Für Fragen, Anregungen und Informationen stehe wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Bei Bedarf organisieren wir gerne einen kleinen Workshop zum Thema.

Kontakt:

Petra Rudin-Scheuch

Individualpsychologische Erziehungsberaterin SGfB

Diplomierte Mütterberaterin HFD

Zertifizierte STEP Trainerin

Brühlweg 3

4132 Muttenz

Tel. 061 462 02 02

E-Mail: muetterberatung@frauenverein-muttenz.ch

FAZ Familienzentrum Gundeli

Frühbereich

Barbara Otz

Dornacherstrasse 192

4053 Basel

Tel: 061 333 11 33

E-Mail: barbara.otz@qtp-bs.ch

Ich mag aber keinen Blumenkopf

Immer Zirkus mit dem Essen

Ich mag aber keinen Blumenkopf

Eltern sind oft in Sorge um die Gesundheit ihres Kindes. Diese Ängste machen sich bei Tisch als Spannung bemerkbar.

Kinder lernen am meisten durch Beobachtung und Nachahmung. Sie trainieren freiwillig gutes Benehmen bei Tisch, wenn Eltern für ein entspanntes Miteinander sorgen und dem Kind die Kompetenz für seinen Appetit überlassen.

Für einen neuen Geschmacksimpuls brauchen Kinder 7-8 Versuche, bis sie ihn wirklich als vertraut einstufen. Gesunde Kost soll also immer wieder freundlich angeboten werden.

Die meisten Kinder bevorzugen Lebensmittel mit eher mildem und neutralem Geschmack. Wie z.B. Nudeln, gelbe Rüben oder Gurken.

Kleine Formen und bunte Farben sprechen Kinder an. Gemüse schmeckt ihnen besser als Fingerfood mit einem Quarkdipp oder als Dekoration.

Büchertipps

Ich will aber Spaghetti

Susa Apenrade

erschienen bei Arena

Entdecke, was dir schmeckt

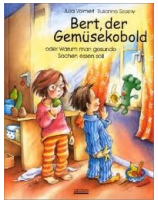
Anke M. Leitzgen

erschienen bei Beltz und Gelberg

Bert, der Gemüsekobold oder Warum man gesunde Sachen essen soll

Julia Volmert, Susanne Szesny

erschienen bei Albarello Verlag GmbH



Was können Eltern tun

* Nehmen Sie die Mahlzeiten so oft wie möglich gemeinsam am Familientisch ein. Ein fester Mahlzeitenrhythmus ist hilfreich.
* Isst das Kind trotzdem einmal wenig oder nichts, sollte es bis zur nächsten Mahlzeit nicht hungern müssen. Ein Stück Brot, Obst, Gemüse oder ein Glas Milch zwischendurch sind angemessen.
* Der Teller muss nicht leergegessen werden. Wenn die Augen grösser sind als der Magen lassen Sie das Kind nur kleine Portionen nehmen und dafür nachschöpfen.
* Essen ist kein Erziehungsmittel. Setzen Sie es weder als Trostpflaster noch als Lob ein. Bestrafen Sie nicht durch Essensentzug. Ein Kind, das vom Hauptgang nichts mag, sollte trotzdem von der Nachspeise erhalten.
* Nehmen Sie Ihr Kind zum Einkaufen mit und erklären Sie ihm, woher die Lebensmittel kommen. Lassen Sie Ihr Kind in der Küche mithelfen.
* Bewegung und Spiel in der Gruppe fördern den Appetit.
* Teilen Sie dem Kind vorgängig mit, wenn es bald Essen gibt. Bestehen Sie darauf, dass es wenigstens für 10 Minuten mit am Tisch sitzt. Meist kommt dann auch der Appetit.