

Tipps vom Doc

Beim Essen entspannt bleiben

Passend zum Rücktritt von Joachim Löw als Bundestrainer haben wir heute ein „hörschd“ komplexes Thema: Essen.

In der Praxis bekommen wir dazu immer wieder zwei Sätze zu hören: „Oh, mein Kind isst ja so gut wie gar nichts“ oder alternativ „Mein Kind isst gar nichts Gesundes“. Natürlich lässt sich das Thema Essen in seiner Gesamtheit nicht in einem kurzen Text erklären, aber einen Aspekt der mir selbst super wichtig ist, möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben.

Wenn es Ihrem Kind gut geht, wenn Ihr Kind fit und aktiv ist und es rumspringt, wenn bei den Vorsorgen die Werte für Länge und Gewicht passen, und wenn Ihr Kind nicht dramatisch oft krank ist, dann isst Ihr Kind das, was es braucht und was für seine Entwicklung notwendig ist.

Ich gebe zu: Das kann manchmal wirklich komisch sein. Ich kann mich bei meinen eigenen Kindern noch gut daran erinnern. Es gibt Phasen, da ernähren sich Kinder über Wochen von Maultaschen und Saitenwürstle oder noch einem bisschen Kartoffelsalat. Aber dennoch gilt: Wenn die Kinder fit sind, dann ist das kein Problem.

Was ich im Laufe der Jahre auch festgestellt habe: Je mehr Gedöns Eltern oder auch Großeltern bei dem Thema Essen machen, umso komplizierter wird es und umso schlechter klappt das meistens. Deswegen mein wichtigster Tipp beim Thema Essen: Bleiben Sie entspannt, solange es Ihrem Kind gut geht.

Aber natürlich ist auch klar, dass wir Eltern dafür verantwortlich sind, dass unsere Kinder nicht unbegrenzt Zugang zu extrem ungesunden Lebensmitteln haben. Also, dass die Kinder zum Beispiel nicht den ganzen Tag Eistee trinken oder Kekse essen. Genauso sind wir dafür verantwortlich, dass das Essen koordiniert stattfindet. Das meint, dass die Kinder am Tisch mit den Eltern essen – und nicht währenddessen durch die Wohnung laufen. Auf solche Dinge müssen wir als Eltern den Fokus richten.

Was die Kinder ansonsten essen, ob sie ein bisschen mehr oder weniger oder mal ein bisschen gesünder oder nicht so gesund essen, da rate ich zu großer Entspannung. Und dann normalisieren sich komische Essgewohnheiten auch am schnellsten. Dann ist das Essen das, was es sein soll: Eine schöne, gemütliche Sache.