



Hinweise zum Essen mit Kindern

Die folgenden Hilfen sollen Orientierung für ein gemeinsames Essen mit Ihrem Kind/Ihren Kindern geben, sodass die Nahrungsaufnahme nicht nur Bedürfnisbefriedigung, sondern auch als genussvolles Essen erlebt werden kann.

Sie können damit den Grundstein für eine gesunde und bewusste Ernährung Ihres Kindes legen und Folgeerkrankungen reduzieren.

1. Essen Sie möglichst alle gemeinsam am Tisch. Idealerweise beginnen Sie das Essen, wenn alle am Tisch sitzen und beenden Sie es, wenn der letzte fertig gegessen hat. Versuchen Sie eine ruhige Atmosphäre zu schaffen, in der sich das Kind ohne Ablenkung, Hast oder Druck auf die vor ihm liegende Nahrung konzentrieren kann.
2. Die Dauer einer Hauptmahlzeit sollte max. 30 Minuten betragen.
3. Sie als Eltern bestimmen die Auswahl der Speisen (also: was gegessen wird) und den Ort und das Kind bestimmt, wie viel.
4. Bieten Sie immer erst kleine Portionen an - feste Nahrung zuerst, Flüssigkeiten später.
5. Bieten Sie Ihrem Kind feste, seinem Tagesrhythmus angepasste Essenszeiten an und versuchen Sie nur geplante Zwischenmahlzeiten anzubieten (Gesamtmenge der Mahlzeiten einschließlich Zwischenmahlzeiten: 4-6 pro Tag). Sollte Ihr Kind zu einer vorherigen Hauptmahlzeit weniger gegessen haben und Sie Bedenken, dass es nicht mehr bis zu nächsten geplanten Mahlzeit aushält, geben Sie gesunde, altersgerechte Zwischensnacks in kleinerer Menge (je nach Alter Apfelscheiben, Weintrauben, Mandarinstückchen, Reiswaffeln etc.). Achten Sie dabei auf einen ausreichenden Abstand zur nächsten Hauptmahlzeit, damit Ihr Kind auch wieder mit Appetit isst.
6. Unterstützen Sie das aktive Selbstessen bei kleineren Kindern - auch, wenn dies anfangs zu Unordnung und „Schmanderei“ führt.
7. Zwingen Sie Ihr Kind niemals zum Essen.
8. Lassen Sie Ihr Kind nicht während der Mahlzeiten spielen und tolerieren Sie keine Ablenkung durch TV, Tablet oder Handy.
9. Bieten Sie altersentsprechende Nahrung an. Neue Nahrungsmittel werden von vielen Kindern initial abgelehnt. Bieten Sie neue Nahrungsmittel ruhig immer wieder an und seien Sie Vorbild. Was Sie mit Genuss essen, ist automatisch auch interessanter für Ihr Kind.
10. Versuchen Sie, vielfältig, lokal und saisonal zu essen. Je mehr Vielfalt Sie Ihrem Kind in den ersten 2 Lebensjahren anbieten, desto größer wird meist auch die Zahl der probierten und später gern gegessenen Speisen. Versuchen Sie, einseitiges Essen (Nudeln, Kekse, Milch...) unbedingt zu vermeiden, auch wenn es erst einmal einfacher scheint, die Nahrungsfavoriten immer wieder anzubieten.
11. Wischen Sie den Mund bei kleineren Kindern nur am Mahlzeitenende ab und tolerieren Sie zwischenzeitliches Verschmieren.
12. Beenden Sie die Mahlzeit, wenn das Kind das Essen aus Wut herunter wirft.

Das Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein wünscht Ihnen guten Appetit!