

SARAH SCHOCKE UND ALEXANDER DÖLLE
FOTOS TINA ENGEL

Familien Küchenglück



120 Gerichte, die allen schmecken



SCHNELL
EINFACH
GESUND



CHRISTIAN



DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM

Kinder orientieren sich an Vorbildern. Das sind in den ersten Jahren vor allem Eltern und Geschwister, später dann auch Freunde, Schulkameraden und Menschen der

Öffentlichkeit. Es ist wichtig, schon früh die Grundlage für ein gesundes, abwechslungsreiches Essverhalten zu schaffen. Und das klappt am besten, wenn ihr und euer Nachwuchs mit Spaß bei der Sache seid. Zwang, Verbissenheit und Drohungen helfen nicht dabei, Kinder für gesundes Essen zu begeistern. Was hingegen auch ohne viele Worte Wirkung zeigt: selbst ein gutes Vorbild sein. Außerdem wichtig sind eine Wohlfühlatmosphäre am Tisch, regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten und ein Mitsprache- und Mitgestaltungsrecht für die Kinder.

Es kann ganz schön nerven, wenn Kinder jedes Gemüsefitzelchen aus der Sauce herauspicken oder die liebevoll geschmierten Pausenbrote zerpfückt wieder mit nach Hause bringen. Besonders ärgerlich ist es, wenn sie sich nach der Schule auch noch den

Bauch mit Burger und Döner vollschlagen. Ihr könnt aber sicher sein: Wenn eine gute Basis gelegt wird, geht auch diese Phase vorbei. Einer unserer Freunde hat als Kind in der Schulmensa regelmäßig die Croutons vom Salatbuffet mit ein paar Chicken Nuggets und Pommes garniert gegessen. Heute kocht er sich Hühnersuppe mit echtem Suppenhuhn und Gemüse. Die Basis, die die Eltern mitgegeben haben, hat über die Jahre hinweg gehalten.



WANN, WAS, WIE VIEL?

Regelmäßige Mahlzeiten strukturieren den Tag. Das gibt Kindern Sicherheit, denn sie wissen, was auf sie zukommt. Außerdem pflegt jede Familie dabei ihre eigenen kleinen Regeln, Abläufe und Rituale. Kinder lieben das und halten daran fest.

IM IDEALFALL ESSEN KINDER
FÜNF MAHLZEITEN AM TAG: DREI
GROSSE – FRÜHSTÜCK, MITTAG-,
ABENDESSEN – UND ZWEI
KLEINE – EINEN SNACK AM
VORMITTAG UND EINEN AM
NACHMITTAG.

Vormittags wird das Schulbrot ausgepackt, am