

Sie haben es in der Hand

Buchtipp Kinder lernen das Essen von ihren Eltern. „Familie in Form“ zeigt, wie Kinder schlank werden oder bleiben – mit Strategien und Rezepten. Einige Kostproben:

Die nährnde Mutter und das satte, zufriedene Kind sind das Traumduo der Evolution. Der mütterliche Versorgungsreflex bewährt sich in Zeiten der Not, wenn für den Nachwuchs letzte Reserven mobilisiert werden müssen. In Zeiten des

Nahrungsüberflusses kann er zum Problem werden. Heute werden Kinder oft geradezu genudelt. Etwa jedes fünfte Kind in Deutschland wiegt zu viel. Das verwächst sich? Ohne Umstellung der Ernährung nicht. Kilos vermehren sich – je älter das Kind wird. Gesundheitsschäden sind programmiert.

Sie führen zu Hause Regie

Fettpölsterchen haben nicht nur mit Kalorien zu tun, sondern mit dem gesamten Lebensstil. Maßstäbe dafür werden zu Hause gesetzt. In der Familie entwickeln Kinder ihren Geschmackssinn, ihre Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigun-

gen. Am besten schaffen Eltern von Anfang an gesunde Gewohnheiten. Das funktioniert umso besser, je jünger die Kinder sind. Zur Kindergartenzeit sind Mütter und Väter noch Stars, die sämtliche Regeln zu Hause bestimmen können. Nach und nach gewinnen die Freunde an Einfluss, aber erst Jugendliche entwachsen langsam der Regie der Eltern. Solange Sie zu Hause noch den Familientisch decken, können Sie viel Gesundes auffahren. Halten Sie Protest notfalls aus. Kurzfristig dürfen Sie sich ruhig unbeliebt machen. Das passiert in der Erziehung öfter. Jahre später ernten Sie dafür Dank.

Mythos Zwischenmahlzeit

Kaum eine Ernährungsbotschaft ist so begerig aufgenommen worden wie die von der Zwischenmahlzeit. Sie soll gegen Heißhunger helfen und so verhindern, dass bei den Hauptmahlzeiten allzu reichlich zugelangt wird. Mancher nutzt

FAMILIE IN FORM

Managen Sie Ihre Lieben

Sollen Kinder schlank werden oder bleiben, geht das nur mit den Eltern. Was die alles tun können, lässt sich im Buch „Familie in Form“ nachlesen. Es liefert Denkanstöße, vor allem aber 170 köstliche und gesunde Rezepte. Viele sind in weniger als einer halben Stunde zubereitet. Bei „Samtkartoffeln“, „Polenta-Vesuv“, „Nudel-Ufo“ oder „Ali Babas Möhrensalat“ kommen Kinder auf ihre Kosten, ohne anspruchsvolle Eltern zu langweilen.

Die ungewöhnlichen Kompositionen der Zutaten und die Kniffe für die Zubereitung helfen Anfängern, können aber auch erfahrene Köche noch inspirieren.

„Familie in Form. Schlank werden, schlank bleiben.“ 224 Seiten, Flexcover, September 2006, Preis: 19,90 Euro. Zu bestellen im Internet: test.de/shop, Telefon: 0180 5/00 24 67, Fax: 0180 5/00 24 68 oder im Buchhandel.



FOTO: HANS-WULF KUNZE

Snacks auch als Waffe gegen eine vermeintliche Unterzuckerung. Grober Unfug, sagen Mediziner. Unser Körper hat in Muskeln, Leber und Fettpolstern genug Reserven, um den Blutzuckerspiegel über Stunden hin weitgehend stabil zu halten.

Schwerpunkt Hauptmahlzeit

Schleppen Sie also nicht ständig wie für eine Nordpolexpedition Brotboxen und Gebäck mit sich herum. Sie tun Ihrem Kind nichts Gutes, wenn es bei jedem Anzeichen von Appetit etwas in den Mund bekommt. Zwischen den Hauptmahlzeiten ist noch niemand verhungert. Bieten Sie nachmittags höchstens etwas Obst oder Rohkost an. Als Getränke empfehlen sich Wasser und ungesüßter Tee. Kleine Auszeiten lohnen sich: Beim nächsten Essen wird Ihr Kind mit Freude zulangen.

Kinder beim Kochen einbeziehen

Wo gekocht und gebacken wird, können Kinder fürs Leben lernen. Weil sie gern experimentieren und helfen, rühren sie hingebungsvoll Salatsoßen, schneiden Gemüse und kneten Teig. Ganz nebenbei erfahren sie, wie Petersilie oder Rosmarin duftet, wie eine gute Lammkeule oder ein Schokoladenkuchen entsteht. Schlägt Ihr Kind selbst ein Gericht vor, lassen Sie es am besten gleich loslegen.

Der Esstisch als Ruheoase

Essen Sie gemeinsam zu einer festen Zeit. Sorgen Sie für eine gemütliche Stimmung bei Tisch. Eine Kerze an kalten Tagen, ein Kräuterstrauß in warmen Wochen schaf-

fen einen Ruhepol. Wer langsam isst, hat mehr Zeit, satt zu werden. Loben Sie Ihr Kind nicht, wenn es „seinen Teller leerisst“. Die Mahlzeit endet, wenn alle fertig sind – so kommt keine Hast auf. Wer vorher aufstehen möchte, sollte fragen.

Naschzeiten verabreden

Kinder mögen Süßigkeiten. Sie ganz zu verbannen, ist kaum zu schaffen. Stellen Sie Regeln auf: Jeder hat seine süße Kiste, aus der er einmal am Tag, zum Beispiel nach dem Essen, naschen darf. Legen Sie keine Süßvorräte an. Meist reicht das, was Verwandte und Freunde schenken. Kochen Sie lieber einmal ein süßes Hauptgericht oder ein Dessert. Und vor allem: Setzen Sie Süßes nicht als Belohnung ein.

Essen hilft nicht gegen Langeweile

Ist Ihr Kind wirklich hungrig oder hat es nur Langeweile? Oft öffnen Groß und Klein nur zum Zeitvertreib die Külschrantür – keine gute Idee. Eine Kindheit ganz ohne Langeweile gibt es nicht – es ist die schöpferische Pause, aus der heraus Kreativität entsteht. Helfen Sie Ihrem Kind, Essgelüste zu bremsen. Um die Familie in Form zu bringen, muss auch das Freizeitverhalten stimmen: viel Bewegung, Verabredungen, Unternehmungen.

Partner, Oma, Opa mit ins Boot holen

Machen Sie Ihren Partner, aber auch Ihre Eltern und Schwiegereltern zu Verbündeten in Sachen gesunder Ernährung. Geben Sie Ihnen „Familie in Form“ zu lesen. Die Rezepte nehmen selbst Skeptikern die

Angst vor Hungergefühlen und schlechter Laune. Vielleicht spornt die Lektüre Großeltern an, für ihre Enkel weniger reichhaltig zu kochen. Schlagen Sie Gerichte vor, besorgen Sie notfalls die Lebensmittel.

Wenn das Kind Gesundes verschmäht

Sie setzen den Standard zu Hause: Ablehnen gilt nicht, probieren muss sein. Gewohnheiten prägen die Vorlieben der Kinder. Bieten Sie feines Vollkornbrot statt Weißbrot an, Mandarinen statt Kekse. Ihr Kind wird das auf Dauer mögen. Und: Richtig zubereitet, sind auch Spagetti, Pizza, Steak und Hamburger gesund.

Einkaufen nach Plan

Suchen Sie mit der ganzen Familie Gerichte für die nächste Woche aus. Mit einem Einkaufszettel können Sie die Rennstrecke durch Geschäfte schnell schaffen. Vergessen Sie den Lebensmitteleinkauf mit Familie: Er funktioniert meist nicht – außer auf dem Markt und im Hofladen.

Kein Abspecken für gesunde Kinder

Ein übergewichtiges, aber gesundes Kind muss nicht abnehmen, sondern nur sein Gewicht halten, um schlanker zu werden. Es wächst ja! Dabei kommt es vor allem auf die Qualität des Essens an, also auf viel Obst und Gemüse, nur mäßig viel Fett. Selbst bei guten Portionen kann Ihr Kind dann Kalorien sparen und ist trotzdem bestens versorgt. Schließlich braucht es viele Nährstoffe wie Eiweiß, Kalzium und Vitamine. Abspecken sollten nur sehr dicke Kinder – unter ärztlicher Kontrolle. ■

