

# Khalil Gibran - Von den Kindern

Post by "Angelika" of May 25th 2014, 9:49 pm

Ja, eh auch dort, erster Beitrag unter den Fotos:  
<http://www.rohkostforum.net/th...=2999&viewfull=1#post2999>

Und gestern schrieb ich von den Vergleichsverkostungen:  
<http://www.rohkostforum.net/th...=9455&viewfull=1#post9455>

Er aß auch gerne Mangos (faserfreie rot-gelbe von Orkos) und natürlich Trinkkokosnüsse (aber nur trinken, das Fleisch durfte ich dann essen 😊 )

Ich hab sicher schon öfter, auch im alten Forum über meine Ansicht und Erfahrungen dazu geschrieben. Muss mich aber jetzt grad kurz halten.

Wir haben es immer so roh wie möglich gemacht, aber es ist nicht immer möglich.  
Im Buch habe ich auch dazu geschrieben.

Es nützt nichts, wenn man sein Kind unter die Glasglocke stellt. Denn es MUSS die Erfahrungen machen, die es in dieser Welt gibt.

Ich hörte von einem veganen Rohköstler: Die zweiten Kinder wurden unter die Glasglocke gestellt, doch sie aßen ab der Pupertät viel mehr Fastfood als die erstern.

Die erstern hatten wohl einen besseren Zugang zur Ernährung und ein besseres Vertrauen zu ihren Empfindungen, Wahrnehmungen bekommen.

Ich finde - auch in Gedanken an die Worte in dem oben angeführten Zitat im Video - dass der Bogen umso stärker wird, je mehr Erfahrungen er im geschützten Rahmen begleitet machen kann.

Kollegial, was wenn er älter wurde immer wichtiger wurde.

Wenn einmal etwas nicht so gut lief, haben wir auch immer die Ernährung betrachtet.

Denn Ernährung hat Einfluß auf Angst- oder Glücksgefühle. Auch der Eltern natürlich.

Ein großes, starkes Thema.

ich zeige meinem Kind lieber alles und bewußt und lasse es dann selbst entscheiden.

Als er in die Schule kam, schließlich eben über Mittag auch, sagte ich ihm, dass es wohl eine Zeit geben wird, wo er weniger roh essen wird. Aber er soll sich immer das für sich beste holen.

Ein Kind kann sich nicht selbst organisieren. Wir Erwachsene denken uns: "Na das esse ich jetzt nicht, zu Hause hab ich dies und jenes oder morgen besorge ich mir das und dies." Ein Kind ist im Hier und jetzt - je jünger desto stärker.

Aber jedenfalls solange es keinen eigenen Haushalt hat oder sich selbst einkaufen und versorgen kann.

Ich habe keinen Zweifel, dass mein Kind das für sich beste einmal auswählen wird.

Aber alles was ich dafür beitragen kann ist es zu begleiten, nicht nur zuzusehen sondern mit den allen Sinnen bewußt kommunizieren, wahrnehmen und darüber sprechen.

Anfangs ist es ein anderer Level, aber sehr prägend.

Der Level ändert sich und das Vorbild ist immer eine große Sache.

Was an Erhitztem ok war:

Zu Brot vielleicht noch ... meiner ist ja eher sportlich unterwegs. An Erhitztem war seitens Papa/Oma gestattet: knackiger gedämpfter Broccoli; Reis weniger wegen Eisen Bindung; 6-Minuten Nudeln, aber keine Vollkornnudeln (unverträglich). Weißbrot aber kein Vollkornbrot (unverträglich/Scharchen etc). Aber das war alles dann eher später mehr ein Thema.

Ich bin relativ stolz, dass er krasse Sachen (die ich als krass klassifiziere) nicht ißt oder bestenfalls kostet.

Und dass er nicht so wie andere meist Einheitsbrei ißt. Pommes sind normal nicht dabei. In Fett erhitztes wie Pommes gibt es bei uns gar nicht (auch nicht die aus dem Backofen). Fisch gibt es öfter, Sushi mit Lachs sehr oft, Frischkäse mit Tomaten (Mozarella mochte er immer gerne mit Olivenöl und Basilikum). Auch da ist er heikel. Zu alt und er ißt es nicht.

Er darf sich frisches warmes Popcorn (Topf) für ein Video zu Hause wünschen, aber andere Cracker, Chips oder sowas gibt es nicht. Dafür aber z.B. Zwiebelringe wenn ich mal welche von einem Freund habe.

Ich glaube, er findet das auch gut so.

Er erzählt mir manchmal von anderen und was er so beobachtet.

An Rohem war immer auch Gemüsebrot da, immer Früchte auch, immer Rohkost-Eis das er sich bis heute selbstständig ohne zu fragen nehmen darf (und ich immer nachfülle - meist Erdbeer-Bananen Eis) und das auch seine Freunde mögen.

Er war als Kind so begeistert, dass er auch später eine Hawaii-party machen wollte, wo er am liebsten gehabt hätte, all seine Freunde bekommen sowas was er bekam.

Ananas war auch immer sehr beliebt, Kapstachelbeere besonders. Aber auch Ei und Fisch.

Ich weiß noch nicht, wann ich das Buch für Rohkost und Kinder schreibe, es wird eher ein Kinderbuch werden. Das hatte ich schon vor Jahren mit meiner Schwester besprochen und erst kürzlich wieder - sie ist ja Kindergartenpädagogin.

Wenn sie ihr Baby bekommt, werde ich jenes Buch beginnen .. denn es wird viele Bilder und ggf Fotos haben, denn Kinder mögen Fotos von anderen Kindern sehen, die auch dies und das machen.

Das ist ganz wichtig für Kinder: So wie die anderen, andere sehen und andere sehen die das auch machen. Anfangs ging ich auf Rohkost-Treffen und nahm ihn mit. Rohkötler und Rohkötlerinnen beeindruckten ihn deshalb zum Teil mit: Er sah, auch andere essen so. Damals aß sein Papa noch nicht so mit höherem rohen Anteil wie heute. Es war eine inspirierende Zeit, die sich auch in einem Buch niederschlagen wird sozusagen.

Ich bastelte aus Märchenwolle für den Kaufmannsladen typische Rohkost-Lebensmittel wie auch Mangostane, Mangos, sogar Wildpflanzen und Fisch. Rudimentär natürlich, aber die Kinder spielten damit ergänzend zu den anderen Sachen.

Ein Kinderbuch mit Lebensmitteln klebte ich auf Z-Papier mit Fotos aus Obstprospekten von Gärtnereien und auch Orkos bzw was ich so fand zusammen.

Spiele wie das Apfelbaumspiel von Haba.

usw .. das war natürlich erst später.

Ganz am Anfang zählen Stillen, Körperkontakt, Stimme, Streicheln, Hautkontakt, Schlafen bei den Eltern. Stillkissen war anfangs gut als Distanz zum Papa, der Anfangs angst hätte, er könnte ihn zerdrücken, aber in Wirklichkeit passiert das nur ganz dicken Menschen. War Anfangs sehr gut und später war das Stillkissen dann weg. Überhaupt war das im Bett praktisch. Wozu hätte ich extra aufstehen sollen, wenn Baby neben mir liegt? Und ich hatte ja fast durchgehend gearbeitet von zu Hause aus - wir ersparten uns auch schlaflose Nächte. Klar ging Papa auch in der Nacht auf und ab, aber nach 20 Minuten (Mindestzeit für tieferen Schlaf bei Baby) war er weg und alle düselten. Und nur wegen Stillen mußte niemand wirklich wach

werden. Es war ein "Äh?" von ihm, das ich gleich hörte, wir stillten, wachten gar nicht ganz auf und schiefen wieder ganz ein ..

Uff die Zeit vergeht, jetzt muss ich wieder was tun und bald kommen meine beiden wieder - sie waren bei einem Endspiel und Manuels Mannschaft wurde österreichs Vizemeister. Dafür dass die Meister schon deutlich größer waren, war das eine beachtliche Leistung. Rohkost dort? Aber nein. Aber ich weiß, dass er das wählt, was ihm besser tut aus der Auswahl die er hat.

Und noch etwas, die Enzyme der Kinder sind stärker. Wir machten mit Urinstreifen auch mal einen Versuch, ich weiß nicht ob ich es im Buch schrieb .. jedenfalls waren seine Enzyme kaum beeindruckt im Vergleich zu einem Mann, der ein paar Jahrzehnte älter war als er. Je älter wir werden, desto mehr müssen wir aufpassen (außer ein Kind ist schon Krank). Seine Neurodermitis kam - bisher - nie wieder. Nicht einmal eingerissene Ohrläppchen. Wir hoffen, es bleibt so und wissen, wo anzusetzen ist wenn es an der Ernährung liegen sollte.

Ich schreib dir gerne mal wieder dazu, es kann aber sein dass ich dann erst wieder in ein paar Tagen kann.

Liebe Grüße  
Angelika