

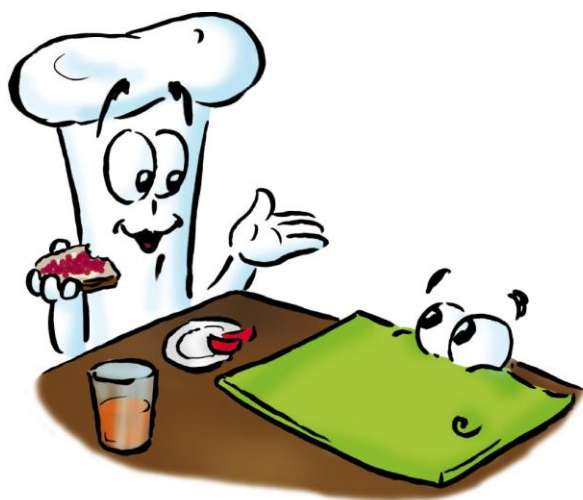


## Hintergrundinformation

### Familientreff „Frühstückstisch“

#### Kinder brauchen Rituale

Was sich zunächst furchtbar altbacken anhört, ist gerade in der heutigen Zeit von großer Bedeutung. Die familiäre Situation durch allein erziehende Mütter und Väter, Patchwork-Familien und Großeltern, die meistens weit weg wohnen, haben die Kindheit in den letzten 30 Jahren stark verändert. In der Hektik des Alltags fallen viele Dinge wie gemeinsame Mahlzeiten oder die Gutenacht-Geschichte einfach aus. Wer es jedoch schafft, stetig wiederkehrende Abläufe – wie ein gemeinsames Frühstück – in den Alltag zu integrieren, der vermittelt seinem Kind Geborgenheit und Vertrautheit. Auch die Anforderungen des Tages werden besser gemeistert. Die Umsetzung von Ritualen erleichtert den Kindern außerdem das Lernen und die Konzentration, fördert die Selbstständigkeit und hilft, Regeln und Grenzen zu erkennen.



Es ist jedoch nicht notwendig das Familienleben in feste Schemata zu pressen, die dann zwanghaft umgesetzt werden müssen. „Kleine Rituale“ wie die Lieblingstasse oder ein persönliches Frühstücksbrettchen auf dem Tisch reichen bereits aus, um Kinder zum gemeinsamen Start in den Tag zu motivieren.

In vielen Familien ist das Frühstück oftmals der einzige Anlass, zu dem alle zusammenkommen und sich austauschen können. Denn wer sitzt schon gerne alleine am Tisch oder sieht von den Eltern nur die aufgeschlagene Tageszeitung. Auch die soziale Komponente des Frühstücks ist nicht zu unterschätzen: Kinder lernen beim Essen zu teilen, Rücksicht zu nehmen, jemanden zu Wort kommen zu lassen oder auch die Tischmanieren.

## **Schaff ich nicht, gibt's nicht!**

Keine Zeit zu frühstücken! Viele lassen die erste Mahlzeit des Tages ausfallen, weil sie angeblich keine Zeit dafür haben. Dabei braucht ein Frühstück nur knapp 15 Minuten und keine großen Vorbereitungen. Wer schon am Vorabend den Tisch deckt, Pausenbrote vorbereitet oder Kleidung und Schultasche bereitlegt, spart am nächsten Morgen viel Zeit.



Damit jedes Familienmitglied gern zum angesagten Treffpunkt „Frühstückstisch“ kommt, ist es wichtig, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen, ohne den Appetit mit Hektik zu verderben. Außerdem ist ein gemeinsames Frühstück das beste Mittel gegen Stress und lässt den Tag motivierter und entspannter beginnen. Wer morgens ohne Essen aus dem Haus hetzt, findet über den Tag meist nicht mehr in die Ausgeglichenheit zurück. Dabei reicht es schon, wenn die ganze Familie eine Viertelstunde früher als gewohnt aufsteht. Oder integrieren Sie alle Familienmitglieder in die Vorbereitung des Frühstücks, z.B. als erfahrenen Toaster-Chef vom Dienst, Abräum-Champion oder Spülmaschinen-Beauftragten. Bedenkt man, wie viele positive Effekte die wichtigste Mahlzeit des Tages hat, ist die Zeit am Morgen wirklich gut investiert.

## **Wie die Eltern, so die Kinder: Essen lernen**

Wie entsteht eigentlich das Essverhalten? Was Kinder mögen oder nicht mögen entwickelt sich bereits sehr früh. Kleinkinder orientieren sich dabei hauptsächlich an den Vorlieben der Eltern. Dieses Verhalten aus der Steinzeit schützte die Kinder früher vor unangenehmen Überraschungen. Heute verhindert es oft eine vielseitige Ernährung. Denn tendenziell essen Kinder die Gerichte am liebsten, die ihnen am häufigsten vorgesetzt werden. Auch die Gewohnheit, was und wie man isst, prägt sich in dieser Lebensphase ein und ändert sich im Erwachsenenalter kaum oder nur durch schwierige Umlernprozesse. Die Bereitschaft zum Frühstück nimmt mit zunehmendem Alter deutlich ab. Wachsen Kinder ohne regelmäßiges Frühstück auf, lassen sie dieses auch später ausfallen. Auch die emotionale Einstellung zum Essen spielt eine große Rolle: Steht es für notwendiges Reinschaufeln oder für Genuss, Geschmack und Kommunikation. Schmecken, fühlen, riechen, sehen, hören – alles das gehört zum Essen dazu. Wer nur Fastfood isst und nicht selbst mit Nahrungsmitteln experimentiert, kann nur schwer ein natürliches Geruchs- und Geschmacksempfinden entwickeln.

Die Parolen „es wird gegessen, was auf den Tisch kommt“ oder „der Teller wird aufgegessen“ sind lange überholt. Kleinkinder spüren genau, wann sie hungrig oder satt sind und sollten nicht zum Aufessen gezwungen werden.

Ständiges „Aufessen-müssen“ führt dazu, dass die inneren Signale mit der Zeit nicht mehr wahrgenommen werden, das Kind über den Hunger hinaus isst und kein natürliches Sättigungsgefühl entwickelt. Außerdem kann ein ständiger Kampf am Tisch dazu führen, dass die Kinder allgemein die Lust an gemeinsamen Mahlzeiten verlieren. Wird das Essen verschmäht, sollte nachgefragt werden, was das Kind lieber mag, anstatt ein Aufessen zu erzwingen. Hilfreich ist auch eine Integration der Kinder in die Planung der Mahlzeiten oder beim Einkaufen, denn Mitbestimmen macht Spaß. Sollte das Kind bestimmte Lebensmittel nicht mögen, ist diese Abneigung noch nicht in Stein gemeißelt. Geschmacksvorlieben können sich ändern. Darum ruhig immer wieder die verschmähten Speisen anbieten oder durch eine andere Zubereitung „verstecken“.

### Frühstückstipps für Morgenmuffel

Viele Kinder haben morgens keine Lust zu essen oder keinen Appetit. Auch hier gibt es ein paar Tricks, um Morgenmuffel aus der Reserve zu locken. Rechtzeitiges Wecken und das gemeinsame Beisammensitzen in einer angenehmen Atmosphäre sind auch hier sehr wichtig. Kritische Themen wie die letzte Fünf in der Mathematik-Arbeit sollten eher auf den Abend verschoben werden.



Frühstücksmuffel mögen, wenn überhaupt, Essen in kleinen Portionen. Beispiel: Äpfel oder Bananen klein schneiden und anbieten oder zusammen mit Müsli in eine Schale, Milch dazu, fertig. Wer gar nicht essen möchte, dem kann man auch in fünf Minuten im Mixer einen Bananen-Milchshake zaubern; dementsprechend üppiger fällt dann das Pausenbrot aus.

Aber auch neue Brotaufstriche und -beläge oder ein Gesicht aus Paprika auf dem Käsebrot steigern die Neugier und die Lust auf das Frühstück. Nuss-Nougat-Crémes oder Marmelade sind zwar sehr zuckerhaltig, sollten aber nicht grundsätzlich verboten werden. Wenn es in Maßen verwendet wird und dem Kind so morgens eine Scheibe Vollkornbrot schmackhaft gemacht werden kann, ist nichts dagegen einzuwenden.

