



Spielregeln für ein gesundes Essverhalten

Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Wenn gesunde Kleinkinder regelmässige Mahlzeiten in einer stressfreien Atmosphäre erhalten, verfügen sie über die angeborene Fähigkeit, das für sie richtige Essen und Trinken in der passenden Menge auszuwählen. Sie wissen, was und wie viel sie brauchen, um satt zu werden und zu wachsen. Die Mengen können von Tag zu Tag variieren. Sofern die Eltern selbst vielseitig und ausgewogen essen, brauchen sie sich um die Vorlieben und Abneigungen ihrer Kinder keine grossen Sorgen zu machen.

Ein Kind darf aus dem Angebot der Eltern auswählen. Es wird niemals zum Essen gezwungen und auch nicht damit belohnt oder bestraft.

Die Eltern entscheiden

- **Welches** Essen biete ich meinem Kind an?
- **Wann** biete ich es ihm an?
- **Wie** biete ich es ihm an?

Die Rolle der Eltern

Was?

- Sie suchen geeignete Nahrungsmittel in einer ausgewogenen Kombination aus.
- Sie bereiten das Essen zu.
- Sie achten darauf, dass sich unter dem angebotenen Essen immer etwas befindet, das das Kind gerne mag.

Wann?

- Sie bieten regelmässig drei Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten an.
- Sie bestimmen, wann gegessen wird.

Wie?

- Sie bestimmen die gemeinsamen Verhaltensregeln beim Essen.
- Sie bieten dem Kind Hilfe an, wenn es nicht alleine essen kann – aber nur so viel wie notwendig.
- Sie sorgen für eine gute Stimmung am Tisch.
- Sie sind ein gutes Vorbild, essen vielseitig und mit Genuss.
- Sie schalten das TV aus und lesen auch keine Zeitung während des Essens.

Das Kind entscheidet

- **Was** will ich davon essen?
- **Wie viel** will ich davon essen?

Die Rolle des Kindes

- Das Kind sitzt an den Tisch oder an einen gewohnten Platz für gemeinsame Mahlzeiten (je nach Kultur kann das auch auf dem Boden sein oder im Sommer draussen).
- Das Kind entscheidet selbst, ob es essen will.
- Das Kind wählt aus, was es essen möchte.
- Das Kind entscheidet selbst, wie viel es essen möchte. Es muss den Teller nicht leer essen, bekommt aber nichts anderes angeboten.
- Das Kind darf das Essen mit allen Sinnen erfahren, manchmal auch mit dem Essen spielen.
- Das Kind hört auf zu essen, wenn es genug hat.
- Das Kind befolgt die Verhaltensregeln der Eltern. Es wird gelobt, wenn es das gut macht.

Das gilt für alle Altersstufen.

Bei einem Baby gilt zusätzlich:

Die Eltern helfen ihm. Dabei achten sie genau auf seine nonverbalen Signale zum Auswählen und Sattsein.
