

Essen in der Familie genussvoll gestalten

Kleine Kämpfe am Esstisch kommen in den besten Familien gelegentlich vor. Damit der Spaß am Essen nicht vergeht und die Kinder ein ungezwungenes, gesundes Essverhalten entwickeln können, müssen die Rollen zwischen Klein und Groß klar verteilt sein.

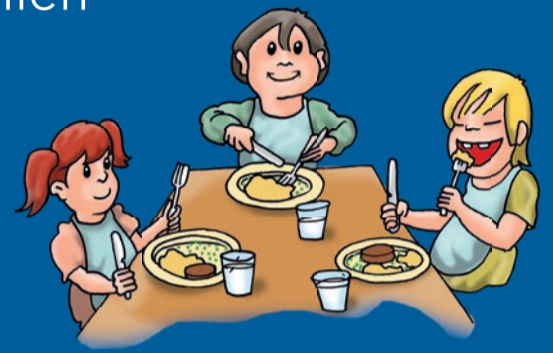


Illustration:
Ekkehart Dallmeyer

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.