

DWW-PRAXISZEITUNG

Bitte
mitnehmen!

Warum kleine Franzosen Brokkoli essen

„Serviert man Nudeln mit Brokkoli, essen die Kinder nur Nudeln. Also trägt man nacheinander auf. Den Brokkoli als Vorspeise, und dann erst kommt das Hauptgericht.“ Das Zitat stammt aus einem Spiegel-Interview mit Pamela Druckerman, die ein interessantes Buch* über die Kindererziehung in Frankreich geschrieben hat. Sie wunderte sich, dass französische Kinder im Restaurant brav auf ihren Stühlen saßen und ein Dreigang-Menue durchhielten, während ihre herumrannten und ein Chaos hinterließen. Sie begann, den französischen Erziehungsstil mit dem deutschen und dem amerikanischen zu vergleichen. Der entscheidende Unterschied, so fand sie heraus, liegt darin, dass in Frankreich den Kindern klare Grenzen aufgewiesen werden. Doch innerhalb dieses Rahmens („cadre“) gibt es viel Freiheiten. Französische Mütter erleben die Elternschaft halb so belastend wie Mütter in den USA. Vielleicht gibt es da was zu lernen.



* Pamela Druckerman

„Warum französische Kinder keine Nervensägen sind - Erziehungsgeheimnisse aus Paris.“

Mosaik Verlag, München; 352 Seiten; 17,99 Euro

Wie schmeckt eigentlich Brokkoli?

Gehen Sie mit ihren Kindern/Enkeln einkaufen:

- 1 kleiner Blumenkohl, 1 kleiner Brokkoli,
- 500 ml Milch, 60 g Butter, 1 Esslöffel Vollkornmehl,
- 60 g geriebener Hartkäse, 1 TL Dijonsenf

Kochen Sie mit Ihren Kindern/Enkeln:

Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform buttern. Blumenkohl- und Brokkoliröschen in der Milch weich kochen, abgießen, Milch auffangen, die Röschen in der Auflaufform verteilen.

Butter in einem beschichteten Topf zerlassen. Mehl, 1 Esslöffel Käse, Senf, Salz und Pfeffer unterrühren. Langsam die heiße Milch einrühren.

Die Sauce kurz aufkochen und über das Gemüse geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen 15 bis 20 Minuten backen. Für eine knusprige Käsekruste noch kurz unter dem Grill überbacken.

Essen Sie mit Ihren Kindern/Enkeln. Sprechen Sie über's Essen. Fragen Sie nach, ob die Käsekruste knusprig genug ist.

So schmeckt Brokkoli. Und was kochen wir morgen?

Sprachlos im Land der Dichter

Viele Kinder bekommen vor dem Schuleintritt therapeutische Hilfe. Jeder fünfte AOK-versicherte fünfjährige Junge und jeder vierte Sechsjährige erhält eine Sprachtherapie (Logopädie). Bei den fünfjährigen Mädchen sind es 13,2 %, bei den sechsjährigen 16,8%. Und die Verordnungszahlen steigen weiter rasant - in den letzten Jahren immer im zweistelligen Bereich. 536 Millionen Euro gab die AOK im Jahr 2011 für Sprachtherapie aus. So steht es im Heilmittelbericht des Wissenschaftlichen Instituts der AOK.

Die Sprachentwicklung sollte jedoch zuerst in der Familie gefördert werden. Mit Kindern sprechen, singen, ihnen vorlesen, Gedichte, Reimspiele, aber auch Zuhören - das ist die beste „Logopädie“. „Backe, backe Kuchen“ statt Sponge Bob. Vor dem Fernseher lernt man nicht sprechen.

Die Sprachentwicklung beginnt mit der Geburt. Machen Sie es nicht wie die Eltern, die das erste Lebensjahr nicht mit ihrem Kind gesprochen haben („Es versteht ja doch nichts.“). Sie können sogar schon während der Schwangerschaft mit ihrem Kind kommunizieren. Wenn es auch noch nicht sprechen kann, es kann Sie hören. Singen Sie. Lassen Sie nicht zu, dass die erste Melodie, die ihr Kind hört, der Klingelton Ihres Handys ist.

Brokkoli-Termine

Unter dem Titel „Gesunde Ernährung von Anfang an“ veranstaltet das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) kostenlose Kurse zur Säuglings- und Kinderernährung.

1,2,3 - fertig ist der Brei
Freitag, 17. Mai, 9.30 bis 12.30 Uhr
Zeugplatz 3, Augsburg

Gemüse schmeckt mir nicht!
Freitag, 15. Juni, 9.30 bis 11.00 Uhr
Bürgertreff Hochzoll
Neuschwansteinstr. 23a, Augsburg

Essen - Macht - gesund?
Donnerstag, 18. April, 19.30 bis 21.30
AELF
Feyerabendstr. 2, Schwabmünchen

Anmeldung jeweils AELF Friedberg Tel. 0821 260910