

Volker Pudel

# So macht Essen Spaß!

Ein Ratgeber für die Ernährungs-  
erziehung von Kindern

Mit Illustrationen  
von Jutta Bauer



**BELTZ**  
Taschenbuch



---

# Inhalt

## Vorwort

Seite 9

### I

## Das Kind i(s)ßt anders

Seite 11

- Die Eisenquelle als Tippfehler*  
Lernen beginnt am ersten Lebenstag 12  
Konsequenzen beeinflussen Verhalten 13  
*Lernpsychologie – ganz kurz*  
Babys erziehen ihre Mütter 15  
*Essen ist kein Trostpflaster*  
Orientierung im Schlaraffenland des Supermarktes 17  
*Earl, Donald und Abraham*  
Prägung durch die Landesküche 20  
*Die Lust auf Süßes ist angeboren*  
Süß als Signal für Genießbarkeit 22  
Lernen kann auch heißen: einfach nachmachen 23  
*Das verblüffte jeden Kellner*  
Wann Modellernen versagt 25  
Was der Bauer nicht kennt... 27  
*Guter Geschmack ist immer bekannt*  
Eßlust lebt von der Beschränkung 29  
*Logik pur: Spaghetti gegen Frikadelle*  
Eine Erfahrung fürs Leben 33  
„Der Mensch ist, was er ißt“ 35  
Nur knappe Lebensmittel sind lecker 36  
Sympathiewerbung mit Vollkornbrot? 36  
Sei doch bitte vernünftig! 38  
Kennen Sie diese „Argumente“? 39  
Schwache Wirkung gegen geheime Verführer 40  
Training für das Eltern-Vorbild 41  
Schlaraffenland der Kids, ein Szenario: 44  
Plötzlich wird der Apfel zum Hummer 45



|   |    |
|---|----|
| Elternverbote verstärken Werbewirkung           | 46 |
| <i>Kostenlose Werbung</i>                       |    |
| Lebensmittel mit Magie                          | 47 |
| „Fleisch konnte man sich dazudenken“            |    |
| Vom Notwendigkeitsgeschmack der Notzeit         | 50 |
| Lebensmittel als Erinnerung                     | 51 |
| Die Sonne scheint nur bei leerem Teller         | 53 |
| Die moderne Strategie fürs Essen                | 55 |
| Testen Sie Ihre Eßmotive                        | 56 |
| Motive für die Lebensmittelwahl                 | 57 |
| Essen und das Gesundheitsmotiv                  | 58 |
| Gibt's die: gesunde und ungesunde Lebensmittel? | 61 |
| Kinder lernen die Unlogik der Erwachsenen       | 63 |
| Nur die Muttermilch ist vollwertig              | 65 |
| „Der einfache Grundsatz“                        |    |
| Hilfe, die als Eßfalle wirkt                    | 67 |
| „Entdeckung in Toronto“                         |    |
| Rigide Verbote programmieren Probleme           | 70 |
| Schlaraffenland fordert flexible Grenzen        | 71 |
| Rigide Vorgaben schüren Konflikte               | 72 |
| Manche Kinder mögen Vollkornbrot                | 73 |
| Darüber wird man nachdenken                     | 75 |

## II

### Nahrung für das Kind

Seite 79

|  |    |
|--|----|
| Der Mensch ist kein Auto                           | 79 |
| Nicht nur auf Kalorien achten                      | 81 |
| Nährstoffe sind nicht austauschbar                 | 82 |
| Was ist vollwertige Ernährung?                     | 83 |
| Essen ohne Nährstoffmathematik                     | 85 |
| Fett kontra Kohlenhydrate                          | 86 |
| Tausende von Jahren trainiert: Kohlenhydratspeisen | 87 |
| „Neue Nachrichten aus der Fettforschung?“          |    |
| Was ist der Dickmacher?                            | 89 |
| Zauberformel: viel Kohlenhydrate, weniger Fett!    | 91 |
| Unverzichtbar: Kalzium!                            | 92 |
| Abschluß der Theorie                               | 93 |



### III

## Der Schlüssel zum Durchblick

Seite 95

Die Praxis 95

Die Nährstoffschlüssel 103

### IV

## Probleme mit dem Essen

Seite 109

Übergewicht 109

„1000 Extra-Kalorien täglich“

Untergewicht 115

Essstörungen 116

Magersucht 116

Bulimie 118

Harmlose Probleme 120

Fast Food 122

Süßigkeiten 126

„Instinkt durch Süßlust übersteuert“

Karies 130

Zuckerfreie Süßungsmittel 131

„Läßt der Organismus sich täuschen?“

Essenszeiten 135

Mikrowelle und Fertiggerichte 137

Pausenbrote 140

Fleisch 142

Fruchtsäfte in allen Variationen 144

### V

## Ausblick

Seite 147

Anhang: Die Nährstoffschlüssel 153