

Manchmal ist es leichter gesagt als getan: Kleine Krisen und mögliche Reaktionen



Ihr Kind is(s)t unruhig und steht immer wieder vom Tisch auf.

→ Sie bitten Ihr Kind: „Bleib beim Essen bitte sitzen.“ Bei der dritten Aufforderung beenden Sie seine Mahlzeit und räumen ab.

Ihr Kind manscht und spielt mit dem Essen. Es isst nichts.



→ Sie bitten Ihr Kind: „Spiele bitte nicht mit dem Essen.“ Bei der dritten Aufforderung beenden Sie seine Mahlzeit und räumen ab.



Ihr Kind quengelt ständig bei Tisch und will etwas anderes.

→ Sie vermitteln Ihrem Kind: „Auf dem Tisch gibt es genug Auswahl. Wenn Du keinen Hunger hast, musst Du nichts essen. Bleib bitte sitzen bis die Mahlzeit beendet ist.“

Erfahrungen mit dem Programm „**Lebenslust - Leibeslust**“ in Kitas zeigen:

Durch die klare Verteilung der Verantwortung (Erwachsene: Angebot, Kinder: Entscheidung) verändert sich das Essverhalten bei den Kindern. Ihre Entscheidungsfähigkeit steigt. Sie sind schneller bereit, Unbekanntes zu probieren. Gemeinsam festgelegte Tischregeln werden eher eingehalten.

Das Essen findet sowohl für Erwachsene als auch für Kinder in einer entspannteren Atmosphäre statt.

Ansprechpartner:



Servicebüro Kindergarten und Schule der Landesvereinigung für Gesundheitsfürsorge e.V.
in Schleswig-Holstein
Flämische Str. 6 - 10, 24103 Kiel
Tel.: 0431 94294, www.lvgfsh.de
E-Mail: info@lvgfsh.de

in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Schleswig-Holstein



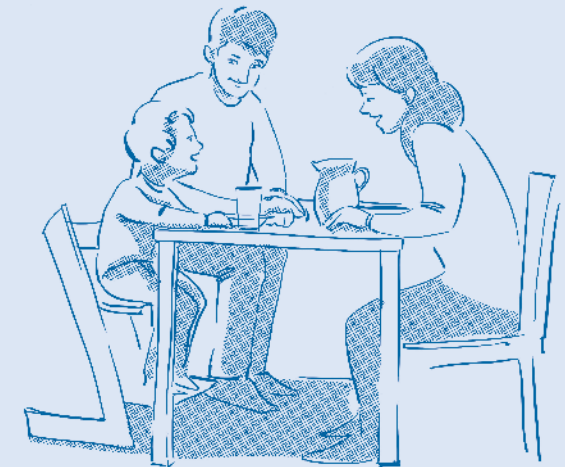
Das Programm wird finanziell unterstützt vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein und der Techniker Krankenkasse

Illustrationen: Lasse Heuer

LEIBENS LUST®

Prävention von Essstörungen

Essen in der Familie genussvoll gestalten



Entspannte Mahlzeiten tragen viel zu einem harmonischen Familienleben bei und sind eine der wichtigsten Grundlagen für die Entwicklung eines ungezwungenen Essverhaltens. Das ist im Alltag nicht immer leicht umzusetzen. Kleine Gemüsemuffel und Leckermäulchen bringen die Erwachsenen schnell an ihre Grenzen und führen zu Machtkämpfen am Esstisch.

Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung** in Schleswig-Holstein startete Ende 2002 das Pilotprojekt **Lebenslust - Leibeslust** für Kitas mit dem Ziel, die Erwachsenen für die Bedeutung eines sowohl bedarfsorientierten als auch genussvollen Essverhaltens zu sensibilisieren – nicht zuletzt als Maßnahme zur Vorbeugung von Essstörungen.

Im Mittelpunkt steht das **„Angebots- und Entscheidungsmodell“**. Das Grundprinzip dieses Modells ist die klare Verteilung der Rollen:

Die Erwachsenen sind (nur) für das Angebot zuständig – die Kinder entscheiden (selbstständig), was sie aus diesem Angebot auswählen.

Sie gestalten das Angebot

WAS gibt es heute?

Sie stellen das Lebensmittel-Angebot zusammen. Dabei berücksichtigen Sie Ihre Alltagsbedingungen (Zeit, Geld), Bedürfnisse, Wünsche und Abneigungen Ihrer Familie. Die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung sind die Basis Ihres Angebotes.

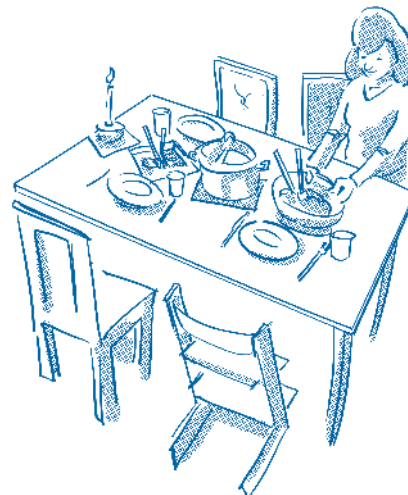
WANN essen wir?

Sie legen fest, wie oft und zu welchem Zeitpunkt welches Essen angeboten wird.

WIE gestalten wir unsere Mahlzeiten?

Sie legen fest, welche Regeln bei den Mahlzeiten gelten und sorgen für deren Einhaltung. Wenn nötig, bieten Sie Ihrem Kind beim Essen Hilfe an. Sie sind selbst ein gutes Vorbild und versuchen Stress, Hektik und Problemgespräche vom Esstisch fern zu halten.

... und Sie vertrauen auf das Körpergefühl Ihres Kindes und respektieren seine Ess-Entscheidungen



Ihr Kind entscheidet

OB ich esse?

Ihr Kind setzt sich zu den Mahlzeiten an den Tisch und entscheidet, ob es etwas essen möchte. Es befolgt die festgelegten Regeln.

WAS esse ich?

Ihr Kind wählt aus, welche der angebotenen Lebensmittel es essen möchte.

WIEVIEL esse ich?

Ihr Kind bestimmt selbständig (evtl. mit Ihrer Unterstützung) die Menge der ausgewählten Lebensmittel und füllt seinen Teller selbst auf.

Ihr Kind beendet sein Essen, wenn es satt ist oder meint, genug gegessen zu haben.