

## Vitz des Tages

uf der Strasse herrscht nach dem Unfall ein Menschenauflauf. Der Polizist fragt: «Wer ist ugenzeuge?» – «Ich», ruft eine tere Dame, «um was geht es?»



grosse Besucherzahl fand sich unterhauen vor der Krippe zum ntssingen ein. Bild: zvg

## Iventssingen ird zur Tradition

ITERSHAUSEN – Auf Einladung Dorfvereins an die Einwohner kavielle Erwachsene und Kinder zu am Anlass, Helene Staudt als Pränin war sichtlich erfreut, eine ilve Schar begrüßen zu dürfen. n der Strassenkreuzung Turnstrasse/Altklosterstrasse steht die Marcel Brändle aufgebaute Weitskrippe mit den dazugehörigen penfiguren. Unter der Leitung

Magnus Bürge sangen Mitglieder Männerchors, dem Jugendchor dem ganzen Volk wohlklingende entslieder, so unter anderem «An Postamt Wolke 7» und «Frieden Menschen auf Erden» von Stefafertel.

ie Begeisterung der Kinder stand n in den leuchtenden Augen geben. Gut gelaunt und mit einem Dorfverein gesponserten heissen ich und emsigen Gesprächen un-Einheimischen und neu zugezoen Einwohnern fand die Feier ein es Ende. (bb)

## IANDÄNDERUNG

ilkon – Grundstück Nr. 735, 607 Oberdorf, Gebäude, Wohnhaus, age; Veräusserer Munz Daniel, lenwil, und Munz-Delaloye Mar, Eschlikon TG, erworben am 1999; Erwerber Bachmann Kurt, ilkon.

# «So lernen ihre Kinder essen»

Marianne Botta Diener, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und Ernährungswissenschaftlerin, hat an den Besuchstagen der Schule Busswil einen viel beachteten Vortrag gehalten.

**BUSSWIL** – Das Jahresmotto der Schule Busswil, Volksschulgemeinde Sirmach, lautete «Unsere Schule in Bewegung». Zum Thema Ernährungs- und Bewegungskomplex der Kinder erläuterte Marianne Botta Diener die Entwicklungsphasen in der Kinderernährung mit vielen praktischen Tipps.

### Ernährung wird vorgelebt

Die Referentin zeigte anhand einer Tabelle auf, was die Ernährungswissenschaft sagt über die Bedürfnisse eines Kindes pro Tag. Sie beruhigte aber gleich die Eltern, dass man diese Tabelle nicht Tag für Tag erfüllen muss, sondern diese langfristig stimmen sollte. Aus der Praxis erläuterte Botta Diener, dass Ernährung mehr vorgelebt als anerzogen werde. Das Verhalten der Kinder sei vom Ursprung aus der Steinzeit her geprägt. Sie achten darauf, was die Eltern essen, weil bei unbekannter Nahrung Gefahr droht, es könnte etwas giftig sein. Lässt der Vater zum Beispiel den Rosenkohl links liegen, signalisiert das dem Kinde «Achtung, Vater isst nicht, könnte giftig sein!»

Das gleiche gelte auch für Tischsitten, führte Botta Diener weiter aus, schlechte Vorbilder werden schnell kopiert. Die Eltern sind gefordert, man soll nichts von den Kindern ver-



Marianne Botta Diener fand in Busswil ein interessiertes Publikum. Bilder: Rita Schmidlin



Aufmerksame Eltern in der Turnhalle Busswil.

## ZUR PERSON

**Marianne Botta Diener**  
Dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, dipl. Fachlehrerin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften.

Sie ist tätig als Journalistin für «Beobachter», «wir eltern», «Tabula», «Prisma», «Gesundheit Sprechstunde» und weitere Zeitschriften und ausserdem Dozentin an der pädagogischen Hochschule Bern und ernährungswissenschaftliche Beraterin für Lebensmittelfirmen. Die Buchautorin und Mutter von sieben Kindern hat eine eigene Praxis für Ernährungsberatung. Kontakt: Marianne Botta Diener, Werner Abeggstrasse 36, 3132 Riggisberg BE. Tel. 031 802 1025, www.kinder-essen.ch / www.kinderernaehrung.ch/Position

langen, was man nicht selber tut. Ein grosses Problem in der heutigen Zeit sieht die Referentin in der Tatsache, dass der Familientisch schon bald der Vergangenheit angehört, immer häufiger sitzen Kinder allein vor dem Teller, die Vorbildfunktion fehlt.

Wie Botta Diener weiter erklärte, hat der Mensch eine angeborene Vorliebe für Süsses, dies wegen der Muttermilch und der Erfahrung der Evolution: Nichts ist giftig in der Natur, was süss ist. Kinder die gerne bitter, sauer oder scharf lieben, bekamen dies schon mit der Muttermilch, sonst besteht eher eine Abneigung, solche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Es brauche Geduld und eine lange Gewöhnungszeit, einmal probieren reiche nicht aus, betonte die Referentin, man müsse schon mit 10- bis 15-mal rechnen.

Ebenfalls aus der Evolution lässt sich die angeborene Vorliebe für kalorienreiche und fettreiche Lebensmittel erklären, diese war zum Überleben wichtig. Man solle diese Nahrung nicht

unter eine Käseglocke stellen und die Kinder ruhig einmal mehr essen lassen davon, damit sie die Lust ausleben können. Versuchsweise könne man auch einmal das gesunde Gemüse unter die Käseglocke stellen, es wirke dann verlockender.

### Keine Machtkämpfe

Die Referentin gab den Eltern viele praktische Tipps, wie sie den Kindern das richtige Essen beibringen können. Man solle sich auf keinen Fall auf Machtkämpfe einlassen, das Wort «gesund» bewirke gar nichts, weder bei Kindern noch bei Erwachsenen. Sie gab zum Beispiel den Tipp, eine «Das mag ich nicht»-Liste anzulegen. Das Kind darf drei Lebensmittel auswählen, die es nicht essen möchte. Alle anderen muss es mindestens probieren, wenn es gar nicht geht zum Hinunterschlucken, darf es auf den Tellerrand gelegt werden.

Diese Liste darf selbstverständlich den geänderten Vorlieben angepasst

## Der Hüpfest

Langfristige Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die zwischen vier und fünf Jahren schlank sind, eher schlank bleiben als Erwachsene. Kinder, die bereits dick sind in diesem Alter, haben schlechtere Aussichten und bleiben häufig auch als Erwachsene übergewichtig. Wann aber ist ein Kind dick?

Marianne Botta Diener empfahl den Eltern den Hüpfest. Man beobachtet das Kind beim spielerischen Hüpfen, Knochen und Muskeln hüpfen nicht, nur Fett hüpfet mit. Der Test könne selbstverständlich auch von Erwachsenen gemacht werden, meinte Botta Diener humorvoll. (rs)

werden. Kinder lieben Lob oder Kritik, was sie gar nicht mögen ist, wenn sie nicht beachtet werden. Daran sollten Eltern denken, wenn ein Kind sie provozieren will mit dem Verhalten am Tisch. Immer wieder erwähnte Botta Diener, wie wichtig die Vorbildfunktion ist. Wenn das alles trotzdem nichts nützt, erläuterte sie noch ein Beispiel aus ihrer Praxis mit einem Sohn, der nicht frühstücken wollte. Sie hat einen Vertrag aufgesetzt in dem erklärt wird, dass sie es als Mutter bedauert, dass ihr Sohn nicht auf sie hören wollte und damit den richtigen Start für satte Schulleistungen verpasse, was sich im späteren Leben negativ auswirken werde.

In diesem Vertrag hielt sie auch fest, dass sie jegliche weitere Verantwortung ablehnen müsse. Nach reiflicher Überlegung hat der Sohn dann darauf verzichtet, den Vertrag zu unterzeichnen und es lieber mit Frühstück probiert. Wie wichtig die Ernährung für die Leistungsfähigkeit, die Gehirnaktivität ist, zeigte die Referentin auf mit guten Tipps, wie Kinder und auch Erwachsene sich mit Frühstück und Znüni ernähren sollten, um ausgeglichener, leistungsfähiger und fitter während des ganzen Tages zu sein.

Gar kein guter Start sei entgegen der landläufigen Meinung ein Stück Weiss- oder Ruchbrot mit Konfitüre und Butter. Danach steigt der Blutzuckerspiegel zu schnell an und fällt dementsprechend rasch wieder ab, was bei Kindern und Erwachsenen Heisshunger auf Süßigkeiten auslöst und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Ein Müesli oder Vollkornbrot mit Hüttenkäse sollte gewählt werden, damit startet man optimal in den Tag und bleibt dabei schlank. (RITA SCHMIDLIN)

