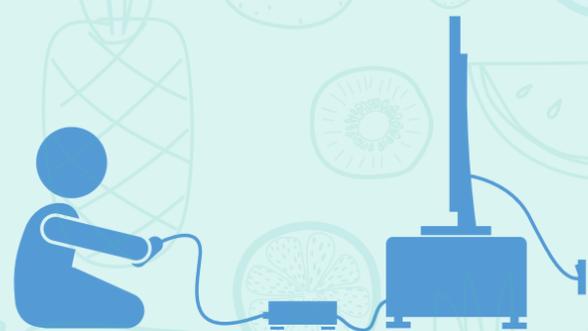
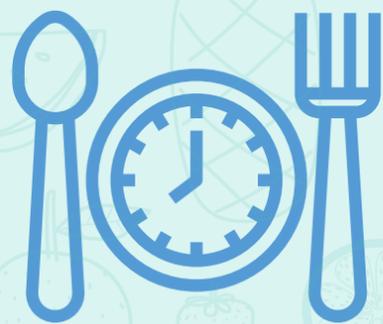


Tipps & Tricks, wenn Kinder nicht essen wollen

1. Feste Tischzeiten: Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten und essen Sie gemeinsam ein. Wenn Kinder gemeinsam mit der Familie essen, fühlen sie sich wohler.



2. Ablenkungen beseitigen: Während der Mahlzeit sollte kein Fernseher, kein Radio, keine Spiele an sein. Ansonsten lenkt sich Ihr Kind schnell ab und konzentriert sich nicht aufs Essen.

3. Vorsicht mit Snacks: Selbst kleine Snacks können Kinder sehr lange satt halten. Wenn Ihr Kind zwischen durch öfter nascht, wird es entweder gar keinen Hunger aufs Essen haben oder sehr wählerisch sein.



4. Kindgerechte Portionen: Gestaltet Sie die Portionen attraktiv und spielerisch. Essen in lustigen Formen oder mundgerechten Happen sind für die Kleinen interessanter und appetitlicher. So werden sie schon eher neue Gerichte ausprobieren.

5. Kein Druck oder Zwang: Der Teller muss nicht leer gegessen werden. Ihr Kind soll sich satt essen, doch alles, was den Kindern nicht schmeckt kann auf dem Teller bleiben.



6. Nicht diskutieren: Wenn Ihr Kind das Essen ablehnt, bieten Sie ihm eine Alternative an, wie etwas Brot. Machen Sie Ihrem Kind keine Vorwürfe oder Drohungen. Wenn es gar nichts essen will, dann ist das halt so.

7. Mitmachen lassen: Lassen Sie ihre Kinder beim Kochen und Einkaufen teilhaben. Das fördert das Interesse an Nahrungsmitteln.

