

# Auf einen Blick: 20 häufige Fragen

## 1. Mein Kind hat morgens keinen Appetit und möchte nichts essen. Schadet es, wenn es ohne Zmorge aus dem Haus geht?

Das Frühstück ist gerade für Schulkinder die wichtigste Mahlzeit des Tages. Nach der Nacht sind die Energiespeicher im Körper leer. Nur wenn ein Kind diese morgens wieder auffüllt, kann es sich in der Schule optimal konzentrieren. Wenn Ihr Kind morgens festes Essen verweigert, kann ein Getränk das nötige Minimum an Energie liefern. Ein Milchshake mit Banane beispielsweise enthält Kohlenhydrate und Eiweiss und kann die Zeit bis zum Znüni überbrücken. Wichtig: Je kleiner die erste Mahlzeit ausfällt, umso reichhaltiger sollten Sie das Znüni gestalten. Als Richtwert gilt, dass etwa ein Drittel der Energiemenge des Tages mit den ersten zwei Mahlzeiten aufgenommen werden sollte. Geben Sie Ihrem Kind beispielsweise eine Scheibe Vollkornbrot mit Schinken und einem Salatblatt mit. Dazu ein Fruchtojoghurt oder etwas Obst und reichlich zu trinken. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Ihr Kind in der Schule gut versorgt ist.

## 2. Meine Tochter ist ein bisschen mollig, isst aber heimlich Süssigkeiten. Wie soll ich damit umgehen?

Verbote bringen nichts, gerade bei älteren Schulkindern. Erklären Sie Ihrer Tochter, warum Sie die Menge an Süssigkeiten beschränken möchten und legen Sie gemeinsam eine Naschzeit fest, zum Beispiel nach dem Mittagessen. Als Alternative für die Naschlust zwischendurch sind Obststückchen und Trockenfrüchte empfehlenswert. Eine Möglichkeit, die Eigenverantwortung Ihres Kindes im Umgang mit Süssigkeiten zu stärken, ist die «Naschdose». Legen Sie dort gemeinsam die Süssigkeiten für eine Woche hinein. Kommt Ihre Tochter damit aus, motivieren Sie sie durch eine kleine Belohnung, zum Beispiel mit einem Ausflug oder einem kleinen Geschenk. Nascht sie allerdings weiterhin heimlich, sollten Sie der Ursache auf den Grund gehen: Isst Ihr Kind zu den Hauptmahlzeiten genug? Greift es

möglicherweise aus Langeweile oder Einsamkeit zu Bonbons und Guetzi? Solche emotionalen Gründe können schon bei Kindern eine grosse Rolle spielen. Setzen Sie daher Süssigkeiten auch nicht als Belohnung oder Mittel zum Trost ein.

## 3. Mein Kind mag kein Gemüse. Was soll ich tun?

Phasen, in denen Kinder bestimmte Lebensmittel ablehnen, gibt es in jeder Familie. Drängen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, das könnte das Problem nur verstärken. Am besten, Sie schenken der Sache nicht zu viel Aufmerksamkeit, bieten aber trotzdem immer wieder verschiedene Gemüsesorten an. Manche Lebensmittel müssen bis zu zehnmal probiert werden, bis sie akzeptiert werden. Variieren Sie dabei die Zubereitungsart. Viele Kinder lehnen gekochtes Gemüse ab, mögen aber knackige Streifen aus Paprika, Rübli oder Kohlrabi. Auch püriertes Gemüse in Suppen und Saucen wird häufig akzeptiert. Machen Sie sich nicht zu grosse Sorgen, wenn Ihr Kind ansonsten ausgewogen isst. Obst und Vollkornprodukte liefern viele Nährstoffe, die auch im Gemüse enthalten sind.

## 4. In Obst und Gemüse steckt doch heute kaum noch etwas drin. Ist es nicht besser, meinem Kind ab und zu Vitamintabletten zu geben?

Nein! Dass Obst und Gemüse kaum noch Vitamine enthalten, ist eine Mär. Untersuchungen zeigen, dass der Vitamingehalt in frischen Früchten seit den 50er-Jahren nicht abgenommen hat. Allerdings sinkt der Gehalt an Vitaminen durch lange Lagerung. Kaufen Sie daher am besten Obst und Gemüse, das zur entsprechenden Jahreszeit in der Region wächst. Im Winter dürfen Sie ruhig zu Tiefkühlware greifen – diese kann in punkto Vitamingehalt mit den frischen Waren mithalten. Da Gemüse mehr Inhaltsstoffe liefert als nur Vitamine, lässt sich eine ausgewogene Ernährung nicht durch Tabletten ersetzen. Zudem kann eine zu hohe Zufuhr an künstlichen Vitaminen auch schaden. Die meisten Nahrungsergänzungsmittel sind nicht speziell auf Kinder abgestimmt. Die Gefahr einer Überdosierung ist daher gross.

## 5. Meine Kinder nörgeln beim Essen ständig herum. Ich habe schon die Lust am Kochen verloren und mache fast nur noch Spaghetti, Fischstäbli oder Pizza.

Das Problem kennen viele Eltern. Geben Sie sich nicht zu schnell geschlagen. Schliesslich sollen beim Essen alle auf ihre Kosten kommen, auch die Erwachsenen. Langfristig ist ein solcher Speiseplan auch für Ihre Kinder zu einseitig. Der Spass am Kochen lässt sich wieder wecken. Moti-

vieren Sie sich, indem Sie das Essen für alle zum besonderen Erlebnis machen. Kochen Sie zum Beispiel ab und zu mit einer Freundin und deren Kindern gemeinsam oder laden Sie Freunde ein. In geselliger Runde vergessen die meisten Knaben und Mädchen das Genörgel. Neue Motivation bieten auch ein Kochkurs oder ein gutes Kochbuch. Lassen Sie Ihre Kinder ruhig ab und zu mitkochen. Die gemeinsame Zubereitung fördert die Neugier und die Lust, Neues zu probieren.

### **6. Mein Sohn mag keine Milch. Drohen ihm Mangelerscheinungen?**

Milchprodukte gehören zu einer ausgewogenen Ernährung unbedingt dazu. Vor allem die Zufuhr an Kalzium ist nicht gesichert, wenn Ihr Kind sämtliche Milchprodukte verweigert. Sofern Ihr Sohn keine Milchallergie hat, sollten Milch, Käse, Quark oder Joghurt auf dem Speiseplan stehen. Gerade Käse gibt es in unzähligen Geschmacksvarianten, sodass Sie sicher einige Sorten finden, die Ihr Kind mag. Milch lässt sich auch wunderbar in Desserts, Kartoffelstock, Milchreis oder Mixgetränken verstecken. Es kommt selten vor, dass ein Kind all diese Speisen ablehnt. Bei einer Milchunverträglichkeit sollten Sie sich an einen Ernährungsberater wenden, um mögliche Mangelerscheinungen zu verhindern.

### **7. Kann ich mein Kind vegetarisch ernähren?**

Sofern Sie nur auf Fleisch und Wurst verzichten, ist eine vegetarische Ernährung auch bei Kindern möglich. Allerdings sollten Sie auf einen ausgewogenen Speiseplan achten und die Eisenversorgung Ihres Kindes im Auge behalten. Bringen Sie regelmässig Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Milchprodukte auf den Tisch. Besonders günstig ist es, wenn Sie pflanzliche Eisenlieferanten mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln – zum Beispiel Müesli mit Orangensaft – kombinieren und die Speisen möglichst nährstoffschonend zubereiten. Eine vegane Ernährung – also der Verzicht auf sämtliche Produkte vom Tier, auch auf Eier und Milch – ist für Kinder nicht geeignet. Mehr zum Thema «Vegetarische Ernährung» finden Sie in Kapitel 2.8.

### **8. Konservierungsstoffe im Brot, Farbstoffe in Bonbons – sind Zusatzstoffe wirklich unbedenklich für mein Kind?**

Zusatzstoffe gehören zu den am besten untersuchten Zutaten in unseren Lebensmitteln. Bis ein Zusatzstoff in der Schweiz zugelassen wird, muss er strenge Prüfungsverfahren durchlaufen. Substanzen, die in Verdacht stehen, krebserregend zu sein – wie zum Beispiel einige Azofarbstoffe – sind inzwischen verboten. Die Befürchtung, Zusatzstoffe könnten Allergien

auslösen, ist in den meisten Fällen ebenfalls unnötig. Zwar gibt es einige Menschen, die eine Unverträglichkeit gegen Zusatzstoffe entwickeln. Wesentlich häufiger sind aber Allergien gegen natürliche Lebensmittel wie Kuhmilch, Hühnerei oder Nüsse. In einigen Fällen wird bei der Prüfung das Risiko im Vergleich zum Nutzen abgewogen. So ist in vielen Wurstprodukten nach wie vor Nitritpökelsalz enthalten, obwohl bei Erhitzen des Salzes die Bildung von bedenklichen Nitrosaminen möglich ist. Allerdings gibt es bislang kein anderes sicheres Mittel gegen die Bildung von gefährlichen Bakteriengiften in Fleisch- und Wurstwaren. Produkte mit Nitritpökelsalz sollten daher möglichst nicht erhitzt werden.

### **9. Ich achte auf eine gesunde Ernährung, doch meine Tochter bekommt von den Grosseltern häufig Süßigkeiten geschenkt. Wie soll ich damit umgehen?**

Wenn Ihre Tochter nur ab und zu bei den Grosseltern zu Besuch ist, sollten Sie diese Ausnahmen zulassen. Kinder kennen die unterschiedlichen Regeln in verschiedenen Situationen sehr genau. Der gelegentliche Süßigkeitenkonsum schadet nicht, wenn die Ernährung ansonsten ausgewogen ist. Wenn Ihr Kind allerdings regelmässig (häufiger als einmal pro Woche) bei den Grosseltern zu Gast ist, sollten Sie das Gespräch suchen – schliesslich sind Sie für die gesunde Entwicklung Ihrer Tochter verantwortlich.

### **10. Mein Sohn (11 Jahre) mag kein Fisch. Ist das ein Problem?**

Nicht unbedingt. Bei ansonsten ausgewogener Ernährung ist der Verzicht auf Fisch kein Problem. Zwar zählt Seefisch zu den empfehlenswerten Lebensmitteln, die im Idealfall einmal pro Woche auf dem Tisch stehen sollten. Die meisten Nährstoffe kann Ihr Kind aber auch durch andere Nahrungsmittel aufnehmen. Seefisch ist beispielsweise besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und Jod. Die hochwertigen Fettsäuren sind auch in einigen pflanzlichen Ölen wie Raps-, Soja- oder Walnussöl enthalten. Dem früher sehr verbreiteten Jodmangel wird in der Schweiz schon seit vielen Jahrzehnten mit jodiertem Speisesalz entgegengewirkt. Weitere Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiss oder Zink erhält Ihr Kind durch den Verzehr von Fleisch, Milchprodukten und Getreide.

### **11. Sind Säfte mit Vitaminzusätzen für Kinder empfehlenswert?**

Ein Vitaminzusatz in Säften ist überflüssig. Eine Ausnahme bildet das Vitamin C, das vielen Säften zur besseren Haltbarkeit zugesetzt wird. Weitere Vitamin- und Mineralstoffzusätze sind häufig willkürlich und nicht auf den Bedarf von Kindern abgestimmt. Sie können eine gesunde Ernährung

nicht ersetzen, da Lebensmittel mehr Nährstoffe enthalten als nur Vitamine und Mineralstoffe. Zudem kann eine grössere Menge an «künstlichen» Vitaminen zusammenkommen, wenn viele Lebensmittel mit Zusätzen konsumiert werden. Da bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen eine Überdosierung schaden kann, sollten Sie besser zu Säften ohne Vitaminzusatz greifen.

**12. Meine 14-jährige Tochter lehnt gemeinsames Essen am Familientisch fast völlig ab und bedient sich stattdessen frei am Kühlschrank. Wie soll ich damit umgehen?**

In der Pubertät sind Spannungen und Konflikte an der Tagesordnung. Versuchen Sie diese Probleme beim Essen auszublenden und erklären Sie stattdessen die Mahlzeiten zur «streitfreien Zone». Das erfordert manchmal starke Nerven, wenn Teenager die Provokation suchen. Zeigen Sie Ihrer Tochter, dass sie Ihnen wichtig ist und dass Sie deshalb die gemeinsamen Mahlzeiten schätzen. Suchen Sie in einer ruhigen Minute das Gespräch mit Ihrem Kind und versuchen Sie Kompromisse zu finden, zum Beispiel eine gemeinsame Mahlzeit am Tag. Erklären Sie ihm dabei auch, dass Sie es nicht den ganzen Tag kontrollieren können, dass das permanente Bedienen am Kühlschrank aber kein akzeptables Verhalten ist.

**13. Mein Sohn isst Fisch nur in Form von Fischstäbli. Ist das schädlich?**

Nein. Ernährungswissenschaftler empfehlen auch für Kinder mindestens einmal pro Woche Fisch, da dieser wichtiges Jod und Omega-3-Fettsäuren enthält. In den meisten Fischstäbli wird hochwertiges Seefischfilet verarbeitet, das durchaus empfohlen werden kann. Da die Panade aus ernährungsphysiologischer Sicht weniger gut abschneidet, sollten Sie die Stäbli nach Möglichkeit nicht jede Woche auf den Tisch bringen. Versuchen Sie stattdessen immer mal wieder Fisch in anderer Form anzubieten, ohne Ihr Kind zum Essen zu zwingen.

**14. Mein Kind ist dünn und von klein auf ein schlechter Esser. Woran erkenne ich, ob es Untergewicht hat?**

Macht Ihr Kind einen gesunden und fröhlichen Eindruck, ist zu viel Sorge unnötig. Die Menge, die ein Kind braucht, ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind genug wiegt, fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat. Ein erster Anhaltspunkt liefert der Bodymass Index (BMI), den Sie aus Körpergrösse und Gewicht errechnen können. Vergleichen Sie den Wert mit der BMI-Tabelle in Kapitel 3.3. Dort finden Sie auch Tipps und Tricks, wie Sie kleine Suppenkasper zum Essen motivieren.

**15. Immer wieder hört man, dass Obst und Gemüse mit Schadstoffen belastet ist. Wie kann ich die Belastung für mein Kind verringern?**

In der Schweiz wird Obst und Gemüse, das in den Handel kommt – ebenso wie andere Lebensmittel – regelmässig auf Schadstoffe kontrolliert. Einzelne Überschreitungen der Grenzwerte bedeuten nicht, dass die Lebensmittel generell stark belastet sind. Da sich mögliche Rückstände überwiegend auf der Schale befinden, sollten Sie Obst und Gemüse gründlich waschen, bevor Ihr Kind es isst. Dies gilt übrigens auch für biologisch angebaute Früchte, denn auch Schmutz und Keime vom Transport sollten abgewaschen werden. Am grössten ist das Risiko der Schadstoffbelastung bei Früchten, die einen weiten Transportweg hinter sich haben. Sie werden behandelt, um länger frisch zu bleiben. Bei Zitrus- und Südfrüchten sollten Sie die Schale besser entfernen.

**16. Ich habe den Eindruck, dass mein Sohn zu wenig trinkt. Süssgetränke würde er in grösserer Menge konsumieren, doch die mag ich ihm nicht geben.**

Möglicherweise überschätzen Sie den Flüssigkeitsbedarf Ihres Sohnes. In der Regel haben Kinder im Schulalter ein gut ausgeprägtes Durstgefühl. Essen sie zum Beispiel viel Obst, Gemüse oder Suppen, decken die wasserreichen Lebensmittel einen grossen Teil des Bedarfs. Allerdings kann es auch vorkommen, dass ein Kind tatsächlich erst etwas trinkt, wenn der Durst schon gross ist – zum Beispiel wenn es beschäftigt oder abgelenkt ist. Dann liegt bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel vor. Das kann sich vor allem in der Schule in Form von Konzentrations- oder Sehstörungen negativ auswirken. Am besten, Sie sorgen dafür, dass Ihr Sohn jederzeit eine Flasche mit Wasser oder Tee in Reichweite hat. Eine bunte Trinkflasche und etwas Abwechslung bei der Teesorte animieren ebenfalls zum Trinken. Süssgetränke sind nicht empfehlenswert, da sie meist zu viel Zucker enthalten.

**17. Mein Kind leidet häufiger an Verstopfung. Woran kann das liegen?**

Verstopfung kann verschiedene Ursachen haben. So beeinträchtigt beispielsweise ein Mangel an Flüssigkeit oder Nahrungsfasern die Verdauung. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend trinkt. Den Anteil an Nahrungsfasern können Sie erhöhen, indem Sie Weissmehlgebäck ganz oder teilweise durch Vollkornprodukte ersetzen. Ein Müesli mit Getreideflocken am Morgen ist oft schon hilfreich. Auch Obst und andere wasserreiche Lebensmittel sind empfehlenswert. Hinter der Verstopfung können aber auch

ganz andere Ursachen stecken. Zeitdruck, Stress, eine neue Umgebung (zum Beispiel auf Reisen) oder Bewegungsmangel sind Faktoren, die Probleme beim Stuhlgang verursachen können. Bei kleinen Kindern unter vier Jahren sollte mit einem Kinderarzt die Möglichkeit einer Kuhmilchallergie abgeklärt werden.

**18. Meine Kinder haben unmögliche Tischmanieren und provozieren mich auch gerne mal. Wie kann ich ihnen das abgewöhnen?**

Vorübergehend sind solche Spielchen durchaus nicht ungewöhnlich. Überprüfen Sie zunächst Ihre eigenen Essgewohnheiten. Sind diese vorbildlich, so stehen die Chancen gut, dass Ihre Kinder sie langfristig kopieren. Nehmen Sie die Provokationen nicht allzu ernst, wenn sie ein gewisses Mass nicht überschreiten. Zu viele Ermahnungen bei Tisch stören die Atmosphäre und fordern manche Kinder erst recht zu Provokationen heraus. Definieren Sie für sich die Grenze, wann ein Kind den Tisch verlassen muss – zum Beispiel wenn es mit seinen Spielchen andere beim Essen stört. Über kleinere Verfehlungen können Sie grosszügiger hinwegsehen. Meist gehen diese Phasen vorüber, wenn Sie dem Verhalten weniger Beachtung schenken. Allerdings sollten Ihre Kinder durchaus wissen, was sich gehört und was nicht. Reden Sie daher in einer ruhigen Minute über das Thema Tischmanieren und loben Sie Ihr Kind, wenn es sich ordentlich verhält.

**19. Mein Sohn (8 Jahre) hat in letzter Zeit häufiger Ausschläge. Wie erkenne ich, ob er eine Lebensmittelallergie hat?**

Lebensmittelallergien treten selten erst im Schulalter zum ersten Mal auf. Am ehesten kommen sie als Kreuzreaktionen bei Pollenallergien vor. Eine Pollenallergie lässt sich durch einen Allergietest beim Arzt leicht feststellen. Zusätzlich empfiehlt es sich, ein Ernährungstagebuch zu führen, in dem Sie notieren, was Ihr Kind wann gegessen hat und wann die Ausschläge aufgetreten sind. Wenn Sie ein oder mehrere Lebensmittel als Auslöser in Verdacht haben, kann der Arzt weitere Tests durchführen. Nicht immer lässt sich der Auslöser ohne weiteres finden. Bedenken Sie aber, dass ein Ausschlag auch andere Gründe haben kann und zum Beispiel durch Waschmittel oder unverträgliche Textilfasern der Kleidung hervorgerufen werden kann.

**20. Ich versuche, meinen Kindern möglichst wenig Zucker zu geben. Sie möchten aber trotzdem gerne naschen. Sind Süssigkeiten mit Honig eine Alternative?**

Aus ernährungsphysiologischer Sicht unterscheiden sich Zucker und Honig kaum. So enthält das Bienenprodukt ebenso wie Zucker hauptsächlich isolierte Kohlenhydrate, die nur kurz sättigen. Die enthaltene Menge an Vitaminen und Mineralstoffen ist zu gering, um dem Körper einen Nutzen zu bringen. Den Zähnen schadet Honig ebenfalls – manchmal sogar mehr als Zucker, wenn das entsprechende Produkt besonders klebrig ist. Erlauben Sie Ihren Kindern ruhig geringe Mengen an mit Zucker oder Honig gesüsst Bonbons und Guetzli. Solange Sie ein vernünftiges Mass einhalten, schadet dies nicht. Wenn Sie selber backen, können Sie in vielen Rezepten die Zucker- oder Honigmenge problemlos um ein Drittel verringern.

