

# »Mit allen Sinnen«

Wie helfe ich meinem Kind, gesund und genussvoll zu essen? Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit, hält Nudeln mit Ketchup nicht für eine Katastrophe – und gibt besorgten Eltern einen Rat.

INTERVIEW JANA SEPEHR

**SPIEGEL:** Herr Koletzko, wann entwickeln Kinder ihren Geschmack?

**Koletzko:** Schon in der frühen Kindheit bilden sich unsere Präferenzen aus. In den ersten Lebensmonaten sind Kinder für neue Geschmackserfahrungen besonders offen. Deshalb ist es wichtig, Kinder früh alles probieren zu lassen. Nach dem ersten Geburtstag brauchen sie keine spezielle Nahrung mehr. Sie können dann fast alles essen – und das sollten sie auch.

**SPIEGEL:** Die meisten Eltern wünschen sich, dass ihr Kind gesund und genussvoll ist. Wie gelingt das?

**Koletzko:** Zuerst einmal ist es wichtig, Kinder als eigenständige Individuen zu respektieren und auch so zu behandeln. Man sollte kein Kind zwingen, etwas zu essen – viel mehr sollte man es dazu ermutigen. Man muss Kindern Gestaltungsspielraum geben, um Essen aktiv zu erleben. Das bedeutet: das Kind mit zum Einkaufen zu nehmen, es in Auswahl und Zubereitung, aber auch in Decken und Abräumen des Tisches einzubeziehen.

**SPIEGEL:** Das führt aber oft zu Schmiererei und kaputtem Geschirr ...

**Koletzko:** Schon Kleinkindern kann man mehr zutrauen, als manche Eltern und Großeltern denken. Ab dem zweiten Lebenshalbjahr sollte man dem Kind auch Gelegenheit geben, selbst zu essen. Es ist vielleicht der mühsamere Weg, wenn das Kind die Nahrung selbst aussucht und zum Mund führt, denn so landet auch mal

etwas auf dem Boden. Aber es lohnt sich, dem Kind diese Freiheit des Selbstlernens zu geben.

**SPIEGEL:** Freiheit ist also das Zauberwort?

**Koletzko:** Da ist etwas dran. Insbesondere im Alter zwischen einem Jahr und drei Jahren ist es entscheidend, dass man Kindern die Chance gibt, die Vielfalt von Lebensmitteln zu erkunden und verschiedene Geschmäcke mit allen Sinnen zu erfahren. Aber neben der Freiheit zum Experimentieren spielt auch die Vorbildfunktion eine



## BERTHOLD KOLETZKO

*ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. Der 64-Jährige leitet die Abteilung Stoffwechselstörungen und Ernährungsmedizin am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München.*

wichtige Rolle. Kinder lernen vor allem durch Nachahmen – das gilt fürs Sprechen, aber auch fürs Essen. Ich kann mein Kind nicht dazu bringen, Gemüse zu essen, wenn ich es selbst nicht anrühre.

**SPIEGEL:** Trotzdem essen viele Kinder lieber wochenlang Nudeln mit Ketchup, was unter Erwachsenen die Sorge der Mangelernährung schürt. Eltern haben das Gefühl, gescheitert zu sein. Was raten Sie, wenn Kinder immer das Gleiche fordern?

**Koletzko:** Meine wichtigste Botschaft an alle Eltern: Bleiben Sie gelassen! Viele Eltern nehmen das Thema Essen sehr ernst. Vorübergehende Fütterprobleme sind im Kleinkindalter eher die Regel als die Ausnahme. Bis zum dritten Lebensjahr sind viele Kinder sogenannte Picky Eater, also besonders wählerische Esser, die etwa Gemüse und Obst regelmäßig zurückweisen. Daran sollten Eltern nicht verzweifeln. Denn diese Phasen gehen wieder vorbei.

**SPIEGEL:** Wie stelle ich trotzdem sicher, dass es meinem Kind an nichts fehlt?

**Koletzko:** Die Phasen der eintönigen Ernährung sind für die meisten betroffenen Kinder völlig unbedenklich. Entscheidend ist, dass man dem Kind immer wieder gesunde Ernährung anbietet. Essen muss Spaß machen. Es hilft, den Gemüseteller bunt anzurichten, mit Farben und Formen zu experimentieren. Nehmen Sie die Wünsche Ihres Kindes ernst. Lassen Sie es selbst entscheiden, ob es beim Einkauf die Möhre oder lieber die Gurke kaufen möchte.



DER SPIEGEL

# WISSEN

3/2019

DEUTSCHLAND € 8,50 ÖSTERREICH € 9,50 SCHWEIZ SFR 15,-  
Benelux € 10,50 Dänemark Dkr 91,50 Finnland € 13,80 Frankreich € 11,20 Griechenland € 12,20 Italien € 11,20  
Polen Zł 59,- Portugal € 11,20 Spanien € 11,20 Ungarn Ft 4120,- PRINTED IN GERMANY

# Iss dich glücklich

Wie die richtige Ernährung  
Körper und Seele stärkt

**SCHLANK, SATT, GESUND**  
Das ist der  
beste Nährstoffmix

**SCHLEMMEN**  
Die Wissenschaft entdeckt  
den Genuss neu

**MIKROBIOM**  
Tut ein fitter Darm  
der Psyche gut?



4 191542 508508 03