



openPR.de
(Pressemitteilung)

[Ernährung: Eltern prägen das Essverhalten](#)

FOCUS Online - vor 21 Stunden gefunden

„Übergewichtige Kinder waren schon zu lange einer salzigen und süßen **Ernährung** ausgesetzt und haben dadurch Geschmack daran gefunden“. ...

[Gesunde Ernährung ist für Schulkinder wichtig](#) OÖNachrichten

[\(openPR\) - Was Eltern über gesunde Ernährung wissen sollten](#) openPR.de (Pressemitteilung) [und 9 ähnliche Artikel »](#)

Url: http://www.focus.de/schule/gesundheit/ernaehrung/ernaehrung-eltern-praegen-das-essverhalten_aid_324781.html

14.08.08, 10:49

[Drucken](#)

Ernährung

[Eltern prägen das Essverhalten](#)

Kleinkinder, die Fettiges, Salziges und Süßes von den Eltern aufgetischt bekommen, laufen nicht nur Gefahr an Fettsucht zu erkranken, sie werden diese Ernährungsweise auch im Erwachsenenalter beibehalten.



Kinder finden Geschmack an Obst, wenn sie es oft genug essen

Amerikanische Forscher um Debra Haire-Joshu von der Washington University in Saint Louis haben die Ernährungsweise von 1306 zwei- bis fünfjährigen Kindern und deren Eltern fünf Jahre lang begleitet und festgestellt, dass Eltern den Grundstein für die späteren Essgewohnheiten ihrer Sprösslinge schon im Vorschulalter legen. „Kinder unter vier Jahren finden Geschmack an Obst und Gemüse, wenn sie es nur oft genug serviert bekommen“, sagt Haire-Joshu. Die untersuchten Familien haben an einem Präventionsprogramm der Organisation Parents as Teachers teilgenommen, bei dem Erzieher und Pädagogen die Teilnehmer in regelmäßigen Abständen zu Hause besuchen und auf die einzelnen Familien speziell zugeschnittene Konzepte zur gesunden Ernährung vor Ort vermittelten.

Bei einer Befragung im Abstand von sieben Monaten stellten die Forscher fest, dass der Verzehr von Obst und Gemüse bei normalgewichtigen Kindern anstieg, sobald die Eltern täglich schon allein einen Apfel aßen. Bei übergewichtigen Kindern hingegen fand die gesunde Kost nach wie vor keinen Anklang. „Übergewichtige Kinder waren schon zu lange einer salzigen und süßen Ernährung ausgesetzt und haben dadurch Geschmack daran gefunden“.

Spielend lernen

Es reiche nicht allein, den Nachwuchs über gesunde Ernährung aufzuklären, Mütter und Väter müssen auch eine Umgebung schaffen, in der die Kinder das Gelernte umsetzen. Dabei sollten Eltern eine gesunde Lebensweise vorleben und dafür Sorge tragen, dass im Haushalt ausreichend Obst und Gemüse vorhanden sind.

Ein spielerischer Ansatz helfe dabei, Kleinkindern gesunde Kost näherzubringen. „Eltern, könnten zum Beispiel ihren Sprösslingen die Namen und Farben von verschiedenen Früchten und Gemüsesorten erklären“, sagt Hair-Joshu. Auch lustige Singspiele oder Malbücher rund um Obst und Gemüse haben Kinder dazu animiert eher mal zum Apfel zu greifen, statt nach Schokolade oder Chips zu fragen.

Sommerloch heute

Falsche Erinnerungen verderben mal wieder den Appetit

[www.wissenschaft-online.de/artikel/965318]

Erinnerungen an Dinge, die nie passiert sind, können unser Verhalten bestimmen. Das verwundert nicht, wurden wir doch schon des Öfteren darauf hingewiesen - sofern unser Erinnerungsvermögen uns jetzt nicht trügt. Weil's aber so schön ist und sich die jeweiligen Studien immer wieder originelle neue Versuchsanordnungen einfallen lassen und weil halt auch immer noch Sommer ist, gleich noch einmal.

Diesmal ist es Eiersalat und nicht wie im August 2005 Erdbeereis, das Probanden vermeintlich in der Kindheit auf den Magen geschlagen hat.

Auch die Wissenschaft kennt

ein Sommerloch. Mehr und mehr fluten dann Ergebnisse die Medien, die sonst kaum den Weg in die Berichterstattung finden. Mit der Reihe ["Sommerloch heute"](#) möchten wir Ihnen eine Auswahl präsentieren.

Die Arbeitsgruppe von Elizabeth Loftus von der University of California in Irvine redeten nämlich 120 Probanden ein, ihnen wäre als Kind nach dem Genuss der Speise schlecht geworden.

Die kulinarische Manipulation zeigte Wirkung: Sowohl unmittelbar danach als auch vier Monate später konnten die Versuchspersonen - im Gegensatz zu den 60 Probanden der Kontrollgruppe - dem eigentlich leckeren Gericht nichts mehr abgewinnen und ließen es links liegen.

Die Forscher konnten mit dieser Studie erneut "erstmalig" zeigen, dass sich falsche Erinnerungen nicht nur kurzfristig in unseren Einstellungen niederschlagen, sondern auch längerfristig in unserem Verhalten. Eine alte Erkenntnis - wenn sich unsere Erinnerung nicht täuscht. (cw)

Geraerts E. et al.: [Lasting False Beliefs and Their Behavioral Consequences](#). In: Psychological Science 19(8), 2008.

© spektrumdirekt



[Nachrichten](#) · Medizin



Acht einfache Tricks So wird Ihr Kind Obst und Gemüse lieben lernen

von Beatrix Altmann

Welche Eltern kennen das nicht: Sie stehen stundenlang in der Küche, um ein gesundes und vitaminreiches Essen für die Kinder zu zaubern – nur um dann zu hören: „Ich mag kein Gemüse!“

Aber es gibt Tricks, mit denen Sie aus einem Gemüsemuffel einen gesunden Esser zaubern. Die Ernährungsexpertin Susanne Klug verrät sie in ihrem Buch: „Her mit dem Gemüse, Mama!“ (Trias-Verlag, 2008)

Mehr zum Thema



[Kinderernährung](#)

[Das sind die heimlichen
Dickmacher](#)

[Kalorientabelle](#)

[Getrocknete Bohnen
haben 290 Kalorien](#)

Früh übt sich: Bereits stillende Frauen können ihren Babys Obst und Gemüse schmackhaft machen – mit der Muttermilch. Das haben Wissenschaftler in internationalen Studien herausgefunden: Bestimmte Inhaltsstoffe aus der Nahrung der Mutter werden beim Stillen an das Kind weitergegeben.

Dabei müssen Sie allerdings darauf achten, dass der Säugling die Lebensmittel auch verträgt. Wenn Kohlgemüse zu Blähungen oder Durchfall beim Kind führt, sollte die Mutter natürlich nur wenig davon essen.

Und auch gegen Ende der Stillzeit ist noch alles möglich. Der kindliche Gaumen lässt sich zum Beispiel durch regelmäßige Kostproben schon früh an Gesundes gewöhnen – egal, ob noch gestillt wird oder das Baby schon die Flasche bekommt.

Weitere Tricks, um Ihr Kind an Gemüse und Obst zu gewöhnen, lesen Sie hier:

<http://www.bild.de/BILD/ratgeber/gesund-fit/2009/01/08/acht-einfache-tricks-wie-ihr-kind/obst-und-gemuese-lieben-lernt.html>

DGE-Ernährungsbericht 2008 nimmt Essverhalten von Kleinkindern unter die Lupe

23.12.2008

Mehr Gemüse und Obst für die Kurzen

16/2008 | 23. Dezember

(dge) Zu wenig Gemüse, Obst und kohlenhydratreiche pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot und Co., aber deutlich zu viel Süßigkeiten, Salz und proteinreiche

Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Käse - dies sind die Schwachstellen in Sachen Ernährung von Kleinkindern. Und mit diesem Essverhalten weichen sie kaum von ihren Eltern und dem Rest der deutschen Bevölkerung ab. Die Aufnahme von Protein liegt um das 2- bis 3-Fache über der empfohlenen Zufuhr. Außerdem essen Kinder unter fünf Jahren zu viel Salz und Zucker. Schon im 1. Lebensjahr erhalten die Kleinsten Zucker und Süßwaren, der Verzehr steigt auf 40 g/Tag bei den 4-Jährigen.

Dies sind Botschaften des aktuellen Ernährungsberichts 2008, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) am 17. Dezember 2008 der Öffentlichkeit vorstellte. Die Daten basieren auf der Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern (VELS), die den Lebensmittelverzehr und die Nährstoffzufuhr von über 700 Säuglingen (ab 6 Monate) und Kleinkindern bis unter 5 Jahren untersucht.

In puncto Obst halten sich die Eltern von Kleinkindern noch relativ gut an die Empfehlungen für die ersten zwei Jahre: Bis zum 2. Geburtstag essen Kinder im Durchschnitt die empfohlene Menge von 120 g. Schon beim Gemüse klappt es allerdings nicht mehr so gut, hier erreicht kaum ein Kind über 1 Jahr die Empfehlung von 120 g. Und je älter sie werden, desto größer wird die Schere zwischen Ist und Soll: Bei den 4-Jährigen landen anstatt 200 g Gemüse nur 60 g bis 75 g pro Tag auf dem Teller.

Hintergrundinformation:

Kartoffeln, Getreideflocken, Brot, Backwaren, Nudeln und Reis kommen bei Kleinkindern zu wenig und zu selten auf den Tisch. Auch die täglich empfohlenen Mengen von 300-350 g Milch und Milchprodukten erreichen Kleinkinder nach dem ersten Lebensjahr nicht. Dabei können Milch und Milchprodukte vielfältig eingesetzt werden - egal ob pur oder verarbeitet in Aufläufen, Suppen, Soßen oder Desserts. 22 % der Jungen bzw. 30 % der Mädchen essen nicht einmal die Hälfte. Allerdings bekommen auch 15 % der Jungen bzw. 9 % der Mädchen das 1,5-Fache.

Bei Fleisch und Wurst werden die empfohlenen Mengen von 30 g pro Tag ab dem 1. Lebensjahr erreicht, ältere Kleinkinder über- oder unterschreiten ihr Soll zum Teil deutlich. Hier liegen die Spannen zwischen 0 und 150 g pro Tag: 19 % erhalten weniger als die Hälfte der empfohlenen Fleischmenge, dagegen essen 19 % der Jungen und 14 % der Mädchen sogar mehr als das Doppelte. Im Hinblick auf Fett ist das Fettsäurenmuster ungünstig: Schon die Kleinen nehmen zu viele gesättigte und zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren auf.

Auffallend sind frühzeitig signifikante geschlechtsspezifische Unterschiede. So verzehren Jungen im 1. Lebensjahr signifikant mehr Fleisch, Wurstwaren, Milch bzw. Milchprodukte, Brot- und Backwaren, Südfrüchte sowie Getränke als gleichaltrige Mädchen. Interessant ist, dass diese Unterschiede bei den 4-Jährigen nicht mehr festzustellen sind.

Ob VELS, EsKiMo-Untersuchungen oder DONALD-Studie: Das Essverhalten von Kindern aller Altersklassen ist nicht optimal^{1,2}. Die Ernährungsfehler, die schon bei den Kleinen gemacht werden, setzen sich im späteren Kindes- und Jugendalter fort. Neben einer umfassenden Ernährungserziehung sollte deshalb mehr Wert auf eine verantwortungsvolle Speisenauswahl gelegt werden - sowohl in der Familie als auch in Verpflegungseinrichtungen für Kinder. Aber wie lässt sich die Ernährung von Kindern verbessern?

- Mehr pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln in den täglichen Speiseplan integrieren.
- Mehr Vollkornmehl, -brot, -nudeln oder -reis anstelle von niedrig ausgemahlten Getreideprodukten essen.
- Trink- bzw. Mineralwasser und ungesüßte Früchte- bzw. Kräutertees anstelle energiereicher Limonaden anbieten.
- Fettreduzierte Milchprodukte (1,5 % Fettgehalt) gegenüber Vollmilchprodukten oder mit Sahne angereicherten Produkten bevorzugen.
- Fettreichere Wurst- und Fleischsorten durch fettärmere ersetzen und insgesamt die Menge reduzieren.
- Vermehrt Rapsöl anstelle von anderen Ölen und Fetten im Haushalt verwenden.

 [Presstext als PDF-Dokument](#)

¹EsKiMo: Ernährungsstudie als KiGGS-Modul

²DONALD: Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study

<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=903>