

MORGEN KINDER

Die lieben Kleinen. Da tischt man ihnen gesündesten Bio-Brokkoli auf – und was machen sie? Wollen immer nur Spaghetti, Ketchup und Nutella! Was tun? Erst einmal tief durchatmen, raten Experten. Die Lösung ist einfacher als gedacht

TEXT: ANDREAS WEBER FOTOS: CEDRIC WIDMER

WIRD'S WAS GEBEN!





Kürzlich fragte ich unvorsichtigerweise meine Tochter nach ihrer Meinung bei Tisch. Ich hatte, wie meist mittags in der Woche, gekocht. Ein bisschen eilig vielleicht. Wie häufig Pasta. Wie immer – so war ich sicher – mit Liebe. Emma, acht Jahre alt, hatte gerade die nach dem Rezept einer italienischen Freundin hergestellte Salsa mit frischen Zutaten der Saison verschmägt und ihre Nudeln unter einer Schlackeschicht aus Butter, Zimt und Zucker beerdigt. Mit der Betonung auf Zucker.

Ich fragte sie: „Was ist der schlimmste Fehler, den Eltern bei der Ernährung der Kinder machen können?“

Emmas Antwort kam mit vollem Mund, aus dem die braunsaftigen Zuckerspaghetti baumelten: „Dass es zu wenig Erdbeeren mit Schlagsahne gibt!“

Ein Seufzer der Resignation von der anderen Tischseite. Ich brauchte meine Frau gar nicht anzusehen.

Sanft widersprach ich, mit Blick auf meine schlürfende Tochter: „Gerade nicht. Ich habe gelernt, dass Eltern sich nach zwei Grundregeln richten sollen. Erstens: Sie bestimmen, wie viel eingekauft wird und was auf dem Tisch steht. Zweitens: Die Kinder entscheiden, was sie davon essen und wie viel. So machen wir das jetzt auch.“

„Aber das geht doch gar nicht!“, unterbrach mich meine Tochter empört. „Das stimmt doch bei uns alles nicht! Die Schokolade ist alle! Gummibärchen auch! Das ist doch alles aufgeessen!“

Wer über Essen spricht, redet unweigerlich über sich selbst. Wer sich damit beschäftigt, welche Nahrung Kinder zu sich nehmen sollen, warum, wie viel, und zu welchem Zweck – der spricht nicht allein über Kalorien und Spurenelemente, sondern immer zugleich über Familie. Auch über die eigene. Über das, was sie gelingen lässt, was sie zusammenhält

„Von einem Menschen gezwungen zu werden, bestimmte Gerichte zu sich zu nehmen“, so der Therapeut Jesper Juul, „ist wie zum Sex gezwungen zu werden.“

und was sie in Schieflage bringt. Wer über die Speisegewohnheiten von Kindern nachdenkt und darüber, welche Art der Ernährung für sie gesund ist, ihrer Seele guttut und das Band zwischen ihnen und den Eltern stärkt, der findet sich mitten in der Psychologie des chaotischen Mini-Kosmos am häuslichen Esstisch wieder.

Es ist ganz einfach so: Wer über Kinder und Essen schreibt, schreibt über die Liebe.

Die Tischsituation birgt in vielen Familien echtes Katastrophenpotenzial – auch heute noch. Zwar müssen sich Eltern hierzulande meistens nicht mehr damit abquälen, hungrige Mäuler zu stopfen. Bei uns lassen sich selbst mit geringem Budget Kinder wachstumsgerecht versorgen. Noch nie waren so viele hochwertige Nährstoffe so preiswert aufzutreiben wie heute in den Industriestaaten.

Und dennoch: Fragt man Eltern, dann machen Angst und schlechtes Gewissen, dass ihre Kleinen zu viel oder zu wenig essen, dass sie vom Essen zu fett werden oder zu mager, zu träge oder schlecht in der Schule, einen besonders schmerzlichen Teil der Erziehungsqualen aus.

Der Esstisch ist die real gewordene Familienhöhle. Die Psychologin Annette Kast-Zahn verweist in ihrem Buch „Jedes Kind kann richtig essen“ auf eine nicht repräsentative Umfrage unter 400 Elternpaaren. Diese wurden in einer Arztpraxis nach den Essgewohnheiten ihrer vier bis fünf Jahre alten Sprösslinge befragt. Das Ergebnis: 20 bis 30 Prozent der Eltern empfanden das Essverhalten ihrer Kleinen als problematisch. Entweder befürchteten sie, die Kinder äßen zu einseitig. Oder sie hatten Angst, dass sie zu wenig zu sich nähmen.

Zu wenig! Und das im Zeitalter der Adipositas. Im Jahr 2006 veröffentlichte das Robert-Koch-Institut die groß angelegte „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS). 14.000 Kinder und Jugendliche wurden untersucht. Das erschreckende Ergebnis: Jedes sechste deutsche Kind ist zu dick.

Vor diesem Hintergrund könnte man meinen, Papa und Mama fahndeten ängstlich nach möglichen Speckfalten am Bauch ihrer Kleinen. Aber weit gefehlt: Nur drei Prozent der Eltern, so Kast-Zahn, trieb diese Sorge um. Auch heute noch, in Zeiten des Überflusses, bangen Eltern offenbar darum, ob ihre Kleinen genug bekommen. Zu wenig und zu einseitig also essen die Kinder nach Meinung vieler Eltern. Sie verzweifeln etwa daran, dass sie wochenlang auf Nudeln-ohne-alles bestehen. Dass sie ihr Demeter-Gemüse ausnahmslos von der Gabel auf den Teller zurückplatschen lassen – von theatralischem Würgen untermalt. Dass sie überhaupt nur Ketchup zu sich nehmen, und dabei laut schmatzen, die Ellenbogen auf den Tisch gestützt wie ein Bierkutscher. Dass sie beim Sonntagsfrühstück bei Freunden fünf Esslöffel Zucker im Tigerenten-Tee versenken.

Wer selbst Nachwuchs hat oder ein bisschen Feldforschung betreibt, stellt erstaunt fest: Das Überangebot an Speisen bewirkt paradoxerweise keine Entspannung bei Tisch. Eher eine Verschiebung ➤



ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR ELTERN

www.familienhandbuch.de

Das Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik hat ein eigenes Kapitel über Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen. Was brauchen Kinder wirklich? Wie sieht das gesunde Pausenbrot aus? Hier finden Eltern viele praktische Tipps für den Alltag.

der existenziellen Nöte. Die Nahrungsaufnahme wird von einem lebenswichtigen Bedürfnis, über das niemand groß diskutiert, zu einer Kommunikation über Achtung und Respekt, Freiheit und Gehorsam. Was das Kind isst und wie sehr es dabei mit den Eltern kooperiert – das ist heute ein Stellvertreterkrieg, in dem in Wahrheit emotionale Schlachten ausgetragen werden. Speise wird mit Liebe verrechnet.

Und der Verdacht der Eltern, die ihre Kleinen gerne besser essen sähen, lautet: Irgendwie kriegen sie von beidem nicht genug.

Jesper Juul, ein dänischer Pädagoge und Familientherapeut, schreibt in seinem Buch „Was gibt's heute?": „Probleme und Konflikte am Familientisch sind fast nie Ausdruck unseres Verhältnisses zum Essen, das auf dem Teller liegt. Sie sind vielmehr ein Indiz dafür, wie sich jedes einzelne Familienmitglied fühlt und was das Stimmungsbarometer beim Zusammensein anzeigt.“ Die Spitze eines emotionalen Eisberges. Es geht nicht um Nahrung, sondern darum, wer wem wie viel Geborgenheit schenkt.

Etwa bei Gemengelagen wie dieser:

Werktags, 6.42 Uhr. Morgendliches Esszimmer. Im Halbschlaf von Papa gedeckter Tisch: Bio-Äpfel, Bio-Bananen, Bio-Müsli, Bio-Haferfleks, Bio-Joghurt, Bio-Schinken, Bio-Salami, Bio-Frischkäse, Bio-Fencheltee, Bio-Vollkornbrot, Himbeermarmelade. Gut, nicht bio, zugegeben. Und, ähem, „Toasties“ aus der Tüte. Trotzdem: Angesichts der fortgeschrittenen Nachtstunde weitgehend gesund und politisch korrekt.

Papa legt Tochter Emma eine frisch geschnittene Scheibe Vollkornbrot auf den Teller.

Emma knallt das Brot ohne aufzusehen wieder zurück in den Korb.

Papa: „Okay. Magst du lieber ein Toastie? Die isst du doch gerade so gern. Mit Himbeermarmelade?“

Emma: Keine Antwort, blättert in ihrer Star-Wars-Sammelkarten-Kollektion.

Papa (ruhig): „Du musst gleich zur Schule.“

Emma (gereizt): „Ich wei-weiß!“

Papa (mit dem Toastie zwischen spitzen Fingern): „Soll ich dir das jetzt toasten?“

Emma (ruhig, ohne aufzusehen): „Das ist eklig.“

Papa (atmet aus): „Was willst du dann?“

Emma: „Joghurt mit Flocken.“

Es ist schon spät. Schwupps, der Joghurt steht vor ihr. Ist ja auch viel besser. Nachhaltig. Soulfood für eine bessere Welt.

Papa: „Iss mal, du musst gleich zur Schule.“

Emma (abwesend): „Glei-heich.“

Papa (eifrig): „Iss jetzt. Das ist gesund.“

Emma isst nicht. Kippt wortlos den dritten Löffel Zucker in ihren Tee, fasst nach für einen vierten.

Mama (zieht den Zuckertopf weg. Der Berg auf dem Löffel verteilt sich weit über den Tisch): „Jetzt

reicht es. Du hast schon drei!“

Emma (ruhig): „Das schmeckt sonst aber eklig.“

Papa: „Iss jetzt deine Flocken.“

Emma öffnet den Mund, schiebt die Oberlippe vor und macht Brechgeräusche.

Papa: „Was ist denn nun?“

Emma (lächelt): „Ich möchte lieber Melone!“

Moderne Eltern sind ziemlich leidensfähig im Aushalten der Launen ihrer kulinarisch anspruchsvollen Kinder. Sie tragen ihnen die Speisen hinterher, damit sie ja nicht zu wenig Nährwert aufnehmen, streichen noch ein Nutellabrot zum verschmähten Mittagessen, damit die kleinen Liebsten überhaupt etwas essen.



Anders die Kriegsgeneration, die heutigen Großeltern. Wenn sich eine komplizierte Tischszene im Beisein etwa der Schwiegermutter abspielt, entzündet sich ganz anderes Sprengpotenzial. Schwiegermami tischt die eisernen Ratschläge aus der guten alten Zeit auf, als das Essen den Kleinen mit Härte und Unerbittlichkeit eingetrichtert wurde. Aber auch damals schon ging es nicht um Kalorien, sondern um Affekte. Die Eltern von einst verteilten ihre Liebe eben mit dem Holzhammer.

Meine Urgroßmutter Grete musste bei Tisch stehen, durfte erst nach der Mahlzeit trinken und hatte sowieso den Mund zu halten. Das war um 1900. Strenge waltete in deutschen Speisezimmern freilich noch viel länger. Noch in den 60er-Jahren, so erinnert sich Annette Kast-Zahn aus eigener übler Erfahrung, wurde kleinen Gästen wie ihr, denen die aufgezwungene Großküchenspeise Brechreiz verursachte, in Ferienlagern zur Strafe der eigene Mageninhalt wieder aufgetischt.

„Von einem Menschen gezwungen zu werden, bestimmte Gerichte zu sich zu nehmen“, meint der Therapeut Juul, „ist wie zum Sex gezwungen zu werden.“ Missbrauch, nichts weiter.

So wie der Ernährungsstil der früheren Generationen deren oft gewalttätige und auf missbrauchende Art effiziente Pädagogik widerspiegelte, lässt die Qualzeit bei der Mahlzeit aber auch in heutigen jungen Familien tief blicken. All diese autoritären Fehler, an die wir uns selbst noch so schmerzlich erinnern, wollen wir hundertprozentig nicht mehr begehen. Schließlich sind die Kinder unsere Freunde, nicht unsere Sklaven. Also machen wir frohgemut andere Dummheiten, ebenso wohlmeinend, ebenso verblendet.

„Das Lächeln der Kleinkinder einsammeln“, so beschreibt Juul die Hauptbeschäftigung vieler junger, hedonistisch geprägter Mütter und Väter. Sie lehnen ihre Führungsrolle gegenüber den Nachkommen ab und hoffen stattdessen auf deren Freundschaft. Bei der Mahlzeit heißt das: Papi kocht mit Olivenöl extra vergine und wartet auf kameradschaftlichen Beifall. Stößt Lina oder Ben stattdessen brüsk den Teller weg, macht Papi das echt fertig.

Kinder, so sind sich Psychologen heute weitgehend einig, erwarten von ihren Eltern nicht Freundschaft, sondern Führung. Ihre Seelen suchen nach einer Leitfigur, sie wollen klare Vorgaben. Wenn ein Kind beim Frühstück die Puppen tanzen lässt, sind das ungelenke Versuche, das Autoritätsvakuum selbst zu füllen – oder die Eltern so lange zu provozieren, bis sie die Leitrolle endlich annehmen. Dann leider meist zornesrot und mit Gebrüll. Die Führungsposition aber, auch das ist Lehrmeinung der Kinderpsychologie, sollte nicht mit gnadenloser Strenge

VIELE ELTERN, DIE IHRE KINDER BESCHWOREN, „ISS AUF, DAS IST GESUND“, FALLEN AUF NÄHRSTOFFMYTHEN HEREIN

So enthält etwa der wegen seiner angeblich hochkonzentrierten Vitamine und Ballaststoffe Kindern gern aufgedrängte Kopfsalat von beidem besonders wenig. In Spinat steckt nicht mehr Eisen als in vielen anderen grünen Gemüsen – selbst wenn er leicht bitter schmeckt, wie es sich für eine gute Medizin gehört. Pflanzliche Bitterstoffe sind vielmehr Hinweise auf natürliche Gifte – etwa Cucurbitacine in Zucchini. Diese können Kindern womöglich nicht bekommen, weshalb man sie auf keinen Fall zwingen sollte, sie zu essen. Und ist brauner Zucker tatsächlich gesünder als weißer? Auf jeden Fall hat er gleich viele Kalorien. Wenn er aus Zuckerrohr stammt, enthält er immerhin etwas mehr Mineralien und Vitamine. Doch meistens wird er im Industrieverfahren aus weißem Zucker und dunkler Melasse angemischt.

oder endloser Krittelei wahrgenommen werden, sondern freundlich. Heiter wie ein Buddha. Gerade diese weise Mischung, die eine liebevolle Autorität verkörpert, fällt uns Eltern so schwer. Vielleicht, weil sie voraussetzt, die unsichere Reise zur stabilen Persönlichkeit bereits geschafft zu haben. Autonom zu sein und zugleich mit den anderen so verbunden, dass man sie nicht ändern oder steuern will.

Elterliche Nörgelei am Tisch hagelt es heute vor allem bei mangelnden Leistungen. Früher sollten Kinder ihre Teller leer essen, um „groß und stark“ zu werden. Heute, um smart und erfolgreich zu sein. Die richtige Nahrung ist zu einem wichtigen



Zahnrad der übermächtigen Performance-Maschinerie geworden, in die ein Kind heute schon im Krippenalter geworfen wird. Wer gesund speist, so die Überzeugung vieler Eltern, der ist besser aufgestellt. Ist sportlicher. Motorisch und sensorisch begabter. Schreibt bessere Schulnoten. Essen wird so – wie Fechten auf Englisch und Mathe für Krabbelkinder – zu einem weiteren „Enhancer“, mit dem Eltern ihrem Projekt Kind einen möglichst guten Startplatz in den beruflichen Wettbewerb sichern wollen.

Ratgeber mit Titeln wie „Schlaue Kinder essen richtig!“ vermitteln im sportlichen Müsli-Jargon die alte vulgärdarwinistische Botschaft: Nur wer einen

WAS TUN BEI ESSSTÖRUNGEN?

www.bzga-essstoerungen.de

Auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung findet man alle notwendigen Informationen über Magersucht, Bulimie und „Binge Eating“, sowie Hilfe und Beratungseinrichtungen in der Nähe.

gesunden Körper hat, kann mithalten im Kampf aller gegen alle. Sie versprechen „Rezeptfreie Nachhilfe aus dem Kochtopf“. Das heißt etwa: „Das Pausenbrot am Vormittag gibt der Leistungskurve den letzten Kick bis zur Spitze“ – dem Motto folgend: „Für das Gehirn nur das Beste, damit einer tollen Schulleistung nichts mehr im Wege steht.“ Eltern wird empfohlen, zunächst ein Ernährungsprotokoll ihres Kindes anzufertigen, um dann energisch einzuschreiten.

Als „Orthorektiker“ werden jene Menschen bezeichnet, die sich möglichst gesund ernähren und damit ihre Probleme wegkauen wollen. Morgens gefiltertes Wasser, eine Handvoll Nüsse, ein Glas Molke, mittags Rohkost mit Distelöl und Vollkorn-Spaghetti, abends Gemüse-Sticks mit Magerquark-Dip.

Das Problem ist: Der Orthorektiker schlummert in vielen Eltern, die sorgenvoll die Ernährung ihrer Kinder verfolgen. Der Nährstoff-Leistungsfanatiker lauert irgendwie schon im Hintergrund, wenn weißer Zucker verdammt wird, wenn das Kleinkind bis zum dritten Lebensjahr keine Schokolade im Mund zerschmelzen lassen darf, nur Körnerbrot auf den Frühstückstisch kommt und Cola auch an Kindergeburtstagen kategorisch verboten bleibt.

Plakativ ließe sich behaupten: Der Müsli-Ideologe, der seinem Kind den Zucker verweigert, produziert erst das Problem, das er bekämpfen will. Er schürt Angst und Druck – das sichere Rezept für ein Kind, seine eigenen Gefühle ignorieren zu lernen und sich selbst nicht mehr zu verstehen.

Vielleicht ist es darum kein Wunder, dass heute Essstörungen einen so prominenten Anteil der seelischen Erkrankungen ausmachen – auch schon bei Kindern. Ein gutes Fünftel der 11- bis 17-Jährigen – auch das ergab die KiGGs-Studie – ist gefährdet, magersüchtig oder bulimisch oder „Binge Eater“ zu werden, also unter regelmäßigen Fressanfällen zu leiden (siehe Linktipp). Ausgeklügelte Diäten und krasse Hungern für den Traumkörper sind unter Teens fast schon die Regel.

Schon im Säuglingsalter kann die Nahrung zum Problem werden. In den Kinderpraxen werden die Fälle sogenannter Fütterstörungen immer häufiger: Eltern, die am Ende ihrer Kräfte sind, schleppen sich mit Säuglingen ins Wartezimmer, die hungrig von der Brustwarze abrutschen oder ihren Kopf wegdrehen, statt aus der liebevoll bereiteten Flasche zu trinken. Mit Krabblern, die drei Löffel Brei schlucken und dann nur noch strampeln und schreien. Und fast immer haben Mutti oder Vati mit ihrer übertriebenen Furcht, das Kleine könnte zu wenig, das Falsche oder Ungesundes zu sich nehmen, die Krise selbst mit ausgelöst.

Dabei muss ein Kind Hunger und Durst von seinen Eltern nicht lernen. Im Gegenteil: Es >

ELTERN DÜRFEN GETROST SAGEN: ISS RUHIG, SO VIEL DU WILLST – WENN SIE DAS ANGEBOT RICHTIG MISCHEN

Im Grunde entspricht ein ausgewogener Speiseplan für Kinder der Ernährung prähistorischer Jäger und Sammler. Vielleicht könnte man das „Paradies-Diät“ nennen? Den frühen Menschen wuchsen Blätter, Wurzeln und Früchte geradezu in den Mund. Entsprechend können Obst und Gemüse Kindern unbegrenzt angeboten werden – auch zwischendurch. Kartoffeln und Brot – das zeitgenössische Pendant zu Knollen und Samen – dürfen sodann als Kohlehydratquelle die Hälfte der aufgenommenen Nahrungsenergie stellen. Fisch, Fleisch, Eier, Milch – die seltenere tierische Beute mit hohem Eiweißanteil – sollten hingegen geringer dosiert werden, ebenso Fette wie Butter und Öl. Süßigkeiten und Softdrinks sind die ganz spezielle Lustquelle für besondere Tage.





MIT KINDERN KOCHEN www.zzebra.de

Das Web-Magazin „Zzebra“ hat viele Back- und Koch-Rezepte für Kinder. Die Abläufe sind schön und verständlich mit Zeichnungen illustriert. Einfach im „Inhaltsverzeichnis“ unter dem Punkt „Das schmeckt“ suchen. Unter der „Waldküche“ findet man sogar Rezepte mit Zutaten zum Selberpflücken.

weiß traumwandlerisch sicher, was es braucht. Ein Säugling kennt seine Gefühle besser als seine Eltern die ihren. „Unsere kleinen Kinder haben ein weitgehend unverfälschtes inneres Regelsystem“, sagt die Psychologin Kast-Zahn. „Wir sollten von ihnen lernen.“

Die amerikanische Kognitionsforscherin Alison Gopnik meint sogar, dass Babys mit einem „Leuchten-Bewusstsein“ durch die Welt robbten, einer hochsensiblen Wahrnehmung, die unseren intensivsten Erfahrungen bei Reisen oder entrückter Meditation entspreche. Kinder hören die innere Stimme, welche die Bedürfnisse ihres Körpers ausdrückt. Werden sie beständig zum falschen Essen gezwungen, lernen sie, sich selbst zu misstrauen und nicht mehr auf ihre Gefühle zu lauschen. Kurz: Neurotiker zu werden, wie die meisten Erwachsenen.

Ernährungsforscher sind sich weitgehend einig: Eltern brauchen zur Esserziehung keine Kalorien-Tabellen. Sie können sich sparen, die Ernährungspyramide an den Kühlschrank zu heften (langweiliges Schwarzbrot als breite Basis, leckerer Schinken als schmaler Überbau, Gummibärchen unerreichbar ganz oben). Sie brauchen nichts zu tun, als das, was ihnen selbst schmeckt, auf den Tisch zu stellen. Klar, das setzt voraus, dass Sie nicht jeden Tag nur Hamburger und Chips essen. Und klar, Bio sollte es auch sein – aber nicht, um die Leistungsfähigkeit zu optimieren, sondern den leidenden Tieren zuliebe. Jedes

nachtsmänner. Die Gelee-Eier. Die Brausepulver-Strohhalme. Die Kinder-Pinguis. Der Zucker, Geißel des Elternseins!

Alles wird gut.

Tatsächlich ist das Waisenhaus-Experiment mit Vorsicht zu betrachten. Die Kinder erhielten nämlich nur vollwertige, unverarbeitete Kost. Das heißt: kein Brot und keine Suppe, aber vor allem auch – keine Big-Macs, keine Cola, keine Schokolade, kein Kuchen und kein Eis. Sehr wahrscheinlich, das räumt die Psychologin Kast-Zahn ein, wäre das Experiment anders ausgefallen, wenn auch Süßigkeiten zur Auswahl gestanden hätten. Denn „Kinder haben eine angeborene Vorliebe für Süßes“, schreibt sie in ihrem Buch.

Daher noch einmal zur Erinnerung: Kinder dürfen essen, was sie wollen und wie viel sie wollen. Wie viel von ihrer Portion sie wollen. Nur den Nachtisch. Oder nur die Vorsuppe. Ein Stück Brot, wenn alles andere „eklig“ ist. Dazwischen Obst nach Belieben. Das ist die eine Regel.

Die andere aber lautet: Die Eltern sind der Chef. Sie bestimmen, was und wie viel davon überhaupt auf den Tisch kommt.

(Ich schreibe es noch einmal, meine Tochter ist gerade nicht im Raum. Und keine Sorge, sie liest sowieso keine Magazine.)

Liebe Eltern, Sie entscheiden, ob Sie Süßigkeiten mit hoher Energie- und niedriger Nährstoffdichte kaufen, wie viel sie davon kaufen.

Keine Sorge. Es geht. Ich habe es ausprobiert. Bei uns funktioniert es auch. Meistens jedenfalls. Wie immer in der Kindererziehung sind nicht die Kinder, sondern die Eltern die Schwachstelle. Meistens verstecken sie die Naschvorräte nicht sicher. Sie wundern sich dann erst, dass der Nachwuchs beim Abendbrot untypischerweise das Jumbo-Nutellaglas ignoriert und später über sauber entleerte Toffifee-Schachteln unter dem Kopfkissen. Ich weiß, wovon ich spreche.

Wir fuhren im Auto. Emma war noch nicht geboren, sie schwebte im Bauch ihrer Mutter. Diese stillte ihre Gelüste mit dänischen Butter-Sahne-Bonbons, die in dünne Goldfolie verpackt waren. Emmas Bruder, zu der Zeit gerade zwei Jahre alt, schlief in seiner Sicherheitsschale auf der Rückbank. Sein Kopf rollte in den Kurven sanft von einer Seite auf die andere.

Meine Frau gab sich wirklich Mühe. Zaubерleicht und fast ohne Knistern wickelte sie das erste Bonbon ihrer Tagesration aus dem Goldpapier, als von hinten der laut und klar gesprochene Befehl kam.

„Mama packt da irgendwas aus. Haben.“

Wir mussten lachen.

Wie sagte Jesper Juul doch noch gleich? Der bedeutendste Teil des sozialen Lernens findet bei den Mahlzeiten statt.

Kinder dürfen essen, was sie wollen. Wieviel sie wollen. Aber: Die Eltern sind der Chef. Sie bestimmen, was überhaupt auf den Tisch kommt.

gesunde Kind sucht sich das aus, was es braucht, in der richtigen Menge. Dieses Ergebnis brachte ein Experiment aus den 20er- und 30er-Jahren in einem amerikanischen Waisenhaus zum Vorschein. Kleinkindern wurde es selbst überlassen, welche Speisen sie verputzen wollten. Das Erstaunliche: Sie wurden weder über- noch untergewichtig. Alle diese Kinder entwickelten sich genauso gesund wie ihre Altersgenossen, denen Essen vorgesetzt wurde. Die Botschaft daraus ist: Kinder verhungern nicht, solange sie gesund sind. Sie essen nur so viel, wie sie brauchen.

Aber, werden Sie jetzt denken. Aber.

Ich weiß.

Die Nutella. Die Chips. Die Nimm Zwei. Die Gummibärchen. Die Schaumwaffeln. Die Schokoweih-