










# wochenplan

VOM \_\_\_\_\_ BIS \_\_\_\_\_

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
 _____ _____	 _____ _____	 _____ _____
 _____ _____	 _____ _____	 _____ _____
 _____ _____	 _____ _____	 _____ _____

## 1. FAZIT

Im Schlaraffenland, in dem wir heute hier leben geht es tagtäglich darum Entscheidungen zu treffen, nämlich sich für oder eben gegen ein Lebensmittel zu entscheiden. Was unsere Kinder also brauchen um im Schlaraffenland zu bestehen sind Entscheidungskriterien. Und es ist unsere Aufgabe, diese ihnen mitzugeben und zwar nicht mit dem Argument "gesund" oder "ungesund". Um unsere eigenen Entscheidungskriterien herauszufinden müssen wir unsere Essmotive kennen. Diese finden Sie heraus, wenn Sie sich fragen: Warum esse/kaufe ich das, was ich esse/einkaufe? (Hunger, "Gluscht", Sonderangebot, hat wenig Kalorien,...). Überlegen Sie, welche Entscheidungskriterien Sie ihrem Kind weitergeben wollen. welche ihm eine Hilfe sein könnten.

Was wir im Schlaraffenland nicht brauchen können sind rigide Verbote und Einschränkungen. Das verstärkt nur das Verlangen nach dem Verbotenen. Sinnvoll sind flexible Regeln, wie zum Beispiel das Körbchen mit der Wochenration an Süßem.

Machen Sie sich bewusst: Kinder lernen durch Beobachten – und Sie sind eines seiner wichtigsten Vorbilder!

### Anregung zur praktischen Durchführung

Stellen Sie gemeinsam in der Familie Tischregeln auf, die in Sichtweite vom Esstisch aus aufhängen. Beispiele:

"Das esse ich nicht! Das mag ich nicht!" gibt es nicht. Es wird zuerst gekostet!

- Wir sprechen nicht über Probleme am Tisch. Das gemeinsame Essen soll Freude machen und frei sein von Belastendem.
  - Niemand wird gezwungen seinen Teller leer zu essen – aber er gibt dann auch nichts Zwischendurch!
  - Mit dem Essen wird erst angefangen, wenn alle am Tisch sitzen.
  - Wir stellen keine Töpfe und Pfannen auf den Tisch. Jeder kriegt seine Portion und falls noch Hunger (unterscheide "Gluscht"! ) da ist nach der Portion wird gewartet bis alle fertig gegessen haben bevor man sich in der Küche einen Nachschub holt.
  - usw.
- (Weitere mögliche Tischregeln finden Sie Im Anschluss an den Text.)

Stellen Sie eigene Regeln auf, die den Bedürfnissen ihrer Familie entsprechen. Wichtig ist bei diesen Regeln, dass auch die Erwachsenen am Tisch sie einhalten. So muss beispielsweise auch der Vater einen Löffel Zucchettigemüse essen, auch wenn er das nicht mag.

Eine Hilfe für die "Köchin" oder den "Koch" im Haus kann es auch sein, wenn in der Küche ein Blatt aufgehängt wird, auf welches die Kinder ihre Menüwünsche schreiben können. Wenn die Kinder noch nicht schreiben können, kann man die Wunschlist gemeinsam aufstellen. Die Aufgabe des Koches bzw. der Köchin ist es, die gewünschten Menüs zu vollständigen, ausgewogenen Mahlzeiten zu ergänzen.