

Elternberatungen in Eltern-Kind-Zentren und Elternschulen

Kurzinfo zu den Inhalten der Module

Beikost ist Breikost?

Wann ist die Zeit gekommen, meinem Kind Beikost zu geben? Wie bereite ich sie richtig zu? Mit welchen Lebensmitteln kann ich beginnen? Diese und weitere Fragen beschäftigen Eltern von Kindern im ersten Lebensjahr. Sind diese Fragen beantwortet, haben die Eltern ein gutes Gefühl beim Zubereiten und Füttern der Mahlzeiten. Die Eltern sollen in dieser Einheit Orientierung und Gelassenheit bei der Beikosteinführung bekommen.

Gemeinsames Essen – so macht es Spaß!

Gemeinsam essen festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Die Kinder machen nach, was sie bei den Erwachsenen sehen. In vielen Familien gibt es aber unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie eine gemeinsame Mahlzeit ablaufen soll. Eltern sind verunsichert, was sie ihren Kindern schon zutrauen können und welche Regeln wichtig und umzusetzen sind, damit das gemeinsame Familienessen Spaß macht. Durch diese Einheit sollen Eltern erkennen, dass einfache Essregeln in der Familie sinnvoll sind und den Familienalltag entlasten. Eine wichtige „Regel“, die in den Essalltag der Familien implementiert werden soll, lautet, dass die Eltern anerkennen, dass sie entscheiden was auf den Tisch kommt und die Kinder entscheiden können, wie viel sie essen.

„Auf die Kombi kommt es an!“

Häufiges Einkaufen frischer Lebensmittel sowie tägliches Zubereiten von Mahlzeiten, die der ganzen Familie gut schmecken: Oft ist dies eine große Herausforderung einer/s jeden Hausfrau/mannes, gerade wenn man auf eine ausgewogene Mahlzeit achten möchte. Das Wissen um die richtigen Lebensmittelverhältnisse sowie Tipps bei der Menüzusammenstellung erleichtern diese Aufgaben und bringen Spaß und Freude am täglichen Familienessen. Die Eltern sollen in dieser Einheit ein Gespür für ausgewogenen Mahlzeiten-Kombinationen und Planungssicherheit entwickeln.

Trinken – So einfach geht’s!

Trinkwasser aus der Leitung ist ein kostbares Gut. Leitungswasser als Trinkwasser ist ununterbrochen verfügbar, von gleichbleibender Qualität und günstig. Trotzdem wird Wasser als Getränk weniger genutzt als es wünschenswert wäre. Der Konsum von ge- oder übersüßten Getränken ist verbreitet und gerade bei Kindern und Jugendlichen angesagt. Wasser scheint in vielen sozialen Kontexten als Durstlöscher inakzeptabel zu sein. So hat das Verhalten „Fehl-Trinken“ einen entscheidenden Anteil am Übergewicht und Karies. In dieser Einheit erfahren die Eltern, wie vorteilhaft das frühzeitige Gewöhnen an Wasser als Durstlöscher ist. Die Eltern sollen Wasser als Getränk wertschätzen lernen. Rituale und Regeln wirken sich positiv auf die Entwicklung von Kindern aus. Trinkregeln können helfen ein gefestigtes Trinkverhalten zu fördern.

„Iss, damit Du groß und stark wirst!“

In vielen Familien gibt es immer wieder Fragen, Sorgen und Wünsche rund um das Thema „Essen“: Groß und stark, schlau und gesund sollen alle kleinen Kinder werden. Was brauchen Kinder dafür? Und wie können wir, die Erwachsenen, erreichen, dass die Kinder das gern essen, was gut für sie ist? Das ist heutzutage mit dem überreichen Angebot an Lebensmitteln eine große und schwierige Aufgabe. Der Alltag rund um das Essen soll auch für die versorgenden Mütter, Väter oder Großeltern gut zu schaffen sein. Manche kochen gern, andere gar nicht- aus allem lässt sich etwas Gesundes entwickeln. In dieser Einheit lernen die Eltern den Ernährungskreis als Grundlage für die Speisplanung in der Familie kennen und erhalten Tipps, wie sich dies einfach umsetzen lässt.

Einkaufen – Worauf kommt es an?

Die Auswahl an Lebensmitteln im Supermarkt ist nahezu unüberschaubar. Bei diesem Überangebot an Lebensmitteln und deren Verlockungen und Versuchungen kommt es darauf an, eine sinnvolle Auswahl zu treffen. Gut informierten Erwachsenen fällt eine Kaufentscheidung hinsichtlich gesundheitsfördernder Lebensmittel einfacher. Sind die Eltern sicher in Auswahl und Angebot, können sie ihr Wissen an ihre Kinder weitergeben. In dieser Einheit lernen die Eltern ganz praktische Entscheidungshilfen für ihren Einkauf kennen. Im Anschluss soll es für sie etwas einfacher sein, Produkte im Supermarkt bewerten und vergleichen zu können.

Süßigkeiten und gesüßte Lebensmittel

Süßigkeiten sind in aller Munde, gerade Kinder haben eine angeborene Präferenz für den süßen Geschmack. Zusätzlich werden Süßigkeiten teilweise als Nachtisch und / oder Belohnungen in Familien eingesetzt. In diesem Modul sollen Eltern erfahren, dass gute Regeln den Umgang mit Süßigkeiten in der Familie erleichtern. Eltern soll bewusst werden, dass sie auch beim Konsum von Süßigkeiten oder gesüßten Getränken Vorbilder für ihre Kinder sind.

Fütterstörung oder nur „schwierige“ Esser_in?

In vielen Familien ist das Thema Essen, Regeln und die Auswahl der Speisen ein aufregendes Abenteuer. So gibt es Kinder die relativ übergangslos von der Stillzeit auf das Vollkornbrot umsteigen, manche brauchen eine Zeit um den Brei zu akzeptieren und wieder andere Kleinkinder verweigern lange Zeit jedes neue Lebensmittel welches eingeführt werden möchte. Nicht jeder Nahrungsverweigerung ist auch eine „Fütterstörung“. Vielfach ist das Essverhalten der Kinder „normaler“ als von den Eltern eingeschätzt.