

Hunger und Sättigung

Im Laufe des ersten Lebensjahres entwickeln Kinder ein eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl. Es ist wichtig, dass Eltern und Betreuer darauf achten, die Signale des Kindes zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Kinder im Vorschulalter haben manchmal einen starken Appetit und können wählerisch sein. Im Schulalter entwickeln sie mit der Zeit ihre eigenen Essgewohnheiten. Eltern können sie nun unterstützen, gute Entscheidungen zu treffen.

Es ist wichtig, dass Kinder lernen, auf ihr Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten und nicht aus emotionalen Gründen zu essen. *Wie kann ich mein Kind darin unterstützen?*



- **Regelmäßige Mahlzeiten:** Sorgen Sie dafür, dass das Kind regelmäßig zu festgelegten Zeiten isst. Dadurch wird sein Körper an einen festen Essensrhythmus gewöhnt, was ihm helfen kann, sein Hungergefühl besser wahrzunehmen.
- **Ausgewogene Ernährung:** Stellen Sie sicher, dass das Kind eine ausgewogene Ernährung erhält, die aus verschiedenen Nahrungsmitteln besteht, das heißt reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiss und gesunden Fetten. Snacks sollten gesunde Optionen wie Obst, Gemüse oder Joghurt sein, anstatt zuckerhaltige oder fettige Snacks.
Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit den notwendigen Nährstoffen und hilft dabei, das Hungergefühl und Sättigungsgefühl besser zu regulieren.
- **Aufmerksames Essen:** Ermutigen Sie das Kind, seine Mahlzeiten langsam und bewusst zu essen. Durch langsames Essen (mind. 20 Minuten) hat der Körper ausreichend Zeit, das Hungergefühl zu erkennen und Signale an das Gehirn zu senden, wenn es satt ist. Achten Sie darauf, dass das Kind während des Essens keine Ablenkungen hat, wie Fernsehen oder Handys, da dies dazu führen kann, dass das Kind das Sättigungsgefühl übersieht.
- **Portionen angemessen einschätzen:** Helfen Sie dem Kind dabei, die richtige Portionsgröße zu erkennen. Kinder haben oft Schwierigkeiten einzuschätzen, wie viel Essen sie brauchen, um satt zu werden. Ermutigen Sie es, kleine Portionen zu nehmen und bei Bedarf nachzuschöpfen (beim Kind zuerst nachfragen, ob es überhaupt noch Hunger hat), anstatt den Teller komplett leer essen zu müssen.
- **Signale des Körpers beachten:** Lehren Sie das Kind, auf die Signale seines Körpers zu achten. Erklären Sie ihm, dass Hunger ein unangenehmes Gefühl im Magen sein kann und dass Sättigung ein angenehmes Gefühl ist, bei dem man sich zufrieden und nicht mehr hungrig fühlt. Ermutigen Sie es, auf diese Signale zu hören und nicht über das Maß hinaus zu essen.
- **Geduld und Routine:** Es kann eine Weile dauern, bis das Kind ein gutes Gefühl für Hunger und Sättigung entwickelt. Seien Sie geduldig und unterstützen Sie es dabei, indem Sie eine positive Essenumgebung schaffen und regelmäßige Mahlzeiten und Snack-Zeiten einführen.