

Elternfragebogen



Zusatzmaterial zu dem Buch von Katharina Fantl und Julia Litschko:

Dein Kind isst besser, als du denkst.

Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können.

Das confidimus-Prinzip

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.koesel.de

KATEGORIE 1

Ernähren Sie sich sehr bewusst? Meiden Sie bestimmte Lebensmittel, die aus Ihrer Sicht eine gesunde Ernährung nicht unterstützen?

ja nein

Haben Sie die Sorge, dass Ihr Kind vorwiegend zu Lebensmitteln greift, die Sie als ungesund bewerten, wenn Sie als Eltern nicht eingreifen?

ja nein

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vorwiegend »das Richtige«, sprich: gesunde Lebensmittel isst?

ja nein

Haben Sie die Sorge, dass Ihr Kind krank werden oder gewisse Mangelerscheinungen entwickeln könnte, wenn es nicht ausreichend Obst und Gemüse isst?

ja nein

Besprechen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig, welche Speisen gesund und welche ungesund sind?

ja nein

Nehmen Sie gezielt Einfluss auf die Speisenauswahl Ihres Kindes, beispielsweise indem Sie es dazu anhalten, mehr Gemüse zu essen?

ja nein

Erlauben Sie einen Nachtisch in den meisten Fällen erst dann, wenn Ihr Kind aus Ihrer Sicht zuvor genügend von der Hauptmahlzeit gegessen hat?

ja nein

Halten Sie es für unrealistisch, dass Kinder in der Lage sind, die individuell »richtigen« Ernährungsentscheidungen ohne elterliche Einflussnahme zu treffen?

ja nein

Empfinden Sie im Umgang mit anderen Eltern einen gewissen Druck, dass sich Ihr Kind zu ungesund und zu wenig ausgewogen ernährt?

ja nein

Halten Sie Informationen wie beispielsweise die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für sinnvoll, um eine Orientierung oder auch gezielte Richtwerte für gesunde Ernährung zu erhalten?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 2

Kaufen Sie vorwiegend jene Lebensmittel ein, die Sie gut kennen und von denen Sie wissen, dass sie Ihrer Familie gut schmecken?

ja nein

Füllen Sie die Brotdose Ihres Kindes meist mit den gleichen Lebensmitteln?

ja nein

Würden Sie Ihren Speiseplan eher als einseitig beschreiben? Damit ist gemeint, dass Sie beispielsweise morgens immer ein Marmeladenbrot essen und unter der Woche häufig die gleichen Gerichte kochen, die sich bewährt haben.

ja nein

Haben Sie manchmal ein Gefühl der Resignation, weil Ihr Kind bestimmte Speisen partout nicht probieren möchte, mit der Folge, dass Sie diese Speisen nicht mehr zubereiten?

ja nein

Fühlen Sie sich mit Blick auf Ihr eigenes Essverhalten am wohlsten, wenn Sie auf bewährte Speisen zurückgreifen können?

ja nein

Tendieren Sie selbst zu einem eher routinierten Essverhalten mit wenigen Speisen, die Ihnen besonders gut schmecken?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Sie die Zusammenstellung eines vielfältigen Familien-Speiseplans zeitlich überfordert?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Sie die Zusammenstellung eines vielfältigen Familien-Speiseplans finanziell überfordert?

ja nein

Bieten Sie Ihrem Kind in fremder Umgebung, beispielsweise im Restaurant, häufig dieselben Gerichte an? Also die Dinge, die Ihr Kind gerne isst, etwa Pommes oder Nudeln?

ja nein

Bevorzugen Sie Fertigprodukte gegenüber frischen Mahlzeiten?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 3

Ist es Ihnen wichtig, dass Ihr Kind zu den Mahlzeiten eine bestimmte Menge isst oder den Teller leert?

ja nein

Empfinden Sie es als unhöflich, beispielsweise gegenüber Gastgebern oder den Großeltern, wenn Ihr Kind den Teller nicht leer isst?

ja nein

Ermuntern Sie Ihr Kind hin und wieder mit Aussagen wie »Du musst essen, um groß und stark zu werden« zur Nahrungsaufnahme?

ja nein

Kommt es vor, dass Sie Ihr Kind nach den Mahlzeiten loben, beispielsweise mit Sätzen wie »Du hast gut gegessen«?

ja nein

Erwarten Sie von Ihrem Kind, dass es bis zur nächsten Mahlzeit wartet, ehe es wieder etwas essen darf?

ja nein

Wenn Ihr Kind langsam isst, reagieren Sie dann manchmal angestrengt?

ja nein

Bieten Sie Ihrem Kind zwischen den Mahlzeiten manchmal aktiv Essen an, beispielsweise wenn Sie mit Ihrem Kind unterwegs sind und Snacks dabei haben?

ja nein

Gibt es bei Ihnen feste Essensregeln? Damit ist gemeint, dass beispielsweise Wurst oder Käse nur zusammen mit Brot gegessen wird.

ja nein

Halten Sie Ihr Kind manchmal zum Essen an, wenn die letzte Mahlzeit aus Ihrer Sicht zu lange zurückliegt? Ein Beispiel: Ihr Kind hat wenig zu Mittag gegessen und ist nun schon seit längerer Zeit in sein Spiel vertieft.

ja nein

Ist es für Sie problematisch, wenn Ihr Kind beispielsweise ohne Frühstück das Haus verlassen möchte oder wenn es vor dem Schlafengehen nur wenig gegessen hat?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 4

Laufen bei Ihnen hin und wieder elektronische Medien wie Radio oder Fernsehen, während Sie gemeinsam essen?

ja nein

Darf Ihr Kind bei den Mahlzeiten mit Spielzeug oder elektronischen Geräten spielen?

ja nein

Nutzen Sie selbst Ihr Smartphone oder ein Tablet, während Sie essen, oder kommt es vor, dass Sie während des Essens telefonieren oder lesen?

ja nein

Ist der Schlafrhythmus Ihres Kindes gestört? Dies gilt, wenn einer oder mehrere der folgenden Punkte zutrifft.

- Sie müssen Ihr Kind regelmäßig morgens aufwecken.
- Es findet häufig schlecht in den Schlaf.
- Es ist häufiger nachts wach.

ja nein

Fallen bei Ihnen hin und wieder gemeinsame Mahlzeiten aus, sodass in der Folge Ihr Kind nebenbei isst, während es beispielsweise Hausaufgaben erledigt?

ja nein

Kommt es vor, dass Ihr Kind vor dem Fernseher zu Snacks greift?

ja nein

Ist Ihr Kind häufig während der Mahlzeiten einer hohen Geräuschkulisse ausgesetzt?

ja nein

Läuft bei Ihnen im Alltag oft nebenbei der Fernseher?

ja nein

Beschäftigt sich Ihr Kind mehrere Stunden am Tag mit dem Fernseher, dem Computer oder dem Smartphone?

ja nein

Empfinden Sie den Alltag Ihres Kindes häufig als hektisch?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 5

Nehmen Sie wahr, dass Ihr Kind oft inaktiv ist und keine Lust hat, sich zu bewegen?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihrem Kind häufiger aktive Unternehmungen vorschlagen müssten, beispielsweise Fahrradtouren oder Spaziergänge?

ja nein

Beschäftigt sich Ihr Kind aus Ihrer Sicht zu viel mit elektronischen Medien?

ja nein

Beschäftigt sich Ihr Kind überdurchschnittlich viel mit Büchern, Autos oder anderen Spielen, die körperlich eher weniger anstrengend sind?

ja nein

Trifft es zu, dass Ihr Kind kein sportliches Hobby ausübt?

ja nein

Beschäftigt sich Ihr Kind vornehmlich mit sitzenden Tätigkeiten?

ja nein

Müssen Sie Ihrem Kind häufig gut zureden, wenn Sie eine sportliche Aktivität planen?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind eher selten »müde getobt« und erschöpft ins Bett fällt?

ja nein

Würden Sie Ihr Kind eher als ruhig und etwas in sich gekehrt beschreiben?

ja nein

Kommt es mitunter vor, dass Ihr Kind sich lieber dem Essen von Süßigkeiten widmet, statt mit Freunden oder Nachbarn zu toben?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 6

Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind ist auffallend häufig unglücklich?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind in Konfliktsituationen eher unsicher wirkt?

ja nein

Verlangt Ihr Kind verstärkt nach Essen, wenn es gerade nichts mit sich anzufangen weiß?

ja nein

Nutzt Ihr Kind Essen, um Ihre volle Aufmerksamkeit zu erhalten? Beispielsweise, indem es zu Süßigkeiten greift, weil Sie ihm gerade nicht zuhören oder abgelenkt sind?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind neue Herausforderungen scheut?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind dazu neigt, sich mit Essen zu trösten?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich unwohl fühlt in seinem Körper?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind einen nicht-natürlichen Umgang mit dem Essen zeigt, also sehr unkontrolliert und oft über die Sättigung hinaus isst?

ja nein

Wirkt Ihr Kind häufig in sich gekehrt oder bedrückt?

ja nein

Haben Sie den Eindruck, Ihr Kind ist oft unausgeglichen?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 7

Sind Sie oft in Sorge, weil Ihr Kind die aus Ihrer Sicht gesunden Speisen verschmäht und lieber zu vermeintlich ungesunden Lebensmitteln wie Schokolade, Chips oder Eis greift?

ja nein

Haben Sie oft das Gefühl, dass Sie sich beim Essen gegenüber Ihrem Kind durchsetzen müssen, weil es Lebensmittel wählt, die Sie für ungünstig halten?

ja nein

Sehen Sie es primär als Ihre Verantwortung an, Ihr Kind zu einer möglichst gesunden Ernährung anzuhalten?

ja nein

Legen Sie die Süßigkeiten-Menge fest, die Ihr Kind essen darf, beispielsweise pro Tag oder pro Woche?

ja nein

Glauben Sie, dass gesunde Ernährung auch klare Verbote braucht?

ja nein

Nehmen Sie gezielt Einfluss auf die Menge, die Ihr Kind isst, beispielsweise indem Sie es anhalten, das Gemüse auf dem Teller aufzuessen?

ja nein

Sind Sie manchmal in Sorge, dass Ihr Kind im Kindergarten oder in der Schule nicht »richtig« (zu wenig oder zu viel) essen könnte?

ja nein

Wünschen Sie sich manchmal, auf die Kita- oder Schul-Essgewohnheiten Ihres Kindes mehr Einfluss nehmen zu können? Beispielsweise, indem Sie es dazu anhalten könnten, sein Gemüse aufzuessen?

ja nein

Ist es Ihnen grundsätzlich wichtig, dass Ihr Kind sein Gemüse bzw. alle gesunden Lebensmittel aufisst?

ja nein

Gibt es bei Ihnen konkrete Essensregeln, beispielsweise, dass nur einmal täglich genascht wird oder dass abends kein süßer Brotaufstrich mehr gegessen wird?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 8

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich mit Blick auf bestimmte Körpermerkmale unwohl fühlt, beispielsweise, weil es nicht zufrieden ist mit seiner Figur?

ja nein

Kommt es hin und wieder vor, dass Sie beiläufig die Körperform Ihres Kindes kommentieren? Indem Sie etwa sagen, dass es etwas zugenommen habe oder besonders dünn aussehe?

ja nein

Kommt es vor, dass andere Bezugspersonen Ihres Kindes sein Aussehen positiv oder negativ bewerten? Beispielsweise die Oma, die sich sorgt, weil Ihr Kind durch eine Wachstumsphase etwas Gewicht verloren hat.

ja nein

Beschäftigt sich Ihr Kind auffallend oft mit dem Aussehen seines Körpers?

ja nein

Kommt es vor, dass Sie Ihrem Kind gegenüber Sätze wie »Wir haben uns viel Mühe beim Kochen gegeben« oder »Ich bin traurig, dass du nicht probieren magst« äußern?

ja nein

Kommt es vor, dass Sie Ihrem Kind gegenüber Sätze wie »Schau mal, dieses Kind ist viel dünner als du« äußern?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind seinen Körper kritisch mit dem von Gleichaltrigen vergleicht?

ja nein

Beobachten Sie Ihr Kind häufig dabei, wie es seinen Körper kritisch im Spiegel betrachtet?

ja nein

Kommt es vor, dass Sie das Essverhalten Ihres Kindes mit Sätzen wie »Wenn du davon zu viel isst, wirst du dick« kommentieren?

ja nein

Haben Sie den Eindruck, dass im schulischen Umfeld oder in der Kita Ihres Kindes das Thema »Schönheit« einen hohen Stellenwert hat?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 9

Kommt es vor, dass Sie Ihrem Kind eine Süßigkeit versprechen, wenn etwas besonders gut geklappt hat, beispielsweise der Arztbesuch?

ja nein

Gibt es Situationen, in denen Sie den Nachtisch verbieten, etwa wenn Ihr Kind nicht vernünftig am Tisch sitzt?

ja nein

Kommt es vor, dass Sie Ihrem Kind Schokolade anbieten, wenn es sich wehgetan hat?

ja nein

Kommen bei Ihnen hin und wieder Sätze vor wie: »Wenn du dein Gemüse gegessen hast, darfst du auch einen Keks haben«?

ja nein

Gibt es zu besonderen Anlässen, beispielsweise zum Geburtstag, bestimmte Lebensmittel wie Gummibärchen oder Softdrinks als »Ausnahme«? Oder erlauben Sie an diesen Tagen davon mehr als üblicherweise? (Bitte »ja« ankreuzen, wenn eine der beiden Varianten zutrifft.)

ja nein

Kommen bei Ihnen hin und wieder Sätze vor wie: »Wenn du jetzt nicht aufhörst, bekommst du nachher kein Eis«?

ja nein

Erinnern Sie sich, dass Sie in Ihrer Kindheit manchmal mit Essen belohnt, bestraft oder getröstet wurden?

ja nein

Sind Sie der Meinung, dass Belohnungs- und Bestrafungsmechanismen mit Essen aus pädagogischer Sicht durchaus vertretbar sind?

ja nein

Würden Sie es grundsätzlich befürworten, wenn Ihr Kind im Kindergarten oder in der Schule erst dann einen Nachtisch erhält, wenn es seine Hauptmahlzeit aufgegessen hat?

ja nein

Kommt es vor, dass Großeltern oder Freunde Ihrem Kind Schokolade als Ausdruck ihrer Zuneigung anbieten?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

KATEGORIE 10

Fühlen Sie sich als Elternteil manchmal überfordert, Ihr Kind tagesin, tagaus gesund zu ernähren?

ja nein

Haben Sie das Gefühl, dass der Alltag oft so voller Termine ist, dass es Sie überfordert, sich noch zusätzlich um ein vielfältiges Lebensmittelangebot zu kümmern?

ja nein

Bewerten Sie die Atmosphäre bei sich zu Hause häufiger als angespannt – ggf. auch unterschwellig belastet?

ja nein

Haben Sie häufig den Eindruck, dass Sie sich intensiver um die Bedürfnisse Ihres Kindes kümmern müssten?

ja nein

Haben Sie manchmal aufgrund von Zeitmangel, Stress oder Hektik ein schlechtes Gewissen Ihrem Kind gegenüber?

ja nein

Empfinden Sie Ihren Alltag manchmal als sehr fordernd?

ja nein

Wünschen Sie sich im Alltag mehr Zeit für Ihr Kind?

ja nein

Haben Sie manchmal das Gefühl, dem Thema »gesunde Ernährung« nicht gewachsen zu sein? Vor allem vor dem Hintergrund, dass es zahlreiche, zum Teil widersprüchliche Empfehlungen gibt?

ja nein

Wünschen Sie sich manchmal konkrete Hilfestellung beim Thema Ernährung für Kinder?

ja nein

Sind Sie oft verunsichert, ob Sie mit Blick auf die Ernährungsgewohnheiten Ihres Kindes alles richtig machen?

ja nein

Ihr Ergebnis: ____ Ja-Antworten

Auswertung: So geht es jetzt weiter

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihr Ergebnis übersichtlich aufzulisten. Kreuzen Sie dafür die Anzahl der Ja-Antworten an:

Ebene	Kategorie									
Körperliche Ebene	1. Gesundheitsfokus									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2. Einseitige Ernährungsweise									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3. Essen als Gewohnheit									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Reizüberflutung und Schlafmangel										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Inadäquate Bewegung										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Ebene	Kategorie									
Seelische Ebene	6. Emotionales Essen									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7. Kontrolle									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8. Beeinflussung von außen									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	9. Belohnung und Bestrafung									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	10. Überforderung									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die nachfolgende Einteilung basiert auf unseren Erfahrungen, nicht auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Sie dient als Orientierung für Ihr weiteres Vorgehen. Generell gilt: Je mehr Ja-Antworten Sie in den einzelnen Kategorien gegeben haben, desto besser kann Ihnen das dazu passende Kapitel helfen.