



## Allgemeine Essensregeln bei Essschwierigkeiten von Kindern

1. Dem Kind keinen Stress machen.
2. Das Kind nicht mit dem Essen herumlaufen lassen.
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.
5. Die Bezugsperson bestimmt, wann, wie oft und was angeboten wird. Das Kind soll bestimmen, 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 das 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
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)