



## Essensregeln für Kinder und Eltern

### **1. Die Eltern bestimmen was, wann und wie oft dem Kind Speisen zur Ernährung angeboten werden.**

Altersgerechte möglichst vielfältige Speisen anbieten! Gemeinsames Essen ist sehr wichtig, da sich Kinder anschauen wie und was gegessen wird und dabei viel lernen! Essen soll Spass machen, also bitte gute Stimmung und Freude am Essen vermitteln!

---

### **2. Das Kind bestimmt, wie viel es essen mag.**

Dies kann sich in der Menge durchaus täglich unterscheiden. Auch Erwachsene haben nicht immer gleich viel Hunger!

---

### **3. Die Selbststeuerung des Kindes wird durch das Beachten von Hunger- und Sättigungssignalen des Kindes unterstützt.**

Wenn ihr Kind satt ist und sich abwendet muss das respektiert werden.

---

### **4. Die Mahlzeiten finden regelmäßig statt mit dazwischenliegenden Pausen.**

Im Alter von 1-12 Lebensmonate ca. alle 2-5 Stunden eine Mahlzeit.  
Ca. 5 Mahlzeiten am Tag im Alter von 1-5 Jahren.

---

### **5. Mahlzeiten und Spielzeiten sind klar getrennt.**

Gegessen wird nur im Sitzen!

---

### **6. Die Nahrungsaufnahme wird nicht durch Druck, Ablenkung oder Zwang forciert.**

Keine Spielsachen am Esstisch und erst recht kein i Pad oder Handy! Etwas spielen mit dem Essen ist erlaubt, z.B. Gesichter aus Gemüse erfinden, Tomaten zählen etc.

---

### **7. Die Eltern unterstützen und ermutigen das altersgemäß selbständige Essen des Kindes.**

Zu Beginn mit den Fingern, dann mit Gabel und Löffel, später auch mit dem Kindermesser.

---

### **8. Die Eltern reagieren auf unangemessenes Essverhalten des Kindes mit Ignorieren oder Setzen von klaren Grenzen.**

---