



Elterninformation: Mein Kind will nicht essen !

Oft gibt es beim Essen Probleme, weil die Kinder nicht so essen möchten, wie sich die Eltern das vorstellen. Dies führt dann oft zu einem Kampf ums Essen, der die Probleme meist nicht löst, sondern verschlimmert.

Oft helfen aber schon die richtigen Fütter-Regeln:

- Feste Mahlzeiten und nur geplante Zwischenmahlzeiten
- Gemeinsames Essen mit Geschwistern und Eltern (Vorbildfunktion)
- Zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder ungesüßten Tee, keine Nahrung anbieten
- Klare Trennung der Zuständigkeiten: Eltern bestimmen, wann und was angeboten wird, das Kind ob und wie viel es essen möchte
- Vor dem Essen Kind zu Ruhe kommen lassen (kurze Pause, Buch), evtl. beruhigen
- Kein Spielen oder andere Ablenkung während der Mahlzeiten
- Aktives Essen der Kinder unterstützen, Zeichen von Hunger oder Durst sollten erkannt und durch Lob unterstützt werden.
- Essen nie als Belohnung oder Geschenk
- Kleine Portionen
- Feste Nahrung zuerst, Flüssigkeiten später
- Neutrale, entspannte Atmosphäre beim Essen schaffen, kein Essen unter Zwang oder Druck
- Bei Abwehr, Ablenkung, Vermeidung kurze Pause, bis Kind wieder Interesse zeigt
- Wegräumen des Essens nach 5 – 10 Minuten und vorheriger Ankündigung, falls das Kind ohne zu essen spielt
- Mahlzeit beenden, wenn das Kind Essen in Wut herum schmeißt
- Dauer der Mahlzeit maximal 30 Minuten
- Den Mund des Kindes ausschließlich nach Ende der Mahlzeiten abwischen

Sollte es trotz dieser Regeln zu keiner Verbesserung der Fütterungsproblematik kommen, sollte der Kinderarzt konsultiert werden.