

# Naschen

Jedes Kind nascht gern – zu viel Süßes ist freilich ungesund. Das Naschen in gut verträglichen Grenzen zu halten, ist für viele Eltern aber nicht ganz einfach.

## Miteinander naschen

Ganz einfach alles unter Kontrolle: Da ja auch Eltern selbst gern zu Süßem greifen, kann man das Angenehme mit dem Sinnvollen verbinden und sich einmal am Tag zusammen eine Kleinigkeit gönnen.

## Süßes als Nachspeise

Dies hat einige Vorteile: Man verdirbt sich nicht vor dem eigentlichen Essen den Appetit. Man ist schon satt, und so kann man auch leichter ein vernünftiges Maß einhalten. Außerdem trägt das Essen am Tisch eher dazu bei, dass auch die Süßigkeiten mit Genuss gegessen und nicht so nebenbei verschlungen werden.

## Ich mache mir nichts aus Süßigkeiten, mein Kind schon

Lassen Sie das Kind die Nascherei selbst aussuchen, die Menge bestimmen jedoch Sie. Legen Sie Tages- oder Wochenrationen fest. Wenn das Kind die vereinbarte Wochenration gleich am ersten Tag aufisst, gibt es auf keinen Fall einen Nachschub.

## Aus den Augen, aus dem Sinn

Der Anblick von Essen löst Appetit aus. Süßigkeiten gehören daher in eine Schublade oder in einen Schrank. Das gilt auch für Süßigkeiten, die Ihr Kind geschenkt bekommt.



## Selbstverantwortung

Es ist gut, dem Kind schrittweise immer mehr Selbstverantwortung für den Umgang mit Süßigkeiten zu übertragen, sofern das Schritt für Schritt klappt.

## Süßes verbieten?

Verbotenes erhöht den Reiz und steigert die Bedeutung von Naschereien sowie den Wunsch danach. Verbote führen zu Heimlichkeiten und werden gern umgangen – also besser nicht!

## Süßes nicht überbewerten

Süßes als Belohnung oder durch Entzug als Strafe einzusetzen, verleiht ihm eine übertriebene Bedeutung. Süßigkeiten sind kein Ersatz für Zuwendung oder Erziehung.

## Eltern und Geschwister sind Vorbilder

Wenn Mama oder Papa regelmäßig beim Fernsehen nascht, ist das für Kinder wenig glaubwürdig. Man kann einem Kind auch kaum etwas verbieten oder vorenthalten, was Geschwistern erlaubt ist.

## Genießen statt futtern

Süßigkeiten beim Fernsehen oder Spielen – das ist eigentlich schade drum. „Nebenbei“ naschen ist kein voller Genuss, sodass sich hernach leicht das Gefühl einstellt, man hätte ja gar nichts gehabt. Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar!

## Keine Regel ohne Ausnahme

Ein allzu stures Festhalten an den Regeln macht keinen Sinn. Zum Geburtstag, am ersten oder letzten Schultag, zu Weihnachten, Ostern oder wenn die Großeltern zu Besuch kommen, darf es auch einmal mehr sein.

## Gemeinsam essen, planen, mitmachen

Essen ist „Familiensache“, es betrifft alle. Essen bedeutet Genuss und dient nicht nur zum Satt werden. Mit wenig Aufwand können Eltern und Kinder die gemeinsame Mahlzeit zu etwas machen, das allen gut tut. Optimal ist, wenn alle dabei mitentscheiden können, was auf den Tisch kommt und mitwirken (z.B. beim Herrichten oder Aufräumen).



### Frühstück für Morgenmuffel

Ihr Kind will nichts frühstücken? Bieten Sie ihm als Start in den Tag ein warmes Getränk an, wie Kakao und Tee, oder ein Glas Fruchtsaft. Geben Sie dafür eine kräftige Jause mit in die Schule.

### Gute Schuljause

Was tun, damit die Schuljause gegessen wird, und die Kinder sich nicht Süßes am Kiosk kaufen? Vielleicht etwas zubereiten, was das Kind zur Zeit gern mag? Dann freut sich Ihr Kind schon morgens auf den Pausensnack.

### Geschmackserlebnisse unterstützen

Geschmack kann man lernen. Unterschiedliche Genussenerlebnisse - auch wenn es zunächst vielleicht nicht immer schmeckt - machen uns mit der Zeit zum „Feinschmecker“.



### Klare Abmachungen beim Einkaufen

Ein Tipp: Vor dem nächsten Einkauf legen Sie miteinander fest, welche Kleinigkeit sich das Kind später im Supermarkt aussuchen darf (eine kleine Süßigkeit, ein leckeres Obst, ein Lieblingsbrötchen). Quengeln und Zetern an der Kassa sind also nicht mehr notwendig.

### Klasse statt Masse

Lieber gute Süßigkeiten kaufen und dafür etwas weniger davon, als wahllos irgendwas, nur damit sich das Kind den Mund voll stopfen kann.

### Weniger Zucker

Viele Fertigprodukte (auch die beliebten Schokomüslis & Co) sind wahre Zucker- und Kalorienbomben. Mischen Sie stattdessen mit Ihrem Kind ein spezielles „Zaubermüsl“ mit verschiedenen Vollkornflocken, Nüssen, Sonnenblumenkernen etc. zusammen.

### Urlaub als Chance für Veränderung

Gerade auch was das Essen betrifft, bieten sich im Urlaub Gelegenheiten, Neues auszuprobieren, Gewohnheiten zu verändern und andere einzuführen, sodass sie auch danach beibehalten werden.

### Übergewichtige Kinder

Hier sollte man besonders auf gewisse, mit dem Kind abgesprochene Regeln und Limits achten. Ursache von Übergewicht sind übrigens in den seltensten Fällen Süßigkeiten. Fast immer liegt ein anderes Problem zugrunde.

### Wie viel Süßes?

Ernährungsfachleute gehen davon aus, dass bei Kindern ein Zehntel der Gesamtenergie aus Süßigkeiten stammen darf (der morgendliche Kakao, die süße Limonade und der Zucker im abendlichen Griesschmarren miteingerechnet).

Zur Orientierung:

5-6-jähriges Kind:

150 kcal in Form von Süßigkeiten  
(Gesamtenergiebedarf: 1.500 kcal/Tag)

7-9-jähriges Kind:

180 kcal in Form von Süßigkeiten  
(Gesamtenergiebedarf: 1.800 kcal/Tag)

10-12-jähriges Kind:

210 kcal in Form von Süßigkeiten  
(Gesamtenergiebedarf: 2.150 kcal/Tag)

Diese Werte müssen nicht jeden Tag genau stimmen, die Wochenbilanz zählt!

### Weitere Infos:

[www.gesundesleben.at](http://www.gesundesleben.at)

