



## Kinderärzte im Medicum

Dr. med Hans Broede, Agapia Dascalu, Dr. med. Johanna Dietl, Dr. med. Natalie Hellermann, Dr. med Susanne Meitz, Gerhard Möller, Dr. med. Elisabeth Vallo

---

### Allgemeine Essensregeln bei Essschwierigkeiten von Kindern

1. Dem Kind Kein Stress machen.
2. Nicht rumlaufen mit dem Essen.
3. Gemeinsam am Tisch sitzen und essen. Wenn möglich das Gleiche essen wie die anderen Familienmitglieder. Das Kind sollte nicht allein essen.
4. Das Essen darf ertastet werden. Immer etwas anbieten, das auch mit den Fingern gegessen werden kann (erst auch gern lecker, dann eher gesund).
5. Die Bezugsperson bestimmt, wann, wie oft und was angeboten wird. Das Kind soll bestimmt, wie viel es essen mag
6. Regelmäßig Nahrungsangebote mit Nahrungspausen
7. 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten
8. Begrenzung der Mahlzeitendauer, zum Beispiel auf 20 Minuten für eine Zwischenmahlzeit und 30 Minuten für eine Hauptmahlzeit
9. Wegräumen des Essens nach 5 – 10 Minuten, falls das Kind, ohne weiter zu essen, spielt.
10. Beendigung der Mahlzeiten, wenn das Kind Essen in Wut umherwirft.
11. Kleine Portionen
12. Feste Nahrung zuerst, Flüssigkeiten später
13. Unterstützung von aktivem Essen der Kinder
14. Der Mund wird nur nach Ende der Mahlzeiten abgewischt oder wenn das Kind es verlangt.
15. Außer Wasser und Tee (ungesüßt) kein Nahrungsangebot zwischen den Mahlzeiten
16. Klare Trennung von Mahlzeiten und Spielzeiten
17. Essen und Trinken anbieten, nicht ständig drüber sprechen



## Kinderärzte im Medicum

Dr. med Hans Broede, Agapia Dascalu, Dr. med. Johanna Dietl, Dr. med. Natalie Hellermann, Dr. med Susanne Meitz, Gerhard Möller, Dr. med. Elisabeth Vallo

---

18. Keine Geschenke (z.B. Spielsachen/ Geld/ Fernseher/ Handy/ Pc/ etc.) für gutes Essen
19. Essen nie als Belohnung oder Geschenk
20. Kein Erzwingen der Nahrungsaufnahme
21. Ablenkung beim Essen vermeiden (Smartphone, TV, Spielsachen, Bücher)