



- **Frage: Herr Pollmer, was ist das Wichtigste bei der Ernährung für Kinder?**

Dass sie satt werden, dass es ihnen schmeckt und dass sie keine Angst vor dem Essen empfinden oder das Gefühl vermittelt bekommen, Essen macht krank.

- **Frage: Es wird immer wieder behauptet, Kinder sollen mit viel Salat und Obst ernährt werden. Doch Kinder brauchen Energie, sind im Wachstum. Brauchen die Kinder nicht auch Fett und Fleisch, um gesund groß zu werden?**

Richtig! Kinder denen die Kalorien abgezählt werden, werden davon nicht schlank, sondern sie wachsen nicht mehr. Da der Mensch ja selbst ein Säugetier ist, enthalten tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Käse auch all das was ein Tier und damit auch der Mensch benötigt. Pflanzenkost ist nicht „gesünder“, aber wer sie mag, soll sie essen. Ein Wurstbrot enthält von beidem etwas.

- **Frage: Warum gibt es in Deutschland diese Verbots-hysterie, in Frankreich bekommen Kinder Rotwein und Gänsestopfleber, wenn auch in ganz kleinen Mengen, zu essen?**

Und prompt haben sie weniger Probleme mit „ernährungsbedingten Krankheiten“ als die Deutschen. Jeder in der Branche weiß: Je mehr man die Menschen beim Essen verrückt macht, desto mehr Verängstigte und Kranke gibt es. Es ist leider so, viele Beraterinnen und Therapeuten versprechen sich dadurch mehr Kundschaft.

- **Frage. Was ist Ihr Ratschlag an Eltern, wie sie ihre Kinder vernünftig ernähren können?**

Machen Sie Essen nicht zur Ideologie. Jeder Mensch ist anders, jedes Kind verträgt etwas anderes. Es gibt keine „gesunde Ernährung“ für alle. Das Wichtigste: Essen muss bekömmlich sein. Weil Unbekömmliches nicht gesund sein kann. Zwingen Sie Ihr Kind niemals etwas aufzuessen, was es wirklich nicht mag – egal wer es empfohlen hat.