

## Ernährungsberatung

### "Nein, das Gemüse esse ich nicht."

Murten, 12. Juni 2020

Liebe Eltern, liebe Patienten

Manche Kinder sind beim Essen wählerisch und der Esstisch kann zur stundenlangen Stresssituation werden.

Eine Studie von US-Forscherinnen (Sonntagszeitung, 07.06.2020) zeigt auf, dass schwierige Esser dieses Verhalten länger aufrechterhalten können. Die positive Nachricht ist, dass dieses Essverhalten meistens nicht zu Übergewicht führt und die Kinder mehr Nährstoffe bekommen, als man denkt.

Folgende Tipps helfen im Umgang mit heiklen Essern:

- Kein Kind zum Essen zwingen.
- Wenn ein Kind etwas nicht mag, diesen Entscheid akzeptieren.
- Möglichst kleine Kinder altersgemäss bei der Essenszubereitung helfen lassen, um die Neugier zu wecken.
- Neue Lebensmittel anbieten, aber nicht mehr.
- Das Kind nicht zwingen, lange am Tisch zu sitzen.
- Wer stillen kann: das Stillen hat vorbeugende Wirkung (Muttermilch hat nicht immer den gleichen Geschmack).

Sie haben als Eltern nichts falsch gemacht, wenn Ihr Kind ein schwieriger Esser ist - genauso gibt es Kinder, die weniger gut schlafen.

Ist das gemeinsame Essen trotzdem eine Stresssituation? Dann sind wir selbstverständlich für Sie da. Unsere Ärzte stehen Ihnen für eine Ernährungsberatung zur Seite.

## Conseil en Nutrition

### "Non, je ne mange pas les légumes!"

Morat, 12 juin 2020

Chers parents, chers patients,

Certains enfants sont très sélectifs concernant l'alimentation et le repas à table peut devenir une situation stressante qui dure des heures.

Une étude menée par des chercheuses américaines (Sonntagszeitung du 07.06.2020) montre que les "mangeurs difficiles" peuvent garder longtemps ce comportement. La bonne nouvelle est que, dans la majorité des cas, ce comportement ne conduit pas au surpoids, et que les enfants reçoivent plus de nutriments que ce que l'on pense.

Les conseils suivants pourraient vous aider avec votre "mangeur difficile":

Ne pas obliger l'enfant à manger.

Si l'enfant n'aime pas un aliment, accepter sa décision.

Laisser les petits enfants participer à la préparation du repas dès que possible, afin de susciter la curiosité.

Proposer de nouveaux aliments, mais pas plus.

Ne pas forcer l'enfant à rester longtemps à table.

En cas d'allaitement: l'allaitement pourrait avoir un effet préventif, car le goût du lait maternel varie.

Vous n'avez rien fait de faux en tant que parents quand votre enfant est un "mangeur difficile". De la même manière, il existe des enfants qui ne dorment pas beaucoup.

Si malgré tout, l'alimentation de votre enfant est une source de stress, nos médecins sont bien sûr là pour vous conseiller.