

**Bundeskongress Kompetenz in Ernährung
28. und 29. April 2006, CongressPark Wolfsburg**

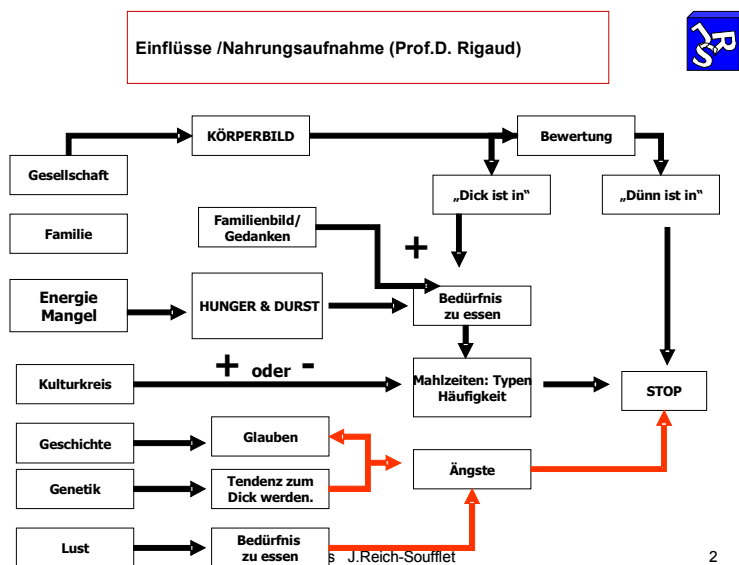
PRÄVENTION BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Ernährungspsychologische Aspekte im Kindes- und Jugendalter

Jocelyne Reich- Soufflet, Diätassistentin, Praxis für Ernährungsberatung, Koselstrasse 6, 60318 Frankfurt/Main

Bei Strategien zur Prävention wird oft noch ein „therapeutischer“ Ansatz praktiziert. Zu wenig berücksichtigt wird das Lebensumfeld von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Gerade bei der Adipositas ist eine langfristige Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens ganz entscheidend für den Erfolg. Vor allem auch vor dem Hintergrund, dass eine genetische Disposition der Adipositas nicht heilbar ist. Nur ein angemessenes Problembewusstsein, das Erlernen von Verhaltenstechniken, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein können langfristig zum Erfolg führen.

Wichtige Qualitätskriterien von Schulungsprogrammen sind daher die Bausteine, die auch zugleich Schwerpunkte sind: Verhaltensbeeinflussung, Ernährung, Bewegung und die Einbindung der Eltern. Die in der Abbildung dargestellten Einflüsse der Nahrungsaufnahme sind äußerst vielschichtig. Eng verbunden sind besonders bei Kindern und Eltern Ernährung und Emotionen, was sich widerspiegelt beim Ess- und Trinkverhalten beispielsweise aus der Sorge um das Gedeihen der Kinder, der kindlichen Nahrungsverweigerung/ Fütterinteraktionen und dem sich daraus ergebenden dysfunktionalen Teufelskreis (Druck/Zwang, Ablenkung, Zuwendung).



Basis für die Tätigkeit der Ernährungsfachkraft sind das Verstehen und Spüren im Hinblick auf: Die Eltern /Ernährungsfamilie, das Anliegen der Eltern, die Haltung zum Thema Essen, den Erziehungsstil, die Nahrungsmittelpräferenzen, die Vorlieben der Freizeitgestaltung und das Ernährungswissen/Essverhalten.

Eine sorgfältige Anamnese des Ernährungs- und Essverhaltens, das nicht nur biologischen Regeln folgt sondern eine starke hedonistische wie auch symbolische Funktion hat, ist obligat.

Nachfolgende Tabelle fasst für die Präventionsarbeit wichtige, ernährungspsychologische Aspekte zusammen.

<p>Modell-Lernen durch: Eltern, Familie Kindergarten/Erzieher Gleichaltrige Kinder</p>	<p>Vorbild: Eltern/Erzieher Nahrungswahl Gesunde Einstellung</p>	<p>Vorschriften: Heranführen an gewünschte Lebensmittel ohne Rigidität</p>
<p>Essen soll nicht Symbol für Trost und Belohnung sein</p>	<p>Vertrauen aufbauen in der Wahrnehmung der Kinder: Hunger und Sättigung</p>	<p>Vorsicht: Gezügelt Essen verbirgt Gefahren (Heißhunger, Süßhunger, Heimlichkeiten)</p>
<p>Gemeinsam einkaufen Gemeinsam zubereiten</p>	<p>Gemeinsam essen Tischrituale</p>	<p>Eine Mahlzeit ermöglicht Kindern eine Orientierung des Tagesablaufs</p>