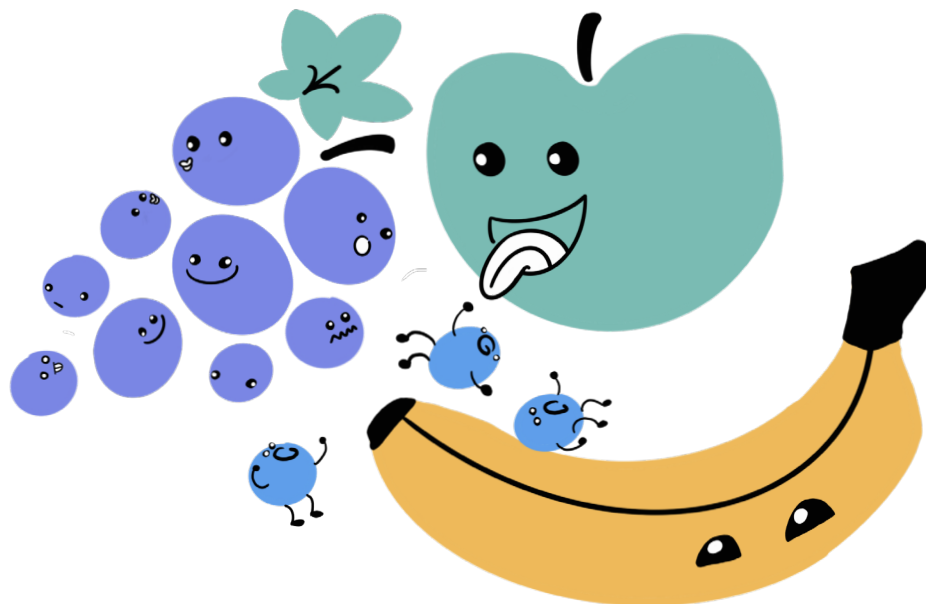


# Kleiner Erziehungsberater zur Ernährung

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat eine Stoffwechselstörung. Daher darf es bestimmte Lebensmittel nicht oder nur wenig davon essen, hat Ersatznahrungsmittel oder muss sehr regelmäßige Mahlzeiten und/oder Medikamente zu sich nehmen. Kinder haben aber oft ihren eigenen Willen. Sie sitzen häufig noch nicht still beim Essen, mögen nur wenige Lebensmittel oder wollen andere Sachen (z.B. Süßigkeiten) lieber essen. So entstehen nicht selten Machtkämpfe rund um das Essen, die allen die Laune verderben oder sogar zu einem Risiko für seine Gesundheit werden können.

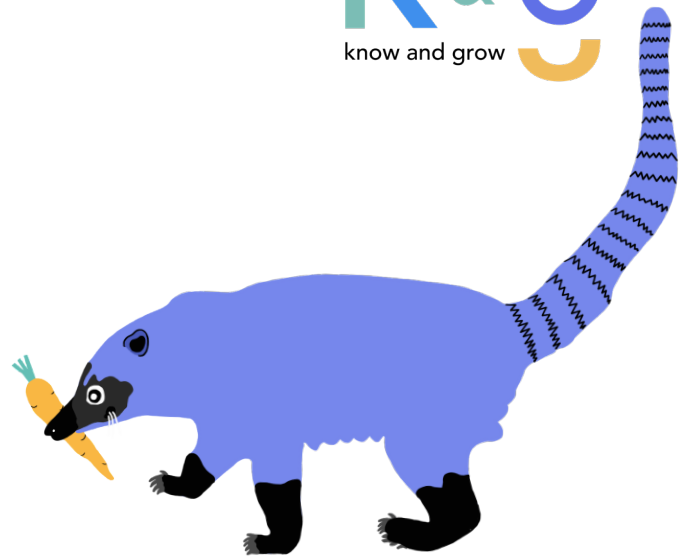
Wir vom Team **Know & Grow** haben hier ein paar allgemeine Tipps zusammengestellt, die es Ihnen erleichtern können, das Essverhalten Ihres Kindes zu fördern, eine schöne Atmosphäre zu schaffen und die Situation zu erleichtern. Im Anschluss finden Sie einige hilfreiche Tipps, wie Sie Ihrem Kind von Anfang an beibringen können, auf sein besonderes Essen zu achten, welche Lebensmittel es essen darf und welche es nicht essen sollte. In einem weiteren kleinen Ratgeber, den Sie ebenfalls auf unserer Website herunterladen können, haben wir allgemeine Ratschläge zum Umgang mit Ihrem Kind mit einer Stoffwechselstörung beigefügt.



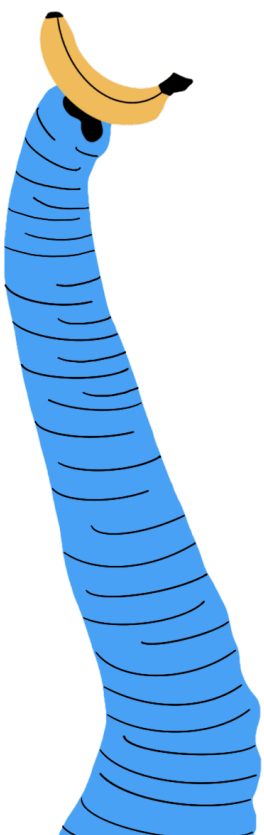
## Allgemeine Tipps für Eltern zum Essverhalten ihres Kindes

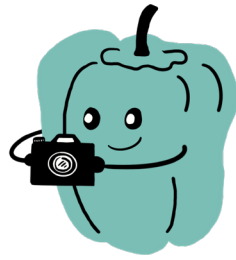
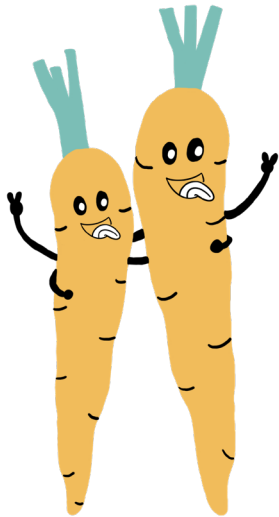
- Betiteln Sie das Essverhalten Ihres Kindes nicht („Er/Sie ist so ein schlechter Esser!“). Dies ist eine Etikette, die sich bei Ihrem Kind festsetzen wird und sein Verhalten weiter verstärkt. Reden Sie am besten gar nicht mit anderen über das Essverhalten Ihres Kindes.
- Füttern Sie Ihr Kind nicht alleine ab, sondern essen Sie gemeinsame Mahlzeiten. Insbesondere Babys und Kleinkinder wollen sehr viel nachmachen, was sie bei Ihnen beobachten. Diesen Umstand können Sie durch gemeinsame Mahlzeiten, in denen Ihr Kind Sie und auch Geschwister beim Essen beobachten kann, nutzen.
- Lassen Sie Ihr Kind möglichst von Anfang an selber essen. Bieten Sie ihrem Kind dabei möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel an (verschiedene Texturen=weich, krümelig, fest), die es schon essen darf, so dass es viele unterschiedliche haptische und sensorische Erfahrungen machen kann. Lassen Sie Ihr Kind von Anfang an mit den Händen essen, auch wenn dabei viel über das ganze Gesicht oder sogar in die Haare verteilt wird. Dies ist sowohl für seine feinmotorische Entwicklung wie auch für die Entwicklung der Freude am Essen sehr wertvoll.
- Wenn Ihr Kind anfängt, Brote zu essen, lassen Sie es möglichst selber seine Brote schmieren und selbständig essen, auch wenn es zunächst noch sehr ungeschickt aussieht oder dabei kleine Missgeschicke passieren. Achten Sie dabei nicht auf Sauberkeit und feine Manieren. Greifen Sie möglichst wenig ein. Wenn ein kleines Missgeschick passiert, bleiben sie ruhig und gelassen und geben sie ihrem Kind etwas, womit es das Missgeschick selbständig aufputzen kann (z.B. Lappen, Handfeger etc.).





- Lassen Sie Ihr Kind an der Planung und bei der Vorbereitung des Essens (Waschen und Schnibbeln von Gemüse und Obst, Tischdecken, Tisch dekorieren, setzen von Platzkarten mit Bildern etc.) so früh wie möglich mithelfen. Ordnen Sie ihre Küche so, dass Ihr Kind an Teller und Besteck selber drankommt, so dass es mithelfen kann. Besorgen Sie ein sicheres Kindermesser, mit dem es beim Schneiden helfen kann. Machen Sie aus der Zubereitung des gemeinsamen Essens eine schöne Zeit.
- Versuchen Sie, regelmäßige Esszeiten einzuführen, insbesondere, wenn Ihr Kind zu den Mahlzeiten meist nur wenig Hunger hat und wenig isst. Vermeiden Sie, dass Ihr Kind vorab schon etwas nascht, was seinen Appetit verdirbt. Wenn Sie sehen, dass Ihr Kind lieber mehrere kleine Portionen am Tag isst als drei große, dann planen Sie dies entsprechend ein.
- Verzichten Sie bei Mahlzeiten gänzlich auf Ihr Handy, Tablet oder den Fernseher. Seien Sie hier ein gutes Vorbild. Beschäftigen Sie Ihr Kind auch nicht während des Essens zur Ablenkung mit dem Handy oder Fernseher.
- Reden Sie möglichst wenig über das Essen selber. Reden Sie am Tisch lieber über den Tag, über Freunde und Pläne. Verwickeln Sie ihr Kind in Gespräche, die es interessieren, indem Sie z.B. Fragen stellen (z.B. „Ich frage mich, was wir heute zum Spielplatz mitnehmen sollten?“; „Sollten wir heute im Wald/Park mal Stöcke und Steine sammeln, damit wir zu Hause damit etwas bauen können?“ „Was könnten wir bauen und was bräuchten wir dazu?“) Wenn Sie über Essen reden, machen Sie es spielerisch (z.B. „Ich frage mich, was wohl ein Elefant, eine Giraffe, ein Nasenbär gerne isst?“ etc.).



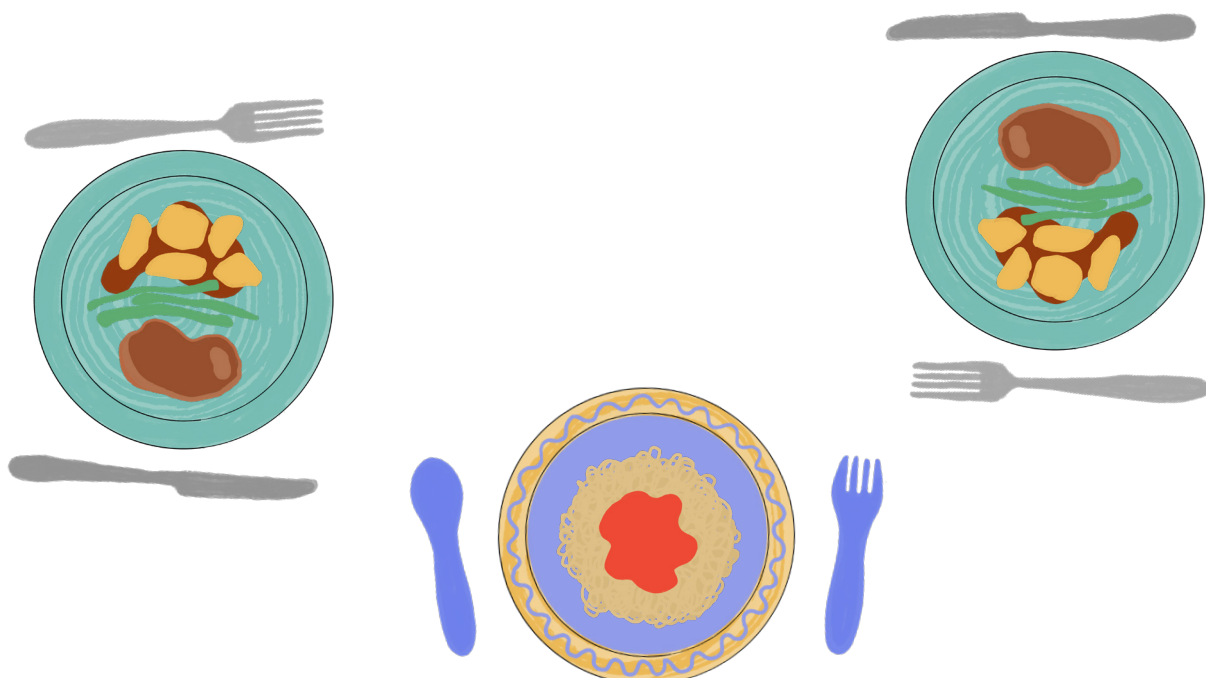


- Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Speisekammer. Kaufen Sie nur Lebensmittel, von denen Sie wollen, dass Ihr Kind sie isst. Lebensmittel, die nicht da sind (z.B. Schoko-Pudding; Chips, Süßigkeiten) lösen keine Diskussionen aus.
- Lassen Sie Ihr Kind dann von diesen gesunden Dingen selber auswählen. Es ist gut, wenn es etwas mitbestimmen darf („Möchtest Du heute zum Frühstück lieber Gurke oder lieber Apfel zu Deinem Brot?“ „Sollen wir heute zum Essen Paprika oder Brokkoli machen?“).
- Lassen Sie am Esstisch keinen Machtkampf entstehen. Ein Machtkampf verstärkt das Problem. Bleiben Sie ruhig und gelassen, wenn Ihr Kind nicht essen will. Sie können es mit Phantasie und Spaß probieren. Lassen Sie z.B. das Essen sprechen: „Oh, ich bin so traurig, keiner mag mich...“; „Ich würde sooo gerne die Rutsche in einen kleinen Magen runterrutschen“ „Ahhh, hier im Bauch fühle ich mich so wohl, aber ich bin ganz alleine, wer kommt mich hier besuchen?“ etc. Oder gestalten sie das Essen phantasievoll als Dino oder Drachen auf dem Teller und sagen Sie z.B. „Ich esse jetzt ein Auge“ „Was isst Du zuerst? Den Schwanz oder den Fuß?“).
- Planen Sie für Ihr Kind eine nicht zu lange Zeit am Tisch ein, wenn es Schwierigkeiten hat, still zu sitzen. Planen Sie anfangs z.B. 10 Minuten ein und steigern Sie dies allmählich. Lassen Sie eine Uhr (z.B. visuellen Timer) mitlaufen, die Ihrem Kind zeigt, wieviel Zeit noch gemeinsam gegessen wird. Wenn ihr Kind in dieser Zeit nicht essen möchte, zwingen Sie es nicht dazu. Machen Sie aber klar, dass diese gemeinsame Familienzeit am Tisch bis zum Ende des Timers besteht, auch wenn es nicht isst. Erlauben Sie Ihrem Kind dann aufzustehen, wenn die Zeit abgelaufen ist und es dies möchte. Bieten Sie ihm aber dann erst wieder Essen zu einer regulären Snack- oder Essenszeit an.
- Formulieren Sie positive Werte, die Ihre Familie ausmachen (z.B. „Wir sind eine Familie, die gerne zusammensitzt, miteinander redet und Spaß hat“) Wir sind eine Familie, die Probleme ruhig miteinander löst“; „Wir sind ein gutes Team“).

## Wie kann ich meinem Kind von Anfang an beibringen, was es essen darf und was nicht?

### Tipps für Eltern zum Essverhalten ihres Stoffwechselkinds:

- Setzen Sie von Anfang an getrennte Lebensmittel ein! Versuchen Sie nicht, zu Hause selber auch nur die Lebensmittel zu essen, die Ihr Kind essen darf. Denn hierdurch lernt Ihr Kind nicht, dass es genau schauen muss, ob das Essen gut für es ist oder nicht. Diese Kompetenz sollte es aber früh entwickeln, damit es in der Kita und bei Freunden nicht Dinge isst oder nascht, die es nicht essen darf.
- Führen Sie, sobald Sie feste Kost einführen, für Ihr Stoffwechselkind ein eigenes Geschirr (vielleicht mit einem schönen Motiv) ein. Dann kann es lernen, dass es von allem, was auf diesem Geschirr liegt, Essen auswählen darf. Das Essen auf anderen Tellern ist für andere (Papa, Mama, Geschwister).
- Sprechen Sie schon sehr früh darüber, welches Essen Ihr Stoffwechselkind gesund hält. Wie es davon stark, groß und kräftig wird. Klammern Sie dieses Thema nicht aus, sondern sprechen Sie völlig selbstverständlich darüber, dann ist dieses Thema kein „Geheimnis“ oder etwas, was man ihm später irgendwann mal erklären will. Kinder haben früh die Fähigkeit, Tatsachen für ganz natürlich und selbstverständlich anzusehen und damit sehen sie darin gar kein Problem.



- Geben Sie ihrem Stoffwechselkind bereits sehr früh die Lernmöglichkeit, seine Nahrungsmittel im Supermarkt selber in den Einkaufswagen zu legen. So lernt es schon früh, diese Nahrungsmittel zu erkennen. Kinder lieben es, wenn sie etwas bereits wissen und dieses unter Beweis stellen können. Sie könnten Fotos von diesen Nahrungsmitteln machen, ausdrucken und ihrem Kind als „Einkaufsliste“ in die Hand geben. So hat es Spaß beim Suchen und Finden. Bei Schulkindern, die bereits lesen können, können Sie gemeinsam die Nährwerttabellen auf den Produkten entziffern, so dass es erkennen kann, ob dieses Nahrungsmittel für es geeignet ist oder nicht.
- Wenn Sie die Nahrung ihres Kindes beim Kochen abwiegen müssen, lassen Sie Ihr Stoffwechselkind bereits so früh wie möglich dabei mithelfen. So lernt es den Ablauf und hat bereits früh Spaß daran, Essen abzuwiegen. Später kann es auch die Zahlen vorlesen oder selber in eine Tabelle eintragen.
- Ihr Stoffwechselkind wird häufig in Situationen kommen, wo es Essen angeboten bekommt. Dann ist es wichtig, dass es früh lernt, nachzufragen, ob es dieses Essen essen kann. Üben Sie dies spielerisch zu Hause mit ihm, denn es ist eine wichtige Kompetenz, die ihm Selbstvertrauen und Ihnen Vertrauen gibt, wenn Ihr Kind selbstständig unterwegs sein wird.

**Autorin:**

Dr. Sophie Kurstjens  
(Dipl.-Psychologin)

