

Kinder und Essverhalten – Spass isst mit!

Ernährung – Wie kann man einem Kind auf spielerische und kreative Art und Weise ein gesundes Essverhalten beibringen? Anhand von Bastelarbeiten können Kinder viel über das Thema Ernährung lernen. Auf zu einer «kreativen Reise um das Essverhalten»!
Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Kinder in einem Alter, in dem sie sich gegen Brokkoli und anderes Grünzeug auf ihrem Teller sträuben, für Fragen im Zusammenhang mit der Ernährung zu interessieren, kann eine ziemliche Herausforderung sein. Das ist ein schwieriges, doch nicht ganz unmögliches Unterfangen – dieser Ansicht ist zumindest das Zentrum für Ernährung und Bewegung von Gesundheitsförderung Wallis, das zusammen mit der Ernährungsberaterin und Psychologin Patricia Nanchen Djitik eine spielerische und kreative Methode entwickelt hat, um mit Kindern das Thema Essverhalten anzugehen. Bei dieser Methode werden Präventionsbotschaften, therapeutische Inhalte und Bastelarbeiten miteinander verbunden.

Leicht verständliche Botschaft

«Die Leute brauchen praktische Ratschläge. Das ist es, was uns am Ansatz von Frau Nanchen am stärksten angesprochen hat», erklärt Florian Walther von Gesundheitsförderung Wallis. Die Strategie, die Patricia Nanchen Djitik anwendet, ist eine Mischung aus ernährungsbezogenen, psychologischen und spielerischen Ansätzen: «Ich greife auf Bastelarbeiten zurück, um verschiedene Themen anzugehen. Damit kann man auf spielerische Art und Weise Themen abbilden, die mit Ernährung und mit dem Essverhalten zu tun haben. Also quasi eine Verbindung von Theorie und Spass. Die Botschaft wird leicht verständlich vermittelt, sodass sie sowohl für die Eltern als auch für die Kinder nachvollziehbar ist.» Beim Basteln konkreter Objekte wird also die Schlüsselbotschaft aufgezeigt, über die nach der Fertigstellung

«Es ist ganz wichtig, dass das Thema ausgewogene Ernährung mit Kindern angegangen wird»



Patricia Nanchen Djitik
Ernährungsberaterin
und Psychologin

des Objekts weiter diskutiert werden kann. Mit der Bastelarbeit «Der Berg» beispielsweise werden die motivationalen Aspekte bei Kindern angegangen (siehe Kasten). Durch das Basteln eines Segelbootes

FÖRDERN SIE SPIELERISCH EIN GESUNDES ESSVERHALTEN



- Bei manchen Kindern genügt schon die Bezeichnung «Obst» und sie stellen auf stur. Fantasie-Namen verführen zum Probieren, so wird das Apfelmus zum Prinzesinnenbrei.
- Wenn Kinder Früchte und Gemüse wachsen sehen, essen sie diese oft lieber: In Balkonkästen zusammen mit den Kindern Salat und Gemüse anpflanzen.
 - Karotten oder Gurken mit Gesichtern schnitzen.
 - Mundgerechtes wird eher gegessen: Früchte in kleine Stücke schneiden.
 - Kinder experimentieren gerne: Kleine, aber verschiedene Portionen machen neugierig.
 - Runde Gemüse wie Erbsen oder Mais werden von vielen Kindern bevorzugt.

- In Eintöpfe und Suppen passen Gemüse: «Unsichtbar» schmecken sie den meisten Kindern.
- Die Kinder das Menü mit auswählen lassen und sie in den Einkauf und die Zubereitung einbeziehen. Eine selbst belegte Pizza schmeckt einfach besser!
- Selbst gemachte Kreationen werden lieber gegessen: Äpfel, Bananen, Gurkenstücke z. B. gemeinsam zu bunten Spiessen stecken.
- Knabbern mit Gemüse: Mit verschiedenen Dips werden Gemüsestücke gleich viel interessanter.
- Achten Sie auf geregelte Tischzeiten und eine angenehme Atmosphäre beim Essen. Kleine Kinder mögen es gern, beim Aufdecken zu helfen und alles schön zu gestalten.

kann über Empfindungen beim Essen gesprochen werden. Oder über die Bastelaufgabe «Der Picknickplatz» können Kinder auf Achtsamkeit beim Essen aufmerksam gemacht werden. Dies nur einige Beispiele.

Essen mit Genuss

Kein Kind ist vor Essstörungen gefeit. Darum ist es umso wichtiger, ernährungsbezogene Fragen so früh wie möglich anzugehen. «Wir werden heutzutage von allen Seiten mit Botschaften bombardiert, was wir nicht essen sollen oder dürfen. Verbote überall! Es ist ganz wichtig, dass das Thema ausgewogene Ernährung mit Kindern angegangen wird, dass ihnen beigebracht wird, von allem zu essen, nicht zu verzichten und zu lernen, Lebensmittel ganz bewusst zu geniessen: Geruch und Geschmack der verschiedenen Lebensmittel entdecken, sich die Zeit zum Kosten nehmen, auf seinen Körper hören und das Sätti-

gungsgefühl respektieren, alle sensorischen Aspekte der Ernährung wahrnehmen usw. Kurzum: Mit allen fünf Sinnen und mit Genuss essen.» Zudem ist das Essverhalten häufig an die psychologische Ebene gebunden: «Wenn von Essstörungen oder Essproblemen von Kindern die Rede ist, wird häufig darauf hingewiesen, wie wichtig es sei, ausgewogen zu essen und sich viel zu bewegen. Dabei werden jedoch all die psychologischen Aspekte, die einen Einfluss auf das Essverhalten haben, ausser Acht gelassen.» Probleme in der Schule, mit der Familie, mit dem Gefühlsleben sind allesamt Faktoren, die einen Einfluss auf Müdigkeit, Stress oder den emotionalen Zustand des Kindes haben und damit seine Ernährungsweise beeinflussen können.

THEMA MOTIVATION: BASTELN WIR EINEN BERG!

Ein Punkt der Arbeitsmethode «Kreative Reise um das Essverhalten» ist die Motivation. Um diese Frage anzugehen, wird das Basteln eines Berges aus Styropor vorgeschlagen. Durch diese Übung soll das Kind die Vorteile wahrnehmen, die sich aus einer Veränderung ergeben. Ausserdem wird ihm vermittelt, dass es selbst aktiv sein kann, dass es selbst eine Veränderung herbeiführen kann. Die Bastelarbeit ist in vier Teile aufgebaut: Der Weg steht für die Strecke, die zurückgelegt werden muss, um das Ziel zu erreichen. Die Bäume und Felsbrocken stehen für die unterstützenden oder hemmenden Faktoren auf diesem Weg. Die Fahnen entlang des Weges stellen die Zwischenetappen dar, die dabei helfen sollen, die Motivation nicht zu verlieren. Die Fahne auf der Bergspitze symbolisiert das zu erreichende Ziel. Während des Bastelns können die Eltern mit dem Kind also über das Thema Motivation sprechen und ihm Fragen stellen, die sie zusammen anhand des gebastelten Berges angehen können: Was passiert, wenn ich den Berg auf einem ganz steilen Weg zu erklimmen versuche? Wozu dienen die verschiedenen Etappen oder Teilziele? Was kann mir zum Erreichen des Ziels helfen? Was bringt mich von meinem Ziel ab oder erschwert den Weg zu meinem Ziel? usw.

IMPULSTAGUNG FÜR FACHPERSONEN AUS DEM KINDERBEREICH (4–10 JAHRE)

Am **23. März 2018** findet in Visp eine Impulstagung für Fachpersonen aus dem Kinderbereich statt, die von Gesundheitsförderung Wallis organisiert wird. Geleitet wird der Kurs von Katia Nanchen (Diplompsychologin) und Patricia Nanchen Djitik (Diplom-Ernährungsberaterin SVDE, Master in Psychologie, CAS in Verhaltenstherapie).

An dieser Impulstagung werden die Arbeitsmethode und das Buch «Eine kreative Reise um das Essverhalten» vorgestellt. Die Methode bietet Ansätze zur Förderung eines gesunden Essverhaltens und setzt sich aus neun Dimensionen zusammen: ausgewogene Ernährung, Empfindungen beim Essen, achtsame Mahlzeiten, Motivation, körperliche Aktivität, Emotionen, Entspannung, Selbstachtung und Selbstverwirklichung.

An der Tagung werden folgende Ziele verfolgt:

- Kenntnisse und Empfehlungen bezüglich des Essverhaltens auffrischen

- Sich theoretisches Wissen und praktische Werkzeuge aneignen, um ernährungs- und verhaltensbezogene sowie psychologische Grundkenntnisse mit Kindern zu behandeln
- Eine Arbeitsmethode entdecken, die Kreativität, Fantasie und die Interaktionen zwischen dem Erwachsenen und dem Kind in den Vordergrund stellt
- Überlegungen anstellen, wie diese Methode im eigenen Tätigkeitsbereich angewandt werden könnte
- Austausch über Videos und konkrete Beispiele

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält ein Buch mit den Bastelvorgaben zum Essverhalten.

Anmeldung und weitere Informationen bei Florian Walther von Gesundheitsförderung Wallis: florian.walther@psvalais.ch

NÜTZLICHE ADRESSEN

Gesundheitsförderung Wallis, Zentrum für Ernährung und Bewegung: www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

Das Label der ausgewogenen Ernährung www.fourchetteverte.ch

Purzelbaum, das Label für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Kitas: www.purzelbaum.ch

Essen mit allen 5 Sinnen: www.senso5.ch

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



www.lungenliga-ws.ch



Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsfoerderungwallis.ch



Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

www.vs.ch/gesundheit