

Wie Kinder essen lernen

Genuss, Wohlbefinden und gute Vorbilder beim Essen sind wichtig. So kann Ihr Kind einen unbeschwernten und natürlichen Umgang mit Lebensmitteln erlernen und ein gesundes Essverhalten entwickeln. Folgende Tipps helfen dabei:

1. Ermutigen Sie Ihr Kind, neue Lebensmittel zu probieren – ohne zu drängen, denn dies fördert nur Gegenwehr. Schauen Sie mit ihm, wie das Lebensmittel aussieht, riecht, sich auf der Zunge anfühlt, schmeckt und sich beim Kauen anhört.
2. Achten Sie auf eine angenehme Atmosphäre beim Essen. So kann das Kind Positives mit dem neuen Lebensmittel verbinden.
3. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, Lebensmittel zu essen, die es ablehnt. Bieten Sie das Lebensmittel ein anderes Mal wieder an. Manchmal braucht es mehrere Anläufe in zeitlichen Abständen, bis das Kind ein Lebensmittel mag. Geschmack kann erlernt werden, und Vertrautes schmeckt besser.
4. Kombinieren Sie das unbekannte Lebensmittel mit einem vertrauten Lebensmittel. Das hilft dem Kind, ein neues Lebensmittel besser zu akzeptieren. Bieten Sie das neue Lebensmittel aber auch einzeln an, damit Ihr Kind dessen Eigengeschmack kennenlernt.
5. Versuchen Sie verschiedene Zubereitungsarten in kindgerechter Form. Sie können Lebensmittel beispielweise roh oder gekocht, in mundgerechte Stücke geschnitten oder in Form eines Gesichtes, eines Autos oder einer Blume anbieten.
6. Seien Sie geduldig: Manchmal braucht es mehrere Versuche in zeitlichen Abständen, bis ein neues Lebensmittel akzeptiert wird.
7. In Gesellschaft schmeckt es besser als alleine. Essen Sie so oft wie möglich zusammen in der Familie und lassen Sie sich nicht von Handy, Fernsehen, Zeitung usw. ablenken.
8. Als Eltern bzw. Bezugspersonen entscheiden Sie, was auf den Tisch kommt. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, wie viel es davon isst.
9. Kinder haben eine gute Wahrnehmung von Hunger und Sättigung und sollten daher nicht gezwungen werden, den Teller leer zu essen.
10. Kinder brauchen kein Lob dafür, wenn sie viel gegessen haben. Es könnte sie dazu verleiten, viel zu essen, um den Eltern oder Bezugspersonen zu gefallen. Dagegen ist es lobenswert, wenn ein Kind eigenständig isst.
11. Essen ist kein Erziehungsmittel und sollte nicht als Trost, Belohnung oder zur Strafe eingesetzt werden.
12. Was Kinder selbst zubereitet haben, probieren und essen sie mit besonders grosser Freude. Lassen Sie deshalb Ihr Kind beim Einkaufen und Zubereiten der Mahlzeiten mithelfen. Es kann z. B. Lebensmittel in den Einkaufswagen legen, Gemüse waschen, eine Pizza belegen, den Tisch decken oder abräumen.

