



## Kinderärzte im Medicum

---

### Allgemeine Essensregeln bei Essschwierigkeiten von Kindern

1. Machen Sie dem Kind keinen Stress!
2. Lassen Sie Ihr Kind nicht mit Essen herumlaufen (Sie sollten es selber auch nicht machen)!
3. Setzen Sie sich zum Essen gemeinsam an den Tisch. Nach Möglichkeit sollte das Kind dasgleiche essen wie die anderen Familienmitglieder. Das Kind sollte nicht allein essen!
4. Das Essen darf ertastet werden. Bieten Sie immer etwas an, das auch mit den Fingern gegessen werden kann. Schneiden Sie Gemüse, welches Ihr Kind mag (z. B. Paprika, Möhre, Gurke) klein! **(Erst auch gern lecker, dann eher gesund.)**
5. Die Bezugsperson bestimmt, wann, wie oft und was angeboten wird. Das Kind soll entscheiden, wie viel es essen möchte!
6. Bieten Sie regelmäßig - unter Einhaltung von Pausen - Nahrung an!
7. Es ist sinnvoll, dass täglich drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten angeboten werden!
8. Sie sollten die Mahlzeitendauer begrenzen, zum Beispiel auf 20 Minuten für eine Zwischenmahlzeit und 30 Minuten für eine Hauptmahlzeit!
9. Wenn das Kind spielt, ohne weiter zu essen, räumen sie nach 5 – 10 Minuten das Essen ab!
10. Erklären Sie die Mahlzeit für beendet, wenn das Kind in seiner Wut Essen umherwirft!
11. Geben Sie dem Kind zunächst kleine Portionen!
12. Geben Sie dem Kind zuerst feste Nahrung, erst danach bieten Sie Flüssigkeiten an!
13. Unterstützen Sie das aktive Essen Ihres Kindes!
14. Wischen Sie den Mund nur nach dem Ende der Mahlzeiten ab, es sei denn, das Kind verlangt danach!
15. Bieten Sie dem Kind außer Wasser und **ungesüßtem** Tee zwischen den Mahlzeiten nichts an!
16. Zeiten zum Essen und Zeiten zum Spielen müssen klar getrennt werden!
17. Spechen Sie nicht ständig über Essen und Trinken!
18. Versprechen und geben Sie **keine** Geschenke für gutes Essen! (Z. B. Spielsachen/Geld/Fernsehen/Handy- und PC-Nutzung usw.)
19. Benutzen Sie "Essen" nie als Belohnung!
20. Erzwingen Sie die Nahrungsaufnahme nicht!
21. Vermeiden Sie - für sich und für Ihr Kind - Ablenkung beim Essen! (Smartphone, TV, Spielsachen, Bücher)