



Die Mahlzeiten

Die Bedeutung der Mahlzeiten

Beim Wort „Mahlzeit“ denken wir zunächst daran, dass unser Bedürfnis nach Sättigung befriedigt wird. Aber eine Mahlzeit kann mehr! Sie erfüllt verschiedene menschliche Bedürfnisse. Im Vordergrund steht sicherlich die körperliche Ebene: Hunger und Durst sollen gestillt und damit die Energie- und Nährstoffbilanz ausgeglichen werden. Eine Mahlzeit stiftet aber auch Gemeinschaft und bietet eine gute Möglichkeit, Regeln und Normen zu lernen. Hier wird kommuniziert und Beziehungen werden gelebt, denn gemeinsames Essen ist auch Kommunikation. Niemand isst gern allein.

Auf der psychischen Ebene werden beim gemeinsamen Essen die Bedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Liebe, Wachstum und Wertschätzung befriedigt.

Außerdem ist eine Mahlzeit – nicht nur in Kita und Schule, sondern auch zu Hause – automatisch eine pädagogische Bildungszeit: Nebenbei lernen Kinder dabei Lebensmittel und deren Herkunft kennen, erfahren etwas über Zubereitungsarten. Ihnen wird Esskultur vermittelt, bzw. sie lernen unterschiedliche Esskulturen kennen. So wird deutlich, dass eine Mahlzeit mehr ist als ein Sättigungsort. Sie dient als:

- Bildungsort,
- Kommunikationsort,
- Emotionsort,
- Beziehungsort und
- Erziehungsort.

Also: Gemeinsam Mahlzeiten zu planen, dafür einzukaufen, sie zuzubereiten und zu genießen, ist alles andere als vertane Zeit! Ich hoffe, mit meinen Ausführungen und Rezepten dazu beizutragen, dass Familien ihre Mahlzeiten gemeinsam gestalten, sich am Tisch treffen und austauschen und so Beziehung leben.

Bei maximal 15 Mahlzeiten pro Woche außer Haus bleiben bestenfalls noch bis zu 20 Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten übrig, bei denen sich die ganze Familie treffen kann. Je älter die Kinder werden, je aufwendiger die Freizeitgestaltung ist, desto schwieriger ist dies zu verwirklichen. Aber bleiben Sie dran: Durch ein gemeinsames Essen am Tag oder zwei am Wochenende kann schon viel Gutes entstehen.

Mahlzeiten in der Kita und auch in der Schule sollten in der Regel die gleichen Bedürfnisse wie Mahlzeiten zu Hause erfüllen – aber sie halten die Kita- oder die Schulgemeinschaft zusammen, nicht Ihre Familie. Das unterstreicht noch einmal die Bedeutung der Familienmahlzeit als beziehungsstiftendes Moment.

Mahlzeiten strukturieren den Tag

Kleine Kinder erfahren ihren Tagesablauf vor allem durch die Mahlzeiten. Sie verbinden damit bestimmte Handlungen, die davor oder danach geschehen.

Nach dem Frühstück zu Hause geht es los in die Kita oder Schule. Das zweite Frühstück gibt es meist aus der Frühstücksbox, dann wird weiter gespielt oder gelernt. Anschließend wird das Mittagessen meist in der großen Gemeinschaft eingenommen, danach gibt es eine kleine Pause. Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag – oft schon wieder zu Hause – läutet das Spielen ein. Und nach dem gemeinsamen Abendessen mit der Familie beginnt das Abendritual, und es wird geschlafen.

Rhythmen und Rituale, die täglich wiederkehren, vermitteln Ihrem Kind enorme Sicherheit im Umgang mit den Aufgaben des Alltags, die es bewältigen muss. Aber auch der Biorhythmus gibt eine Einteilung des Tages in vier bis fünf Mahlzeiten vor.

Kinder haben aufgrund ihres starken Wachstums und ihrer großen Aktivität einen hohen Energiebedarf. Da sie pro Mahlzeit aufgrund ihres kleinen Magens aber nicht allzu große Nahrungsmengen aufnehmen können, ihr Energiebedarf aber pro Kilo Körpergewicht höher ist als bei Erwachsenen, sind ihre Energiereserven schnell verbraucht und sollten regelmäßig wieder aufgefüllt werden. So geben ihnen regelmäßige Mahlzeiten ausreichend Energie zum Spielen, Lernen, Entspannen und führen zu guter Laune.

Die vier bis fünf Mahlzeiten setzen sich zusammen aus drei Haupt- und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten. Für alle Mahlzeiten gelten die folgenden Maximen.

Maximen für Mahlzeiten

- Geessen wird im Sitzen
- Gemeinsam statt einsam
- Mahlzeiten haben einen Anfang und ein Ende
- Zwischen den Mahlzeiten liegen jeweils mindestens 2 bis 2 ½ Stunden Abstand
- Zu jeder Mahlzeit gibt es ein energiefreies Getränk
- Zu jeder Mahlzeit gibt es eine Portion Gemüse oder Obst
- Mahlzeiten bestehen aus verschiedenen Lebensmittelgruppen, mindestens die Hälfte kommt aus dem grünen Bereich der Ernährungspyramide (s. S. 39)
- Mahlzeiten sollten alle Sinne ansprechen über Farbe, Geruch, Konsistenz, Geschmack und Aussehen

Halten Sie Mahlzeiten ein und vermeiden Sie Daueressen

Wenn ein Kind ständig etwas isst, verspürt es besonders bei den Hauptmahlzeiten keinen großen Hunger. Ein Kind kann dadurch mäkelig werden, denn es kann sich leisten zu sagen: „Heute ist für mich nicht das Richtige dabei.“ Hunger ist bekanntlich der beste Koch und macht Kinder mutig und neugierig.

Regelmäßige Mahlzeiten helfen außerdem, die physiologischen Leistungstiefs abzumildern, und wirken sich auf die Zahngesundheit positiv aus: Wenn ständig gegessen wird, werden die Zähne auch ständig mit Nahrung umspült, dem „Futter“ für die Kariesbakterien.

Das Frühstück

Erstes und zweites Frühstück ergänzen sich. Während der Nacht zehrt der Körper die Energiereserven auf, sodass am Morgen ein Energie- und Nährstoffschub besonders wichtig ist – nicht nur für Kinder. Auch die gemeinsam verbrachte Zeit, die Zuwendung, die ein Kind gleich am Morgen erfährt, gibt ihm den ganzen Tag Sicherheit und Halt.

Fünf Zutaten für ein gelungenes Frühstück

- Genügend Zeit, etwa 20 Minuten
- Getreideprodukte (Vollkornbrot, Flocken)
- Obst oder Gemüse, frisch aufgeschnitten
- Milch oder ein ungesüßtes Milchprodukt
- Wasser oder ungesüßter Tee

In vielen Familien entfällt das gemeinsame Frühstück, weil morgens die Zeit knapp ist oder weil das schon immer so war. Überlegen Sie, was Sie am Vorabend vorbereiten können: z. B. den Tisch decken, Wasser in die Kaffeemaschine füllen, das Obst oder Gemüse waschen und vorputzen. Dann ist am Morgen das Frühstück schnell zubereitet.

Im Rezeptkapitel „Frühstück – erste Hauptmahlzeit“ (s. S. 89) finden Sie einige Ideen für kleine oder große Frühstücke.

Die Zwischenmahlzeit am Vormittag

Das zweite Frühstück in Kita oder Schule ergänzt von der Menge und Auswahl her das erste Frühstück. Gab es zu Hause Müsli oder Joghurt mit Obst, gibt es in der Frühstücksbox Vollkornbrot mit Aufstrich oder Käse und aufgeschnittenes Gemüse. Weitere Ideen für die Brotdose finden Sie im Kapitel „Zwischenmahlzeiten und Desserts“ (s. S. 151).

Tipps für das Pausenfrühstück

Vier wichtige Zutaten:

- Getreide (Vollkornbrot, Flocken)
- Obst oder Gemüse, frisch aufgeschnitten
- Milch oder ein ungesüßtes Milchprodukt
- Wasser oder Tee

Das Pausenbrot sollte:

- gut schmecken
- gut aussehen und riechen
- sättigen, aber nicht müde machen
- sich gut transportieren lassen
- nicht kleckern
- Energie liefern
- immer Lebensmittel aus dem grünen Bereich der Pyramide (s. S. 39) enthalten

In die Dose gehören:

- frisches Gemüse und/oder Obst
- Vollkörniges: Vollkornbrot, -knäckebrötchen, -zwieback oder -cracker
- Käse, Frischkäse oder ein anderer Aufstrich
- ab und zu eine kleine Überraschung: ein paar Nüsse, Trockenfrüchte oder ein Haferkeks (Rezept s. S. 164).

Ideen für die Zubereitung:

- Frischkäse – ein idealer Aufstrich für das Pausenbrot!
 - Butter kann eingespart werden
 - Frischkäse klebt gut – Salatblätter oder Gurkenscheiben rutschen nicht heraus
 - Variieren Sie den Frischkäse – peppen Sie ihn auf mit: Tomatenmark, Senf, Kräutern, geraspelten Möhren, kleinen Olivenstücken, Curry- oder Paprikapulver
- Gemüse und Obst – Fingerfood für die Pause:
 - handlich schneiden
 - separat verpacken, damit nichts verschmiert, trocken oder braun wird
 - zur Abwechslung mit dem Sparschäler flache Streifen schneiden und aufs Brot legen