren Kindern Essen anbieten, während die Kinder für das Wieviel und ob sie essen verantwortlich sind. Kleine Babys leiten ihre Mütter, wenn sie nach Bedarf gefüttert werden. Und ja, du hast das richtig gelesen: die *Kinder* entscheiden wieviel und sogar ob sie bei jeder einzelnen Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit essen.

## LASS DEIN KIND ESSEN!

Mach dir keine Sorgen, das heißt nicht, dass sie alles zu essen bekommen was sie möchten, wann immer sie möchten! Du, als Elternteil, hast schon entschieden welche Nahrungsmittel angeboten werden, wann ihr euch für eine Mahlzeit oder Jaus gemeinsam zum Tisch setzt und wo. Aber danach ist deine Aufgabe erledigt. Setz dich hin, entspann dich, genieß die Mahlzeit mit deiner Familie und lass dein Kind einfach essen!

Die Kleinen entscheiden zu lassen wie viel sie essen ist oft die größte Herausforderung für Eltern und es ist das Hindernis das ich am öftesten in den Familien sehe mit denen ich arbeite. Ich habe selbst mit meiner Tochter gekämpft als sie ein Baby war – und kleiner als der Durchschnitt – obwohl ich eine Ernährungsberaterin bin!

Es kann wirklich schwer sein unsere Sorgen nicht auf unsere Kinder zu projizieren.

**Warum ist es so schwierig Kinder ohne Druck, Zwang oder Belohnung essen zu lassen?** Wenn sich Eltern Sorgen machen, neigen die Emotionen dazu heiß zu laufen und Druck baut sich auf. Wenn Eltern bei Tisch drängen, wehren sich Kinder normalerweise, und der Machtkampf beginnt! Vielleicht hilft es dir weniger Sorge zu haben wenn du weißt, dass in den frühen Jahren alle emotional und körperlich gesunden Kinder, die konsistenten Zugang zu genügend Nahrung haben, nur das essen was sie brauchen. Sie werden sich selbst regulieren. Sie werden essen wenn sie hungrig sind und aufhören zu essen wenn sie genug haben. **Diese Signale zu respektieren ist eine Grundlage für eine gesunde Beziehung zum Essen.**

## HILF DEINEM KIND AUF SEINEN KÖRPER ZU HÖREN

Wie kannst du deinem Kind beibringen auf seinen Körper zu hören? Erstens, hilf ihm Hunger zu erkennen.

Frag dein Kind: „Wie fühlst du dich, wenn du hungrig bist?“ Einige der physischen Empfindungen bei Hunger sind „knurrender“ Magen, ein Gefühl der Leere oder leichte Krämpfe, weniger Energie, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwäche, Kopfschmerzen oder Gereiztheit.

Die Kleinen verstehen möglicherweise nicht dass ihr Magen schmerzt weil sie Nahrung brauchen. Ältere Kinder, besonders sehr beschäftigte, brauchen möglicherweise einen Hinweis um zu erkennen, dass schlechte Laune durch Hunger verursacht wird. Eine positive Stimmung bei Tisch zu fördern hilft deinen Kindern entspannt genug zu sein sich auf ihre eigenen Bedürfnisse einstimmen zu können. Gib dein Bestens um ihnen zu vertrauen und lass ihnen die Aufgabe zu essen. Vermeide Worte und Aktionen die bewirken, dass sie die Signale ihres Körpers bezüglich Hunger und Sättigung ignorieren. **Sie dazu zu drängen zu essen oder einzuschränken wie viel sie essen entmutigt sie dabei auf ihren eigenen Körper zu hören.**

**Machtkämpfe bei Tisch verschwinden wenn dein Kind die Kontrolle darüber hat wie viel es essen darf.**

Wenn dein Kind sagt, dass es mit dem Essen fertig ist, egal ob sein Teller leer ist oder nicht, frag es ob es zufrieden ist. „Wie voll fühlt sich dein Magen an?“ ist ein guter Hinweis für die Kleinen. Das Ziel ist, dass sie die meiste Zeit so viel essen bis sie vollkommen zufrieden sind, sich voll, aber nicht angestopft fühlen. Hilf deinen Jüngeren mit Hinweisen wie „Wir hören auf unseren Bauch und hören auf zu essen wenn er sich voll anfühlt.“ Du kannst darüber sprechen was wir brauchen, und anerkennen, dass unsere Körper und Bedürfnisse unterschiedlich sind. Schau dich bei Tisch um, auch auf die Erwachsenen. Manchmal isst in unserem Haus eines der Kinder buchstäblich zweimal so viel wie ich! Ich wundere mich wie in aller Welt es zwei große Burritos plus Salat und einen Becher Eiscreme in diesen Bauch hineinkriegt? Und am nächsten Tag scheint es nur in seinem Essen herumzustochern.

Hungergefühle können von einem Tag oder einer Woche auf die andere enorm schwanken. Wenn du verstehst, dass das ganz normal ist, brauchst du dir darüber keine Sorgen zu machen. Was Kinder bei der jeweiligen Mahlzeit essen hängt stark davon ab, wieviel von welchen Nahrungsmitteln sie früher an diesem Tag gegessen haben. Viele andere Dinge können den Hunger deines Kindes ebenfalls beeinflussen, wie zum Beispiel ihr Alter und ihre Wachstumsstufe, ihre Gesundheit, ihr Schlaf und ihr Aktivitätsniveau. Und deswegen muss

auch bei einem aufgestellten Plan (wann die Kinder essen sollen) **eine gewisse Flexibilität eingeplant werden.**

Hilf deinen Kinder die Nahrungsaufnahme **selbst zu regulieren** indem:

- du sie lehrst ihre physischen Empfindungen bezüglich Hunger und Sättigung zu erkennen.
- du sie ermutigst die Signale ihres Körpers bezüglich Hunger und Sättigung zu respektieren und auf sie zu reagieren.
- du alles vermeidest was sie dazu bringt ihre Körpersignale zu ignorieren, wie zum Beispiel sie zu drängen ihren Teller leer zu essen oder Nachschläge zu verwehren.
- du daran denkst dass viele Faktoren den Hunger beeinflussen und der Hunger von Tag zu Tag variieren kann.

## **PORTIONSGRÖSSEN WÄHLEN**

Dein Kind die Portionsgröße wählen zu lassen ist eine weitere großartige Weise sie lernen zu lassen wie viel sie brauchen. Essen auf großen Platten auf den Tisch zu stellen und die Kinder selbst nehmen zu lassen ist der ideale Weg ihnen zu helfen diese wichtige Fertigkeit zu lernen.

Erinnere sie daran sich wenig von allem zu nehmen, selbst wenn sie nicht glauben, dass sie es mögen, und dass sie genug für alle anderen überlassen müssen. Es wird natürliche Lehrstunden geben wenn sich dein Kind zu viel nimmt und die Hälfte davon auf seinem Teller überlässt: „Deine Augen waren größer als dein Magen.“ Es dauert nicht lange bis sie das lernen. Lass sie, auf der anderen Seite, nachnehmen. Und stelle sicher, dass sie wissen was es als Nachspeise gibt wenn du diese als Teil des Menüs geplant hast, damit sie ein bisschen Platz dafür lassen wenn sie wollen. Wenn sie sich nicht selbst nehmen (wenn zum Beispiel in der Küche angerichtet wird) kannst du sie trotzdem fragen wie hungrig sie sind und wie viel sie möchten anstatt automatisch eine vorgegebene Portion auf ihren Teller zu geben.

**Wenn du sie fragst wie viel sie wollen respektierst du sie und gibst ihnen die Kontrolle.**

## **STELL DIR SELBST EIN PAAR SCHWIERIGE FRAGEN**

Neben den spezifischen Sorgen über Ernährung und Essen kommt der Erziehungsstil ins Spiel. Deinen Kinder die Kontrolle zu geben wie viel sei essen kann mehr oder weniger

schwierig sein für dich, abhängig von deiner allgemeinen Einstellung. Ein kontrollierender und autoritärer Elternteil hat möglicherweise eine Tendenz Dinge zu sagen wie: „Du musst aufessen was auf den Teller kommt“ oder „Nein, du darfst nichts nachnehmen, du hast schon genug gegessen.“ Ein alles erlaubender Elternteil fragt vielleicht: „Was möchtest du stattdessen?“ und bereitet dann etwas anderes für das Kind zu das die geplante Mahlzeit nicht isst. **Ziele auf einen autoritativen (nicht autoritären) Ansatz der bestimmt, aber herzlich ist.**

Autoritative Eltern verwenden keinen Druck und sie machen kein großes Aufheben. **Mit diesem Ansatz gibst du deinem Kind Führung und Struktur, aber lässt ihm genug Raum um es selbst zu sein.** Der autoritative Ansatz klingt so: „Es ist Zeit zum Mittagessen. Das essen wir. Komm und setz dich zum Tisch. Iss so viel oder so wenig wie du möchtest, aber wenn die Mahlzeit vorbei ist, ist die Küche geschlossen.“

Die meisten von uns haben eine Tendenz zu einem Stil rund ums Essen, auch wenn es nicht der allgemeine Erziehungsstil ist. Manchmal haben zwei Eltern im Haushalt nicht den gleichen Stil, was eine Diskussion zwischen euch heraufbeschwört! Die Ernährung unserer Kinder lädt uns ein unsere eigenen Einstellungen gegenüber Essen und Ernährung anzuschauen. Wie siehst du deinen Ernährungsstil? **Deine Kinder ohne Beeinflussung essen zu lassen heißt ihnen zu vertrauen, nicht sie zu kontrollieren.**

Wenn du damit kämpfst dein Kind entscheiden zu lassen wie viel es isst, wenn es sich für dich falsch anfühlt, dann solltest du dich vielleicht fragen warum das so ist. Beeinflusst deine persönliche Geschichte hinsichtlich Essen deine Fähigkeit ein autoritativer, responsiver Ernährer zu sein? Oder bekommst du viel Druck von externen Quellen wie viel dein Kind essen „sollte“?

Wenn du dir Sorgen um die Ernährung, das Wachstum oder die Gesundheit deines Kindes machst, könntest du die Unterstützung und Beratung von einer Kinder-Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Zusammengefasst, wenn du dein Kind entscheiden lässt wie viel es essen möchte:

- Vertraust du auf seine angeborene Fähigkeit zu wissen wie viel es essen muss.
- Lässt du dein Kind selbst nehmen und die Portionsgröße bestimmen.
- Fragst du es wie hungrig es ist bevor du seinen Teller füllst.

- Schaust du dir deinen Ernährungsstil an und bevorzugst du einen autoritativen Ansatz. Wenn du einmal eine Struktur und einen Essensplan hast, hat dein Kind die Wahl zu essen oder auch nicht.

Zusammen zu essen sollte angenehm sein. Durch das gemeinsame Verbringen von erfreulichen, druckfreien Mahlzeiten mit deinen Kindern begleitest du sie auf dem Weg eine gesunde Beziehung zum Essen zu haben, was natürlich, unser übergeordnetes Ziel ist.

**Katja Leccisi**, MS, RDN ist eine diplomierte Ernährungsberaterin in Kanada und den USA. Sie hat mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Familien und Lehrpersonen in Kliniken, Gemeinden und bei Workshops in beiden Ländern. Ihr erstes Buch, *How to Feed Your Kids: Four Steps to Raising Healthy Eaters*, wird demnächst veröffentlicht. Katja ist Mutter einer erwachsenen Tochter und Stiefmutter von zwei Volksschulkindern. Sie lebt in Mont-Tremblant, Quebec, Kanada, wo sie Yoga, Meditation, Musik, Gartenarbeit, Kochen und ein sehr aktives Outdoor-Leben, das ganze Jahr lang, genießt. Kontaktiere sie und nimm an der Diskussion auf [www.facebook.com/howtofeedyourkids](http://www.facebook.com/howtofeedyourkids) teil.