

Ressort: Vermischtes

## Ernährungsexpertin ermahnt junge Eltern

Berlin, 03.03.2019, 02:00 Uhr

**GDN** - Die Leiterin des Bundesinstituts für Kinderernährung am Max-Rubner-Institut (MRI) ermahnt junge Eltern zu gesunden Essgewohnheiten. "Schwangere und stillende Frauen sollten versuchen, bei ihrer Ernährung auf mehr Vielfalt zu achten", sagte Regina Ensenaer den Zeitungen der Funke-Mediengruppe (Sonntagausgaben).

Gerade auch wegen der geschmacklichen Bandbreite. "Schon im Mutterleib und später durch das Stillen nehmen Kinder Geschmacksstoffe durch das Fruchtwasser und die Muttermilch auf. Je vielfältiger sich Mütter ernähren, desto offener scheinen Kinder später für Vielfalt beim Essen zu sein." Eltern mit Säuglingen sollten versuchen, auf die so genannten Quetschis zu verzichten. "Füttern Sie ihr Kind so oft es geht mit dem Löffel", so Ensenaer. Denn: Füttern rege nicht nur die Mundmotorik an, durch den direkten Blick- und Sprechkontakt mit den Eltern lerne das Kind beim Füttern gleichzeitig auf vielen Ebenen dazu. Quetschis – so werden die Plastikbeutel mit Fruchtmus, Reisbrei oder Kartoffelpüree genannt, die seit einigen Jahren auf dem Markt sind und als praktische Kindernahrung für unterwegs gelten. Es gebe mittlerweile Eltern, die drei bis vier Mahlzeiten mit diesen Fruchtbeuteln gestalten. Problematisch sei nicht nur, wenn Quetschis das klassische Brei-Füttern ersetzen. "Fruchtbreie aus Quetschbeuteln weisen häufig sehr hohe Zuckergehalte auf." Für Eltern mit Vorschulkindern gelte: "Eltern sollten ihr Kleinkind öfter mal teilhaben lassen, wenn sie das Essen für die Familie zubereiten." Denn: Kinder lernen in diesem Alter besonders gut durch Imitation. "Wenn ein Kind erlebt, dass die Eltern gerne selbst kochen, wird es dadurch für später geprägt." Kinder sollten deshalb miterleben, wie Eltern Salat schnippeln, Kartoffeln schälen oder Fleisch anbraten. Und zwar als Alltagshandlung – nicht als außerordentliches Event. Eltern mit Teenagern rät die Ernährungsexpertin: "Mit älteren Kindern kann man in der Fastenzeit bewussten Verzicht üben. Sinnvoll wäre es zum Beispiel, ein paar Wochen lang auf Süßigkeiten und Limonade zu verzichten." Am Anfang könne das vielleicht hart sein. "Aber wenn es die ganze Familie macht, kann es auch eine gemeinsame Herausforderung sein, die Spaß macht."

### Bericht online:

<https://www.germailynews.com/bericht-120954/ernaehrungsexpertin-ermahnt-junge-eltern.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)