

# **Kinder ernähren sich falsch, Klöckner sieht deshalb "Nachholbedarf" bei Lehrern und Pädagogen**

**Beitrag von „FLIXE“ vom 9. Juli 2019 18:27**

Ich glaube immer noch, dass die Familie die Hauptverantwortung in Sachen Ernährung trägt, auch wenn ich Ernährungslehre in der Schule, inkl. Zubereitung!, sehr wichtig finde.

Interessant finde ich hier aber die Erfahrungen mit meinem eigenen Kind, dass jetzt knapp sieben ist.

Seit er feste Nahrung zu sich nimmt, habe ich immer respektiert, wenn er satt war. Er musste immer nur so viel essen, wie er wollte. Oft, auch heute noch, finde ich das persönlich zu wenig. Er ist schlank und recht sportlich, aber nicht untergewichtig. Davor habe ich nach Bedarf und nie nach der Uhr gestillt.

Ich denke, dass viele Eltern ihren Kindern den Brei füttern bis das Schälchen leer ist. Da wird mit allen Tricks gearbeitet, wie z.B. dem Flugzeug oder dem Löffelchen für Mama, Papa, Oma und Opa. Somit verlernen die Kinder ihr Sättigungsgefühl. Und hier beginnt ein Teufelskreis, der nicht mehr rückgängig zu machen ist. Dazu kommt Essen als Belohnung oder bei Frust.

Mein Sohn kann bei Chips, Süßigkeiten, normalen Mahlzeiten, Obst und Gemüse aufhören zu essen, wenn er wirklich satt ist. Ich habe das leider verlernt. Er isst einfach nicht über seinem persönlichen Bedarf, ich leider schon.

Bei uns gibt es ein breites Lebensmittelangebot, was von gesund bis ungesund reicht. Er isst davon nur sehr sehr ausgewählt. Das muss ich akzeptieren, ansonsten müsste ich ihm das Essen reinzwingen. Ich kaufe jedoch KEINERLEI besonderen Kinderlebensmittel (Fruchtzwerge, Bärchenwurst, etc.)

Meiner persönlichen Meinung nach geschieht die Grundlegung des Essverhaltens schon unmittelbar nach der Geburt. Der Kindergarten und die Schule kommen da viel zu spät. Kinder haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl, sowie einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Erst bei einem Eingriff von außen (nur ungesundes Angebot, Zwang zum Aufessen, Bewegungsmangel) entwickelt sich die Gefahr für Übergewicht.

Ich habe verlernt auf mein Sättigungsgefühl zu hören. Ich kenne mich gut mit Ernährung aus und kann mich zum Essen aufhören zwingen, aber freiwillig ist das meist nicht... Dazu nasche ich bei Frust auch immer wieder gerne im Lehrerzimmer an den Keksen und der Schokolade. Des weiteren achte ich nicht immer auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl und esse lieber nach dem Lustprinzip.

Die Lebensmittelindustrie hat es erfolgreich geschafft, mich von Geschmacksverstärkern abhängig zu machen. Ich liebe daher leider Fast Food, Chips usw.