



[www.herzkindmama.de](http://www.herzkindmama.de)



## Regeln am Familientisch...

... helfen Diskussionen und Machtkämpfe zu vermeiden!

- Das Kind sollte von allem ein wenig probieren, denn je öfters ein Lebensmittel gegessen wird umso lieber wird es verzehrt. So lernt es den Geschmack kennen und finden.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht den Teller leer zu essen, wenn es genug hat. Das Kind soll lernen auf sein Sättigungsgefühl zu hören und nicht den leeren Teller als Sättigungssignal zu empfinden und damit zu einem gestörten Essverhalten und zu Übergewicht führen im Erwachsenenalter.
- Jedes Familienmitglied darf 3-4 Lebensmittel oder Gerichte aufschreiben, die es nicht mag (keine Sammelbegriffe wie Salat oder Gemüse). Falls das Gericht/Nahrungsmittel auf dem Speiseplan steht, soll das Kind einen Esslöffel davon probieren.
- Keine Sonderwünsche für wählerische Kinder!
- Der Koch der Familie bestimmt, was auf den Tisch kommt! Sie beeinflussen demzufolge die Ernährung beziehungsweise die Gesundheit Ihres Kindes beachtlich!
- Die Eltern sind die Vorbilder! Ihr Verhalten wird automatisch von den Kindern kopiert. Überdenken Sie Ihren Umgang mit den Lebensmitteln, was mögen Sie nicht und warum? Gewöhnen Sie sich an von allem zu probieren (Gilt für beide Elternteile und Erwachsene am Tisch!).
- Beziehen Sie Ihr Kind beim Kochen mit ein, so akzeptiert es das Gericht deutlich besser!
- Versuchen Sie gesunde Lebensmittel schön zu präsentieren, denn das Auge isst mit! Experimentieren Sie mit unseren vielseitigen Nahrungsmittel, so haben Sie Abwechslung! Eine Möglichkeit ist, das Gemüse in Stängel schneiden und mit verschiedenfarbigen Dippsaucen vor dem Hauptgang anstelle des Salates zu servieren. Als Zvieri können Fruchtspiesse die man im Joghurt eintaucht, serviert werden.
- Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Essen oder Süßigkeiten, denn sonst lernt es sich mit essen zu befriedigen/beruhigen. Ihr Kind hat viel mehr davon wenn Sie mit ihm etwas gemeinsam unternehmen.
- Gewöhnen Sie ihr Kind an regelmässige Essenszeiten. Gegessen wird immer am Tisch auch wenn es eine Zwischenmahlzeit ist.
- Achten Sie am Tisch, dass langsam gegessen wird, so nimmt ihr Kind das Sättigungsgefühl besser wahr.