

Ernährungstipp

Kinder müssen groß und stark werden

Wer von uns ist nicht so erzogen worden: „Alles, was am Teller liegt muss aufgegessen werden!“

Normalerweise funktioniert das Hunger-Sättigungsgefühl. Das heißt, wenn ein Kind satt ist, hört es zu essen auf, auch wenn der Teller noch halb voll ist. Wird das Kind nun gezwungen alles aufzuessen, verliert es mit der Zeit diesen natürlichen Mechanismus. Sobald Essbares in Sichtweite ist, wird es vertilgt.

Nun liegt es an Ihnen daran etwas zu ändern. Sie sind jetzt als Erwachsener selbst für sich verantwortlich. Sie können diesen Hunger-Sättigungspunkt wieder rückerlernen. Dazu brauchen Sie wie immer Ihren „Kopf“. Wenn Sie beim Essen sitzen, lassen Sie absichtlich zwei bis drei Gabelbissen am Teller liegen. Sie sehen, wenn der Teller entfernt wird, dass Sie nicht alles aufessen mussten. Je öfter Sie das bewusst trainieren, umso eher erreichen Sie Ihr Ziel!

Tipp von Elisabeth Huber
Diaetolgin, Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.