

Picky eater

Picky eater beschreibt Menschen, die nur wenige Nahrungsmittel mögen und neuen Speisen mit Skepsis oder Angst begegnen. Ungewohntes will nicht probiert werden, es besteht eine Empfindlichkeit auf Textur und Konsistenz des Essens. Schmeckt etwas anders als gewohnt, reagieren sie angeekelt. Gründe können sein eine genetische Veranlagung, vorgeburtliche und kleinkindliche Prägung und auch Erfahrungen rund ums Essen.

Oft wird bei heiklen Kindern der Esstisch dann zur Kampfzone. Die Eltern haben Angst vor Mangelerscheinungen und machen Druck, kontrollieren das Kind am Tisch, fordern es ständig auf zum Probieren, locken mit Nachtisch als Belohnung. Es entsteht ein Teufelskreis! Druck befeuert Picky eating. Das Kind reagiert auf Spannungen, es wird noch vorsichtiger und ängstlicher oder es will gar nicht mehr an den Tisch kommen. Es gibt keine einfachen Lösungen, um das Essverhalten schnell zu verändern. Auf lange Sicht hilft aber:

1. Eine entspannte Atmosphäre am Esstisch

Damit das gelingt kann eine ärztliche Absicherung, dass das Kind keine Mangelerscheinungen oder Entwicklungsstörung aufweist, hilfreich sein.

Verantwortungsaufteilung beim Essen:

Die Eltern entscheiden, wann und wo gegessen und was gekocht wird; das Kind entscheidet, ob, wovon und wie viel es isst. Zu jeder Mahlzeit zumindest eine Zutat anbieten, die das Kind problemlos akzeptiert. Gekocht wird aber für die ganze Familie!

2. Gewöhnung hilft

Kinder probieren eher, wenn sie bestimmte Speisen in einem kurzen Zeitraum sehr häufig sehen.

3. Gemeinsames Kochen baut Ängste ab

Die Konsistenz von verschiedenen Lebensmitteln zu fühlen, daran zu riechen, kann helfen Ängste und ihre Skepsis abzubauen.

4. Zutaten einzeln anbieten

Essen in Einzelkomponenten. Wehe, die Sauce läuft über die Nudeln oder der Kartoffelstock berührt das Fleisch! Einzelne Schalen benutzen, aus denen das Kind selbst schöpfen kann oder auch Fondue-Chinoise-Teller.

5. Kinder lernen am Modell

Eltern und andere Kinder sollten sich nicht einschränken müssen im Menüplan. Wichtig, dass die Picky eater sehen, wie andere genussvoll essen und die Botschaft erhalten: «dieses Essen ist sicher und kann gegessen werden».

Quellen: Stefanie Rietzler, Okt. 2024, Fritz und Fränzi

Buchempfehlung :

