



Familienschule Fulda

Wir machen die Familie stark.

Stand: 23.03.17

Regeln und Tipps zum Essen am Tisch ab dem 1. LJ

- Optimale Esshöhe, nicht zu niedrig, nah am Tisch.
- So früh wie möglich mit dem normalen Essbesteck vertraut machen, hier kann man zunächst auch die Kuchengabel und den Kaffeelöffel benutzen. So früh wie möglich aus dem Becher trinken lassen.
- Auf relativ saubere Essweise achten (Serviette anbieten, Lätzchen anziehen, Finger und Mund immer wieder säubern): das Kind gewöhnt sich allmählich an das saubere Essen, aber nicht übermäßig säubern, alles in gesundem Maß.
- Kleine Portionen, die kindgerecht sind (so groß wie die Faust des Kindes). Nahrungsmittel nicht mischen, damit die Kinder sehen was sie essen. Ansonsten essen sie eventuell das Gemischte nicht.
- Es gibt Kinder, die eine sehr fein ausgeprägte Geschmacksempfindung haben, sie müssen sich länger an unterschiedliche Geschmäcker gewöhnen.
- Wenn das Kind mal einen Tag nicht so gut isst, sich nicht sofort Gedanken machen! Es kann mal Zahnschmerzen haben oder einfach keinen Appetit. Am nächsten Tag wird es dann wieder besser essen.
- Die Getränke sollen keine Mahlzeiten sein: keine Milch, Fruchtsäfte, Kakao, Joghurtdrink zum Essen zusätzlich.
- Selbständiges Essen fördern und loben, auch wenn es mehr Nerven kostet = Kind kann schneller alleine essen und ist selbstbewusster (z.B. einen Löffel in die Hand geben und selber einen anderen zum Füttern benutzen, Brot in kleine Häppchen schneiden etc.).
- Mahlzeiten sollten gemeinsam eingenommen werden, zusammen Essen hebt den Appetit und fördert das Gemeinschaftsgefühl und das Sozialverhalten.
- Das Kind sollte außer dem Essen nichts Anderes nebenher machen (kein Fernsehen, keine Spielzeuge auf dem Tisch, keine Stifte und Papier etc.).
- Wenn das Kind die Mahlzeit beginnt zu zermatschen und damit zu spielen, ist dies oft ein Zeichen dafür, dass es keinen Hunger mehr hat, dann das Essen entfernen.
- Wenn das Kind keinen Hunger mehr hat, nicht zwingen, den Teller leer zu essen. Dies fördert das „über die Satttheit hinaus essen“, d.h. es wird eher dickleibig, weil es denkt, es müsse immer alles aufessen, es erkennt die Satttheit nicht mehr.
- Eine Süßigkeitenmahlzeit am Nachmittag ruhig zulassen (in gutem Abstand zum Abendbrot).
- Zwischen den Mahlzeiten mindestens 2 Stunden Abstand lassen, um dem Speichel die Möglichkeit zur Remineralisation der Zähne zu geben.
- Das Kind sollte so lange wie möglich am Tisch sitzen bleiben, im besten Fall bis alle fertig sind, allerdings ist dies erst **ab einem Altern von 2-3 Jahren** umsetzbar! Vorher nicht länger als 20 min.