

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1655980/gemuese-nein-danke-jedes-zweite-kind-maekelt-uebers-essen> abgerufen werden.

# TK Techniker Krankenkasse

Gemüse? Nein, danke! Jedes zweite Kind mäkelt übers Essen

29.07.2010 - 09:45 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Immer mehr Kinder sind zu dick und die gesundheitlichen Folgen alarmierend: Bluthochdruck, Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel - und das schon in jungen Jahren. Verantwortlich ist neben Bewegungsmangel vor allem die Ernährung. Fragt man die Eltern, ist jedes zweite Kind in Deutschland beim Essen sehr wählerisch: Vier von zehn mögen nach Aussage ihrer Eltern am liebsten Pizza, Burger oder Pommes, und mehr als jedes dritte Kind verzieht bei Gemüse das Gesicht. Das zeigt eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK).

"Es ist wichtig, Jungen wie Mädchen von klein auf an eine gesunde und vor allem abwechslungsreiche Ernährung heranzuführen. Denn Gewohnheiten aus der Kindheit halten meist ein Leben lang", sagt Nadine Müller, Ernährungswissenschaftlerin bei der TK. "Viele Kinder mögen Fastfood und Süßes. Das ist in Ordnung, solange sie beides nur ab und zu genießen und der Speiseplan ansonsten gesund und abwechslungsreich ist", so die Expertin weiter. Gerade Kinder sind beim Essen allerdings eher konservativ: Was sie nicht kennen, essen sie nicht. Müller rät Eltern deshalb, mit ihren Kindern zusammen einzukaufen und gemeinsam zu entscheiden, was auf den Tisch kommt. "Kinder fassen in der Küche gerne mit an, wenn man sie lässt und ihnen Verantwortung überträgt. Das weckt Interesse und Lust an abwechslungsreicher Kost. Dann trauen sich die Kleinen auch eher mal Unbekanntes zu probieren", sagt Müller.

Wie die TK-Umfrage zeigt, bleibt im Alltag vieler Familien allerdings wenig Raum für gemeinsames Essen oder Kochen. So fehlt in jedem achten Haushalt unter der Woche zum Kochlöffelschwingen meist die Zeit. Sogar jede sechste Familie gab an, sie habe keine Zeit, in Ruhe gemeinsam zu essen, und in mehr als jeder fünften isst jeder nach seinem eigenen Rhythmus, wenn er nach Hause kommt. Dabei ist das gemeinsame Essen enorm wichtig für die Entwicklung des Nachwuchses: "Kinderernährung ist eine Erziehungsaufgabe. Eltern sollten ihren Kindern zeigen, dass gesundes Essen auch etwas mit Genuss zu tun hat und es nicht nur darum geht, satt zu werden", sagt die TK-Expertin.

Viel zu oft wird das Essen jedoch zur Nebensache - gerade bei Alleinerziehenden. Die Umfrage hat gezeigt, dass mehr als jedes vierte Kind, das nur mit einem Elternteil zusammenlebt, sein Essen oft mit aufs Zimmer nimmt und vier von zehn Alleinerziehenden gerne mit ihrem Sprössling vor dem Fernseher essen. Ein problematischer Trend, wie Nadine Müller findet: "Wenn neben dem Essen der Fernseher läuft, essen Kinder oft unüberlegt und wahllos. So merken sie nicht, dass sie längst satt sind." Das stört den natürlichen Sättigungsmechanismus, was über kurz oder lang zu Übergewicht führen kann. Sie rät Eltern zu klaren Spielregeln beim Essen: "Es ist wichtig, den Tag zu strukturieren, feste Essenszeiten einzuführen und sich dafür auch im hektischen Alltag gemeinsam Zeit zu nehmen."

Mehr Informationen zum Thema Kinderernährung gibt es unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) .

Zum Hintergrund

Weitere Ergebnisse der Eltern-Umfrage sowie Infografiken und Pressefotos sind im TK-Medienservice "Zivilisationskrankheiten - Woran krankt es im 21. Jahrhundert?" unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de) zu finden.

Pressekontakt:

TK-Pressestelle  
Inga Lund  
Tel.: 040-6909-1783  
E-Mail: [inga.lund@tk-online.de](mailto:inga.lund@tk-online.de)

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_6910.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2)