

# Wie kann man Kinder dazu motivieren, sich ausgewogener zu ernähren?

(Autorin: Dr. Elisabeth Kerbl-Seidelberger)



Im Folgenden ein paar einfache Tipps dazu:

- **Bunte Farben und liebevoll angerichtete Speisen** machen Lust auf´s Essen. - Entdecken Sie Ihre Kreativität und bringen Sie z.B. mit lustigen Figuren aus Schnittlauch, rotem Paprika und schwarzen Sesamkörnern Ihre Kinder zum Lachen.
- **Bio, frisch und naturbelassen** – wer oft Fast food, Aromastoffe und Geschmacksverstärker isst, kann den Geschmack von natürlichen Lebensmitteln nicht mehr so leicht wahrnehmen. Häufiger Verzehr von Obst und Gemüse dagegen fördert die Geruchs- und damit die Geschmacksbildung. Obst, in kleinen Mengen frisch aufgeschnitten und klug platziert, lässt die Kinder leichter zugreifen. Naschhecken mit Himbeer- und Brombeersträucher im Garten machen allen Freude!
- **Selbstgekochtes schmeckt am besten** – deshalb Kinder beim Kochen Hand anlegen lassen! In der Küche lernen die Kinder nicht nur wie verschiedene Zutaten schmecken, riechen und sich anfühlen, sie übernehmen Verantwortung, üben Ihre Grob- und Feinmotorik und gemeinsam Kochen macht einfach Spaß. - Kinderschürzen und eine Portion extra Geduld von den Eltern vorausgesetzt ☺!
- Die Lust auf Süßes mit fruchtigen Desserts, Obst, selbstgemachten Vollkornkuchen, Nüssen und Trockenfrüchten stillen. Diese Naschereien enthalten im Gegensatz zu den industriell gefertigten Süßigkeiten auch natürliche Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- **Gemeinsam schmeckt es besser!** Wenn immer möglich, nehmen Sie die Mahlzeiten mit Ihrer Familie gemeinsam ein. Wer allein isst, ernährt sich laut Studien schlechter.
- Schützen Sie Ihre Kinder vor Werbung für ungesunde Lebensmittel und sprechen Sie mit ihnen darüber. Eine Verminderung des Fernsehkonsums reduzierte in Studien die Rate an übergewichtigen Kindern deutlich.
- Verbote machen Süßigkeiten noch begehrenswerter, stattdessen lieber öfter Gesundes anbieten. Je öfter Kinder übrigens eine Speise kosten, je eher gewöhnt sich ihr Geschmack daran und die Chance, dass sie sie irgendwann mögen, ist groß.
- **Eltern sind Vorbilder** – also warum nicht gleich auch die eigene Ernährung überdenken und dem Essen den Stellenwert geben, den es für unseren Körper und unsere Seele hat – uns auf allen Ebenen zu nähren.

Dr. Elisabeth Kerbl-Seidelberger

Ärztin für Allgemeinmedizin und klassische Homöopathie

In Schiffeln 38, 2103 Langenzersdorf bei Wien

Telefon Ordination (Wiedereröffnung nach meiner Karenz ab Jänner 2013) 02244/29344

[www.kerbl-seidelberger.at](http://www.kerbl-seidelberger.at)