

Folgende Essensregeln wirken sich positiv auf Ihr Kind aus:



- **Gesunde und wenig verarbeitete** Lebensmittel sind zu bevorzugen.
- Snacks sollte es nur **in Maßen** geben
- auf **regelmäßige Essenszeiten** sollte geachtet werden.



- Möchten Sie nicht, dass Ihr Kind etwas Bestimmtes isst, **kaufen Sie weniger** davon ein.
- Ihr Kind **entscheidet** selbst, **ob** und **wie viel** es essen möchte.
- Hat Ihr Kind die Mahlzeit ausgelassen, bleiben Sie **konsequent** und warten Sie bis zur nächsten Mahlzeit.