

DAGMAR VON CRAMM

DAS GROSSE GU KOCHBUCH

# KOCHEN FÜR KINDER



Über 250 neue Gerichte, die Kinder gerne essen

**GU**

*Alles, was Sie über gesunde Ernährung  
von Babys und Schulkindern wissen müssen*

Versorgung schwer. Das gleiche gilt für den zunehmenden Anteil an allein Erziehenden.

- Kochen und Ernährung sind in Familie und Schule kaum ein Thema - was Eltern und Lehrer nicht wissen, das können Kinder erst recht nicht lernen.

Gleichzeitig hat Werbung einen enormen Einfluss aufs tägliche Essen und Trinken, verheißt Kochen ohne Anstrengung und Essen ohne Risiko. Die Folge ist langfristig: Abhängigkeit von Fertigprodukten - und das ist teuer.

Aber es gibt auch positive Tendenzen: Das Abendessen wird die Familienmahlzeit Nr. 1. Das ist

übrigens nicht ungesund oder schädlich. Wichtig ist vor allem, was wir essen - nicht wann. Am Wochenende sind Sonntagsbraten und Kuchenschlacht out, beim gemeinsamen Frühstück, das zum Brunch werden kann, trifft sich die ganze Familie. Kinder lieben das - die Mehrzahl isst am liebsten mit der ganzen Familie.

# Aspekte des Essens

## Es geht um mehr als Essen und Trinken

Die reine Versorgung mit Nährstoffen ist nur eine Seite der Medaille. Die andere Seite ist die Liebe, die durch den Magen geht, das zum Fressen gerne haben, der Kummerspeck - Begriffe, die wir ständig benutzen. Sie benennen die andere Seite des Essens: Zuwendung und Zuneigung. Die erste

Essbeziehung im Leben ist das Stillen bzw. Gestilltwerden. Mit der mütterlichen Milch wird aber nicht nur der Hunger gestillt, sondern gleichzeitig Nähe, Wärme, Fürsorge gegeben - und angenommen. Oder auch nicht.

Essen und Trinken hat nicht nur mit Liebe zu tun - es bestimmt auch unser Zusammenleben. Gemeinsame Mahlzeiten halten die Familie zusammen. Hier treffen sich alle, hier wird geredet und organisiert, werden Informationen ausgetauscht. Kinder wachsen in die Familienrunde hinein, lernen Regeln und bekommen eine Menge mit vom Leben der Erwachsenen. Das gibt ihnen

Sicherheit.

## Strukturen sind ein Halt

So sehr früher starre Strukturen als Belastung im Familienleben empfunden wurden, so sehr wird uns heute ihr Verschwinden bewusst.

Wenn Sie erst jede Mahlzeit verabreden müssen, dann wird ein gemeinsames Essen zur seltenen Anstrengung.

Sorgen Sie deshalb für Strukturen:

- feste Essenszeiten;
- eine Stunde vorher keine Snacks außer Obst oder Knabbergemüse;
- gemeinsamer Beginn und Ende;
- Zeitung, TV, Radio und SMS sollten