

So lernen Kinder, gesund zu essen

23.10.2018, 09:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



Die VERBRAUCHER INITIATIVE rät Eltern, Vorbild bei Ernährung zu sein
Berlin, 23. Oktober 2018. Kleine Kinder lernen das Essen, in dem sie ihre Eltern beobachten und nachahmen, was die Großen tun. Die Mahlzeiten mit der Familie bieten daher große Chancen, erwünschte Essgewohnheiten zu vermitteln und den kindlichen Speiseplan zu erweitern.
Die VERBRAUCHER INITIATIVE empfiehlt, diese Möglichkeiten überlegt zu nutzen und hat Tipps für die Umsetzung zusammengestellt.

Mit gutem Beispiel voran gehen: Leben Sie Ihren Kindern eine vollwertige Ernährung vor und bieten Sie kindgerechte Mahlzeiten an. Essen Sie selbst so, wie Sie es von Ihrem Kind erwarten. Hierzu gehört auch ein bewusster Umgang mit Süßem, Knabbersachen und Fast Food.

Den Rahmen bestimmen: Legen Sie als Eltern fest, was zu den Mahlzeiten auf den Tisch kommt, wann es Zeit dafür ist und wie gegessen wird. Ihr Kind darf entscheiden, was und wie viel es davon isst. Ermutigen Sie es, sich herauszusuchen, was ihm schmeckt.

Gemeinsam essen: Das fördert nicht nur das Erlernen von Essgewohnheiten, sondern auch den Umgang mit Besteck und Tischmanieren. Essen Sie mindestens einmal am Tag zusammen mit Ihrem Kind.

In Ruhe und regelmäßig: Essen Sie ohne Ablenkung und in entspannter, angenehmer Stimmung. Halten Sie regelmäßige Mahlzeiten und Essenspausen ein. Vermeiden Sie das Snacken zwischendurch. Ein (Klein-)Kind kann durchaus lernen, ein Weilchen zu warten, bis das Essen fertig ist.

Geduld haben: Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Kind an Bewährtem festhält und keine Abwechslung beim Essen möchte. Bei Kindern dauert es länger, bis sie den Wunsch dazu verspüren. Sie müssen Lebensmittel mehrmals kosten, bevor sie sie akzeptieren. Bieten Sie daher Neues immer wieder an, z. B. in Kombination mit Bekanntem oder mit Lieblingsgerichten. Oder ändern Sie die Zubereitungsart.

Mitmachen lassen: Kinder helfen gerne mit beim Kochen. Nutzen Sie diesen Antrieb und geben Sie ihnen je nach Alter kleinere Aufgaben, z. B. Gemüse oder Obst waschen, Zutaten in den Topf geben oder umrühren.

Mehr Informationen, wie Eltern ihre Kinder von klein auf unterstützen können, damit sie ein geeignetes Essverhalten entwickeln, enthält die Broschüre „Basiswissen Essen für Kinder“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die 16-seitige Broschüre kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Der eingetragene, als gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie durch zahlreiche Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem sieben Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 1023516 • Views: 759 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1023516/So-lernen-Kinder-gesund-zu-essen.html>