

Entspannt essen mit Kleinkindern

Checkliste

Sitzplatz

- guter Überblick über den Raum
- wenn möglich Wand im Rücken
- standsicherer Sitz
- Halt für die Füßchen
- Oberkörper aufrecht
- passende Sitzhöhe zum Tisch
- Kind sitzt "über Eck" zur Mutter/Vater
- robustes Geschirr
- kein Spielzeug auf dem Tisch
- nur Dinge auf dem Tisch, die zum Essen passen

Kindliche Verfassung

- nicht übermäßig müde
- nicht "ausgehungert"
- nicht reizüberflutet
- am Essen interessiert
- neugierig
- kennt Rituale am Tisch
- vertraut der Fütterperson
- kennt andere Personen am Tisch

Mutter/ Fütterperson

- ist möglichst entspannt
- hat alles was sie braucht am Tisch
- steht dann möglichst nicht mehr zwischendurch auf
- isst oder trinkt mit dem Kind
- konzentriert sich nur auf das Kind
- benutzt kein Handy oder andere Medien während des Essens
- ist dem Kind zugewandt, "starrt" es dabei aber nicht an

Mahlzeit

- ist kindgerecht (Konsistenz, Gewürze)
- kleine Menge
- Kind hat die Möglichkeit nochmal nach zu verlangen
- Essen ist nicht zu heiß
- es steht etwas zu trinken bereit
- ist leicht verdaulich
- verschiedene Nahrungskomponente werden nicht einfach verrührt, sondern nebeneinander auf den Teller gelegt

weiter 

Ganz wichtig!

Jedes Kind / jeder Mensch ist einzigartig in seiner Persönlichkeit

Die Vorlieben und Abneigungen beim Essen sind individuell sehr verschieden.

Zwang beim Essen sollte kein Mittel der Wahl sein!

Essen muss man sein ganzes Leben lang, deshalb sollten möglichst keine negativen Gefühle damit verankert werden.

Probleme sind häufig eine Verkettung von unglücklichen Umständen.

Viel Erfolg und neue schöne Momente mit Deinem Schatz

Diese Checkliste wurde
erstellt 09/2022 von
Claudia Vögele



Kontakt:

elternberatung@nestgefuehle.de

<https://nestgefuehle.de/waehlerische-kinder/>