

## Ernährungserziehung – Bewusster Umgang mit dem Essen

**Stolberg, den 11. September 2007: Für die kindliche Entwicklung, die Gesundheit und das Wohlbefinden ist eine richtige Ernährung von enormer Bedeutung. Aber die Ernährungserziehung ist so individuell wie die Erziehung in anderen Bereichen, berichtet heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Vera Rickmann von VISION Druckmedien aus Stolberg.** Ohne Ziele kommt eine erfolgreiche Erziehung nicht aus. Denn auch in der Ernährung erhalten Kinder durch Ziele klare und verlässliche Grenzen, die sie fordern und an denen sie sich messen können. Das Ernährungsverhalten der Eltern ist der wichtigste Punkt in der Ernährungserziehung. Denn die Vorbildfunktion der Eltern ist in früher Kindheit besonders bedeutungsvoll. Bereits in den ersten 2 bis 3 Lebensjahren entwickeln sich die meisten Vorlieben und Abneigungen gegenüber Lebensmitteln. Auch die Essgewohnheiten der Mütter können einen starken Einfluss auf das Essverhalten der Kinder ausüben (1). Deswegen scheint es ja nicht außergewöhnlich zu sein, dass die Vorlieben der Kinder ganz und gar denen der Eltern unterworfen sind. Diejenigen Nahrungsmittel, die von den Eltern abgelehnt werden, landen wohl kaum auf den Esstisch. Wichtig scheint, dass je jünger die Kinder sind, desto größer sind die Vorbildwirkungen und Einflüsse der Eltern. Jedoch sollten Lebensmittel auch kein Erziehungsmittel darstellen. Wenn Kinder mit Lebensmitteln beruhigt, getröstet oder bestraft werden, können die Folgen fatal sein. Im späteren Leben wird so bei Langeweile, Kummer oder Enttäuschungen ganz selbstverständlich zu Nahrungsmitteln gegriffen. Eltern sollten sich bei der Lebensmittelauswahl, den Tischsitten sowie den Einstellungen zum Essen ihrer Vorbildfunktionen stets bewusst sein. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vision-druckmedien.de](http://www.vision-druckmedien.de), Werbeagentur Aachen.

Quelle:

(1) Skinner et al.: Children's food preferences: a longitudinal analysis. J Am Diet Assoc. 2002 Nov;102(11):1638-47



Ernährungsverhalten erlernt sich früh (Bildquelle: aboutpixel)