



ERNÄHRUNG UND MEDIEN IM KLEINKINDALTER

Liebe Eltern,

in den ersten Jahren haben Sie selbst noch den größten Einfluss auf Ihr Kind. Sobald es in eine Gemeinschaftseinrichtung und spätestens in die Schule kommt, werden Ihre eigenen Vorstellungen immer öfter hinterfragt werden. „Die anderen dürfen aber auch!“-Aussagen werden Gegenargumente brauchen und spätestens ab hier werden Sie ein Stückweit Ihre Kontrolle über das Kind abgeben müssen.

Bis es allerdings soweit ist, kann ganz viel nach Ihren Wertevorstellungen laufen. Was Ihnen in erster Linie bewusst sein muss:

Kinder kann man nicht erziehen. Sie machen, was sie sehen.

Verlangen Sie nichts von Ihrem Kind, was Sie anders vorleben. Das wird nicht nur als unfair empfunden, das ist unfair. „Erwachsene dürfen“ zieht hier nicht. Auch Erwachsene können sich unter Kontrolle halten und gewisse Genüsse ausleben, wenn das Kind nicht anwesend ist.

Ernährung:

- Oberste Regel: Wasser – am besten aus der Leitung – ist das Beste, was Sie Ihrem Kind zu trinken geben können. Filter oder Ähnliches werden nicht empfohlen. Verzichten Sie auf süße Getränke. Bitte auch keine Säfte oder Schorlen. Es soll ordentlich viel Flüssigkeit erhalten ohne Kalorien dabei aufzunehmen oder die Zähne zu schädigen.
- Verzichten Sie auf alles, was „kindgerecht“ verpackt ist – also Cartoons auf der Verpackung hat und vielleicht sogar den Namen Babykeks oder ähnlich führt. Für Kinder ist das gar nicht gut. Jederzeit naschen darf es frisches Obst und Gemüse.
- Keine Belohnung oder Bestrafung mit Nahrungsmitteln!!!

Medien:

- Keine Bildschirmmedien (Handy, Tablet, Fernseher, Computer, Spielkonsolen) unter 3 Jahre!
- Auch noch nach 3 Jahren so lang wie möglich meiden. Wie erwähnt, spätestens in der Schule hat dann jeder ein Dies & Das. Und spätestens dann kommen Sie wahrscheinlich sowieso nicht mehr darum herum. Aber bis dahin haben Sie weitgehend die Macht.
- Horrorvorstellung: Medien beim Essen zur Ablenkung. Das ist eine Verhaltensstörung und gehört therapiert. Nehmen Sie das Thema bitte ernst. Sprechen Sie uns ggf. an.
- Und auch hier gilt: Keine Belohnung oder Bestrafung mit Medien!!!

Ein Tipp für Sie: Gönnen Sie sich doch auch einmal die Zeit, im Bus oder in der Bahn zu sitzen und einfach nur aus dem Fenster zu schauen. Mal ein wenig in den Leerlauf schalten. Dafür bekommt der Geist heutzutage nicht mehr sooft Gelegenheit. Und schmunzeln Sie über die anderen Mitfahrer, die sich diese Wohltat gerade nehmen lassen.