

Wie Gemüse sogar Kindern Spass macht

ERNÄHRUNG «Gesund» ist ein Unwort für Kinder, sagt Ernährungspädagogin und Autorin Lea Guidon. Sie weiss, wie man die Kleinen trotzdem dazu bringt, Gemüse zu essen.

Frau Guidon, Ihr Kinderbuch «Ravi & Oli» spielt in einem Garten, in dem sich das Gemüse mit zwei Ravioli anfreundet. Warum haben Sie diese Geschichte geschrieben?

Lea Guidon: Mein Mann Andreas Neeser und ich wollten schon seit vielen Jahren zusammen ein lustiges, ungewöhnliches Kinderbuch schreiben – nicht die x-te Bären- oder Hasengeschichte. Als Ernährungspädagogin und ernährungspsychologische Beraterin liegt mir das Gemüse am Herzen. Die Figuren und die Idee zur Geschichte sind beim Tischtheater entstanden, das ich jeweils mit echtem Gemüse in Kindergarten-



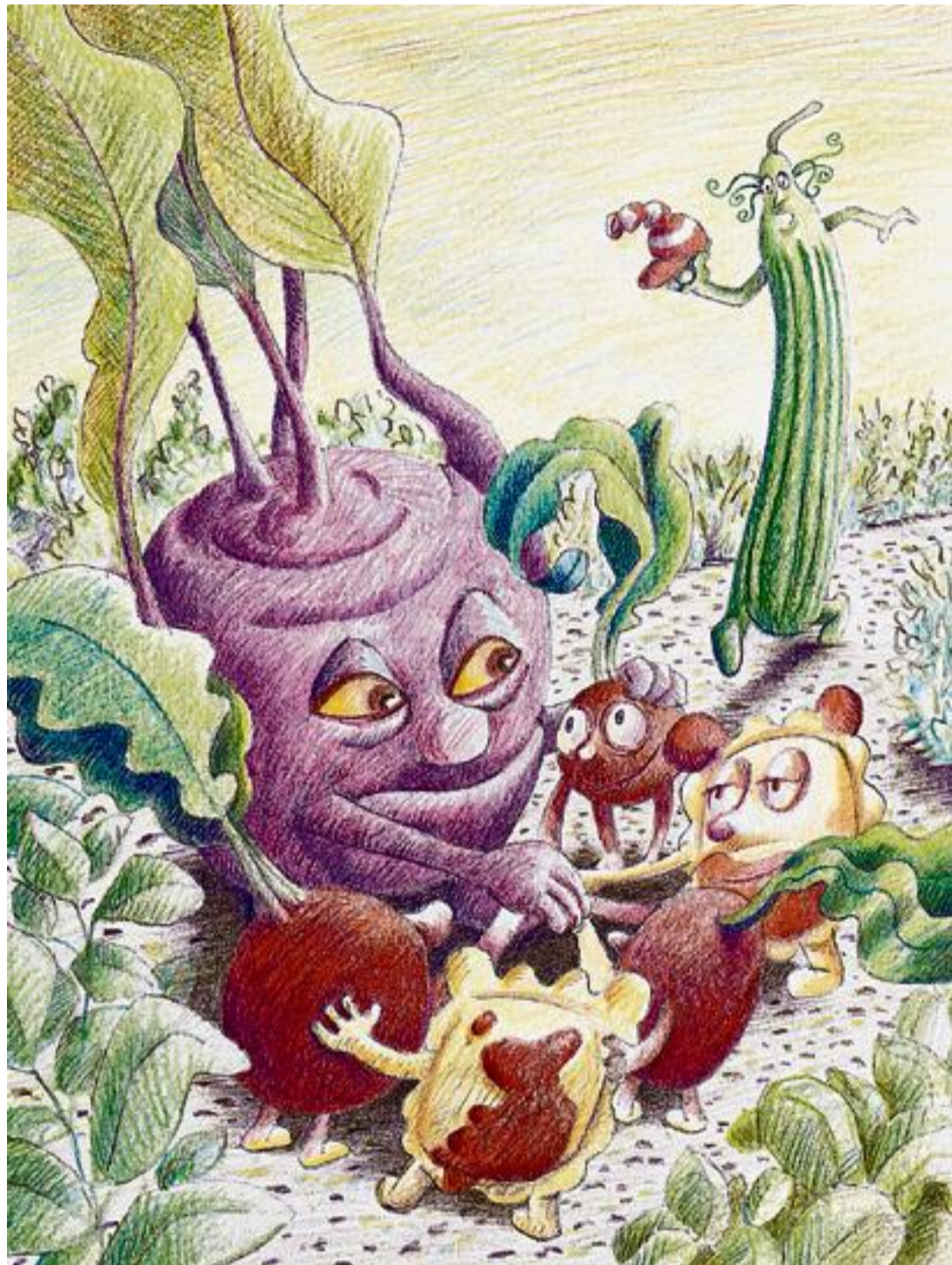
«Die Eltern sagen, was auf den Tisch kommt, die Kinder bestimmen, was sie davon essen.»

Lea Guidon, Autorin und Ernährungspädagogin

und Schulklassen mache. Dabei habe ich gemerkt, wie viel Freude die Kinder an dem sprechenden Gemüse haben. So ist «Ravi & Oli» auch ein ernährungspädagogisches Buch geworden.

Kann eine Geschichte Kinder dazu motivieren, mehr Gemüse zu essen?

Messbar ist das nicht. Durch unsere Geschichte erleben die Kinder einen emotionalen Zugang zum Gemüse. Wenn das Kind im Laden ein Kohlräbli sieht, erinnert es sich an Karl Kohlrabi. Er ist durch die Geschichte zu einem Gegenüber geworden, zu einem Spielkameraden, mit dem sich das Kind identifiziert. Wir wollten wegkommen von diesem Ermahnen der Kinder, sie sollten Gemüse essen, weil es gesund ist. «Gesund» ist ein Unwort für Kinder. Den Kindern sind Lebensmittel suspekt, von denen die Erwachsenen sa-



Im Kinderbuch «Ravi & Oli» werden Gemüse und Ravioli Freunde.

Aus dem Buch

gen, sie sollten sie essen, weil sie gesund sind. Essen muss Spass machen. Und in dieser Geschichte macht Gemüse Spass. Es hat Spass, und es macht Spass. Das Freche ist: Sie haben Spass mit Ravioli!

Und erst noch Büchsenravioli!

In der Geschichte können die Ravioli nicht ohne das Gemüse überleben und umgekehrt. Von Gemüse allein wird schliesslich kein Kind glücklich. Und selbst die Büchse spielt in der Geschichte eine wichtige Rolle.

Es geht also nicht darum, auf Ravioli zu verzichten?

Verbote gehören verboten! Es kommt immer auf die Mischung und die Menge an. Wenn man ge-

nau schaut, kommen in der Geschichte nur zwei Ravioli vor – und ein Garten voller Gemüse.

Viele Kinder essen nicht so gerne Gemüse und Früchte – warum ist das so?

Früchte mögen sie meist lieber, denn die Vorliebe für Süsses ist angeboren. Manches Gemüse ist leicht bitter, und die Abneigung gegen Bitteres ist ebenfalls angeboren. Sie ist ein Schutz, denn in der Natur können Bitterstoffe auf Giftstoffe hinweisen. Zudem haben Kinder sensiblere Geschmacksknospen als Erwachsene. Kinder müssen lernen, dass man Gemüse gerne haben kann. Dafür müssen sie mindestens 12-

mal davon probieren. Wenn

ein Gemüse nach dreimal Reklamieren vom Familientisch verschwindet, hat das Kind gar keine Chance, sich mit dem Geschmack anzufreunden.

Reicht es, wenn das Gemüse auf dem Tisch steht, oder sollte das Kind dazu gezwungen werden, von allem zu probieren?

Zwingen finde ich nicht gut. Die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt, die Kinder bestimmen, was und wie viel sie davon essen. Es gibt Familien, welche die Regel haben: von allem wird probiert.

Aber das finden Sie nicht gut.

Nur das Zwingen finde ich nicht gut. Ermuntern zum Probieren würde ich schon. Es reicht, ein

klein bisschen in den Mund zu nehmen und allenfalls wieder ausspucken zu dürfen. Sonst kommt das Kind ja gar nicht an diese vielen Male Probieren ran, die es braucht, um sich an ein Lebensmittel zu gewöhnen. Zwischen zwei und fünf Jahren entwickeln die meisten Kinder eine Neophobie, eine Ablehnung gegenüber neuen Lebensmitteln. Es kann sein, dass ein Kleinkind sehr vielseitig gegessen hat und dann plötzlich einseitig wird. Das verliert sich aber bei den meisten wieder.

Es ist also normal, dass Kinder etwas gerne haben und dann plötzlich nicht mehr?

Ja, die Vorlieben und der Mengenbedarf können stark schwanken.

Warum?

Gesunde Kinder haben ein angeborenes Gespür für Hunger und Sättigung. Es kann sein, dass ein Kind eine Zeit lang viel Brot essen will, danach aber vor allem Milchprodukte verlangt. Kinder spüren, was ihr Körper gerade braucht.

Aber Kinder würden doch sagen: Ich brauche immer Schoggi.

Klar. Wenn das Kind nur mit Pommes frites und Schokolade aufwächst, kann es kein Gespür dafür bekommen, was es alles gibt und was seinem Körper guttut. Doch wenn zu Hause ein gesundes Essverhalten ermöglicht und vorgelebt wird, könnte man sich einlassen auf ein Experiment und das Kind einen Tag lang nur Schoggi essen lassen. Aber wirklich nur Schoggi. Nach dem Mittag bettelt das Kind vermutlich: Bitte gib mir etwas anderes.

Wichtig ist also vor allem, dass man als Eltern ein gutes Angebot schafft?

Ja, das Angebot schaffen und mit gutem Beispiel vorangehen, das ist entscheidend. Eine entspannte Stimmung am Familientisch ist auch sehr wichtig. Das Soziale sollte im Vordergrund stehen, nicht die Frage, was das Kind isst und was nicht. Wenn das Essverhalten ein zu grosses Thema wird und sich das Kind ständig beobachtet und korrigiert fühlt, kann es auf Abwehr schalten.

Viele Eltern verlangen von den Kindern, dass sie zuerst vom Hauptgang essen, bevor es ein Dessert gibt.

Essen als Belohnung ist nicht günstig – als Bestrafung übrigens auch nicht.

Auch nicht als Belohnung dafür, dass ein Kind vom gesunden Hauptgang gegessen hat?

Nein. Wenn das Kind gar nichts vom Hauptgang isst und nur aufs Dessert wartet, dann sage ich «Du

isst ja gar nichts – offenbar hast du keinen Hunger und magst auch kein Dessert». Dann isst das Kind meistens doch ein bisschen vom Hauptgang.

So machen Sie trotzdem zur Bedingung, dass es von den Grundnahrungsmitteln essen muss, um ein Dessert zu bekommen.

Es kommt darauf an, wie man es formuliert. Ich ziehe eine logische Folgerung: Wenn du nichts vom Hauptgang isst, hast du keinen Hunger und magst deshalb auch kein Dessert. Das ist keine Drohung und kein Verbot. Das eine ist die Konsequenz des anderen. Logik kommt gut an bei Kindern.

Süsses sollte aber schon etwas Spezielles sein, oder?

Ja, von der Menge her. Aber ohne die Aura zu bekommen von etwas ganz Aussergewöhnlichem. Dadurch wird es nämlich besonders attraktiv. Süsses sollte einfach etwas sein, das es ab und zu gibt.

In der Adventszeit werden Kindern überall Süssigkeiten angeboten. Wie sollen Eltern damit umgehen?

Man darf kommunizieren, dass man nicht möchte, dass jeder, der zur Tür reinkommt, etwas Süsses bringt. Wenn die Süssigkeiten schon da sind, empfehle ich, diese in einer Schachtel zu sammeln, aus der sich jedes Familienmitglied nach dem Essen etwas nehmen darf. Älteren Kindern kann man auch helfen, die Süssigkeiten, die sie bekommen haben, selbst zu verwalten. Indem man ihnen zum Beispiel eine Wochenration gibt, die sie selber einteilen dürfen. Wenn sie am ersten Tag alles gegessen haben, gibt es halt bis Ende Woche nichts mehr.

Interview: Seraina Sattler

DAS BUCH

Im Garten von Frau Grün lebt eine muntere Gemüsetruppe. Da ist Gunda, die Gurke, eine schlanke Dame, die oft zu spät kommt. Oder Karl Kohlrabi, der Chef. Eines Tages stellt Frau Grün zwei Büchsen im Garten ab, und die zwei übrig gebliebenen Ravioli – Ravi und Oli – freunden sich mit dem Gemüse an. Doch dann taucht der gefräßige Feind des Grünzeugs auf... «Ravi & Oli» ist eine knackige Geschichte, die Kindern das Gemüse auf liebevolle Art und Weise näherbringt. sat

Ravi & Oli in Grünland

Lea Guidon, Andreas Neeser, Orell-Füssli-Verlag, 2015, 88 Seiten, 16.90 Fr., ab 6 Jahren.

Das lange Warten auf den Weihnachtsabend

BILDERBÜCHER Warten, warten und nochmals warten: Weihnachten lässt sich Zeit. Mit Bildern und Geschichten lässt sich die Wartezeit gut überbrücken.

«Aber wann kommt denn endlich dieses Weihnachten?», klingt es dieser Tage wohl überall dort, wo Kinder zugehen sind. Keine leichte Aufgabe für Eltern und andere Pädagogen, kreative Antworten auf die immer gleiche Frage zu finden. Da tut Hilfe not: Eine weihnächtliche Geschichte sorgt für etwas Ruhe und besinnliche Stimmung. Drei neue Bilderbücher widmen sich dem Warten in der Weihnachtszeit.

Momente der Zärtlichkeit

Dass die Geduld in der Weihnachtszeit auf eine harte Probe ge-

stellt wird, muss auch Bärenpapa Brumm erfahren. Schon Tage vor dem Heiligen Abend wird er von Klein-Pip morgens zu früherster Stunde aus tiefstem Schlaf gerissen: Doch, o Schreck, Weihnachten ist noch nicht da. Klein-Pip ist enttäuscht. Doch zum Glück gibts bis dahin noch einiges zu tun.

Mit «Wann ist endlich Weihnachten?» erzählt Mark Sperring mit zartem Witz und liebevollen Charakteren eine für Kinder gut nachvollziehbare Geschichte, in der sie das eigene ungeduldige Warten spiegeln können. Illustriert hat das Bilderbuch Sebastian Braun, dem es bestens gelungen ist, die innigen Momente von Vater und Sohn einzufangen.

Keiner zu klein

«Der Weihnachtsbaum» von Delia Huddy reiht sich in die Schick-



salerzählungen mickriger Tannen ein, die an Weihnachten trotz ungünstiger Prognosen zu Glanz und Ehre kommen. Weil aber diese Geschichten so herzerwärmend schön sind, können sie immer wieder neu erzählt werden.

Eine kleine Tanne, krumm und schlecht gewachsen, wartet bange auf das, was auf sie zukommen mag. Das Abenteuer bringt sie schliesslich in die Obhut eines obdachlosen Jungen, der auf sein Abendbrot verzichtet, um Kerzen zu kaufen und damit die Tanne zu



schmücken. Und in dieser Nacht trägt der Baum zum Zauber von Weihnachten bei.

Feinfühlig hat Delia Huddy in «Der Weihnachtsbaum» die Obdachlosigkeit und den Wert des Unscheinbaren einfließen lassen. Eine schöne Botschaft, zu der Emily Sutton nostalgisch anmutende Bilder voller lieblicher Details gezeichnet hat.

Wie in alten Zeiten

In «Niculin» wird das Märchen eines kleinen Esels erzählt, der



bei Wintereinbruch von seinem Bauern auf dem Feld zurückgelassen wird. Halb erfroren wartet er, doch wer da kommt, ist wenig vertrauenswürdig: ein Wolf. Gerade noch rechtzeitig erscheint ein Hirte, der ihn vor dem hungrigen Tier rettet und ihn mit zu einer wundersamen Hütte nimmt. Da trifft er auf einen alten, bärtigen Mann, in dessen Dienst er sich fortan begibt.

«Niculin» verströmt einen fast altmodischen Zauber, dem man sich kaum entziehen kann. Einer-

seits durch die kunstvollen Radierungen von Katharina Cranz, die ohne farbliche Ablenkung auskommen und das Gfurchige und Dunkle, aber ebenso die lichtvollen Momente stimmungsvoll zum Ausdruck bringen. Andererseits ist es auch das Märchen selbst, dem Emil Bürer einen geheimnisvollen Anklang verleiht, indem er zum Beispiel den Weihnachtsmann nur andeutet, jedoch nie benennt.

Guida Kohler

«Wann ist endlich Weihnachten?»

Mark Sperring, Sebastian Braun, Orell-Füssli-Verlag, 32 Seiten, Ab 3 Jahren.

«Der Weihnachtsbaum» Delia Huddy, Emily Sutton, Aladin-Verlag, 32 Seiten, Ab 3 Jahren.

«Niculin» Emil Bürer, Katharina Cranz, Kommode-Verlag, 32 Seiten, Ab 4 oder 5 Jahren.