



Schleckstengel als Trösterli

Mit "Süßem als Trösterli" wird häufig ein Grundstein für spätere Essstörungen gelegt, Stichwort "Kummerspeck". Als Kind wurde uns einprogrammiert "wenn es mir schlecht geht, brauche ich etwas zu essen". Eine fatale Fehlprogrammierung häufig mit Übergewicht als Folge – Kummerspeck eben. Finden Sie eine andere Möglichkeit ihr Kind zu trösten. Nehmen Sie es in den Arm – das wirkt sicher besser als ein Schleckstengel...

Spaghetti und nichts als Spaghetti

Auch Anlass zu Diskussionen gibt oft das "Leibgericht". Bestimmt jede Mutter kommt in die Situation, dass das Kind jeden Tag seine Leibspeise auf dem Tisch sehen möchte – am liebsten noch mittags und abends! Als vernünftige Eltern, die Wert auf Abwechslung legen, reagieren wir auch hier wieder mit "vernünftigen" Argumenten: "Du kannst nicht immer Spaghetti essen – das ist nicht gesund! Du brauchst Abwechslung, damit du gross und stark wirst!".

Sie können es sich einfacher machen, indem Sie dem Wunsch des Kindes nachkommen. Es wird nicht allzu lange dauern, bis das Kind "endlich mal wieder was anderes" essen will... Diese Methode ist wirkungsvoller, denn wird dem Kind sein Lieblingsessen verweigert, wird es um so mehr danach fordern.

