

Viele Kinder kommen erst durch andere Kinder oder Eltern und Grosseltern auf den ungesunden Geschmack.

Gerade Nahrungsmittel mit raffiniertem Zucker (Süssigkeiten, Limonaden usw.) und viel Fett (Käse auf Pizza usw.) haben ein grosses Suchtpotenzial.

Deshalb ist es besser, die Kinder erst gar nicht an diese ungesunden Nahrungsmittel herankommen zu lassen. Der Versuch, den Konsum dieser ungesunden Nahrungsmittel zu begrenzen, endet dann meistens in andauernder Frustration bei den Kindern und Eltern. Es macht überhaupt keinen Sinn, Kinder mit geringen Mengen auf ungesunde Nahrungsmittel zu konditionieren bzw. „anzufixen“ und sie dann ständig davon abhalten zu wollen.

Denn sind die Kinder einmal auf den Geschmack gekommen, dann gibt es meistens kein Halten mehr. Die Ergebnisse dieser irren Situation sehen wir in den Industrieländern: Verfettete und kranke Kinder. **Studien zeigen, dass die meisten Kleinkinder schon den Beginn einer Arteriosklerose ausweisen!**