

aid-Hörfunkbeitrag für Januar 2014

Thema: Familienessen – Gut für Groß und Klein

Anmod.: Ein idyllisches Bild: die ganze Familie sitzt am Esstisch, aber jeder isst offenbar etwas anderes. Ein Erwachsenenessen, ein Kinderessen und das ganz Kleine bekommt eh eine besondere Mahlzeit. Doch soviel Aufwand ist eigentlich gar nicht nötig. Denn die Ernährungsempfehlungen für Kinder und Erwachsene unterscheiden sich nicht. Familienessen – Gut für Groß und Klein. Susanne Kuhr hat sich informiert.

O-Ton: **Kleinkinder, größere Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – für alle gilt möglichst eine ausgewogene Ernährung. Das klingt immer sehr theoretisch, ist aber ganz alltagstauglich und einfach umzusetzen. Denn praktisch heißt das: Nutzen sie die angebotene Vielfalt an Lebensmitteln hierzulande. Das schließt regionale Besonderheiten genauso ein wie saisonales Obst und Gemüse. Generell sollten keine Lebensmittel „verboten“ sein, nur auf das Maß kommt es an.**

Text: Harald Seitz vom aid infodienst, Bonn über die generelle Ernährungsempfehlung für alle Altersgruppen. Ausnahme sind selbstverständlich Säuglinge, aber schon zum Ende des ersten Lebensjahres können Kinder am gemeinsamen Essen teilnehmen:

O-Ton: Zu diesem Zeitpunkt ist die Umstellung von Säuglingsernährung auf normale Familienkost in der Regel abgeschlossen. Und die gemeinsame Mahlzeit ist ein wichtiger Teil des Familienlebens. Je früher Kinder dabei einbezogen werden, desto besser klappt es auch mit einer guten Tischatmosphäre. Die Kinder erhalten so die richtige Menge an Nährstoffen. Und sie werden in ihrem Essverhalten geprägt und zwar positiv.

Text: Und genau da liegt ein entscheidender Knackpunkt. Harald Seitz:

O-Ton: Viele Eltern lassen leider den richtigen Moment für das gemeinsame Essen ungenutzt verstreichen. Und verpassen damit auch die beste Phase, gute Essgewohnheiten zu etablieren. Mit zwölf Monaten erhalten bis zu 95 Prozent der Kinder Flaschen- und Beikost. Im Alter von 24 Monaten sind das immer noch bis zu 33 Prozent. Aber mit Ende des Säuglingsalters können Kinder fast alles essen, Ausnahme bilden harte Lebensmittel. Die Kleinen brauchen in der Regel nach dem ersten Geburtstag keine speziellen Produkte mehr.

Text: Nur ausgewogen sollte die Ernährung sein. Noch einmal Harald Seitz vom aid infodienst, Bonn:

O-Ton: Studien zufolge essen Kleinkinder in Deutschland weniger Gemüse, Brot, Beilagen und Fisch als empfohlen. Dafür aber mehr Fleisch, Wurst und Eier. Auch der Anteil an gezuckerten Getränken steigt im Laufe des Kleinkindalters von fünf auf zehn Prozent der Gesamttrinkmenge an. Gezuckerte Getränke tragen aber zu einer hohen Energiezufuhr bei und erhöhen so das Risiko für Übergewicht bis hin zu Adipositas. Ein höherer Konsum von zuckerhaltigen Getränken wird zudem mit einer schlechteren Versorgung mit Nährstoffen in Verbindung gebracht. Und gleichzeitig kann Zucker natürlich den Zähnen schaden und Karies auslösen. Also am besten auch für die Kleinen viel Wasser: Wasser liefert keine Energie und löscht den Durst am besten!

Abmod.: Familienessen – Gut für Groß und Klein. Weitere Empfehlungen zur Ernährung von Kindern gibt es im Netz unter www.aid.de oder www.gesund-ins-leben.de.