

# SEINEM KIND DIE FREUDE AM ESSEN VERMITTELN

UNSERE FRAGEN AN FABIENNE BOCHATAY,  
ERNÄHRUNGSBERATERIN SVDE, BSC ERNÄHRUNG UND DIÄTETIK

## WAS IST NEOPHOBIE

Neophobie ist die Angst vor dem Verzehr unbekannter Nahrungsmittel.

Viele Kinder durchlaufen diese normale Phase in der Entwicklung des Essverhaltens. Sie beginnt mit der Diversifizierung, verstärkt sich aber im Alter zwischen 2 und 6 Jahren. Das kann für Eltern, deren Kinder vor dieser Phase alles Mögliche gegessen haben, verwirrend sein.



## WIE KANN MAN SEIN KIND IN DIESER PHASE MIT NEUEN LEBENSMITTELN VERTRAUT MACHEN?

Das Ziel während dieser Phase ist es, das Kind mit weniger bekannten Lebensmitteln vertraut zu machen. Das Kind wird bei der Entdeckung des Lebensmittels begleitet: Gespräche über seine Herkunft und Verarbeitung, Verkostung und Beschreibung des Lebensmittels. Um ein weniger bekanntes Nahrungsmittel zu schätzen, muss es mehrmals, bis zu 20 Mal, probiert werden. Eines Tages wird dieses Nahrungsmittel wahrscheinlich zum Repertoire der vertrauten Nahrungsmittel des Kindes gehören. Das Kind in Aktivitäten einzubeziehen, die mit dem Kochen zu tun haben, wie z. B. Mahlzeiten zu planen, einzukaufen, einen Teil der Mahlzeit zu kochen oder Obst in der Küche griffbereit zu haben, trägt ebenfalls zur Vertrautheit bei.



## SIND ALLE LEBENSMITTEL ERLAUBT?

Alle Lebensmittel sind Teil einer abwechslungsreichen Ernährung und Verbote sind nicht die Lösung. Essen will gelernt sein. Es ist wichtig, dem Kind Anhaltspunkte zu geben, wie z. B. einen regelmässigen Rhythmus für die Mahlzeiten festzulegen und die Gebrauchsanweisung für jede Lebensmittelkategorie zu geben. Einige können täglich, andere eher gelegentlich gegessen werden.

Ein Nahrungsmittel ist weder eine Belohnung noch eine Strafe. Den Zugang zu bestimmten Lebensmitteln, die als schlecht gelten, zu verbieten, ist kontraproduktiv. Es steigert nur den Wunsch des Kindes, sie bei der nächsten Gelegenheit zu essen.



## GIBT ES LÖSUNGEN FÜR DIE SORGEN DER ELTERN ÜBER DIE ERNÄHRUNG IHRER KINDER?

Wenn eine Sorge anhält oder Sie sich hilflos fühlen, sollten Sie nicht zögern, sich an Fachleute zu wenden:

- Walliser Gruppe der Ernährungsberater/innen ([www.gvsdd.ch](http://www.gvsdd.ch))
- Arzt
- Pflegefachpersonen Schulgesundheit

