

ESS- UND FÜTTERREGELN BEI KLEINKINDERN

1. WANN FÜTTERN?

- Mit Hunger essen Kinder am besten deswegen Pausen zwischen den Mahlzeiten.
- Frühstück, Mittag-, Abendessen ungefähr zur gleichen Zeit.
- Dazu zwei Zwischenmahlzeiten.
- Möglichst viele Mahlzeiten zusammen mit der Familie.
- Maximal 1/2 Stunde füttern.
- Ihr Kind muß Hunger bekommen! Nur zu den festen Mahlzeiten füttern!
- Nach dem Essen mit Ihrem Kind evtl. spielen.

2. WIE FÜTTERN?

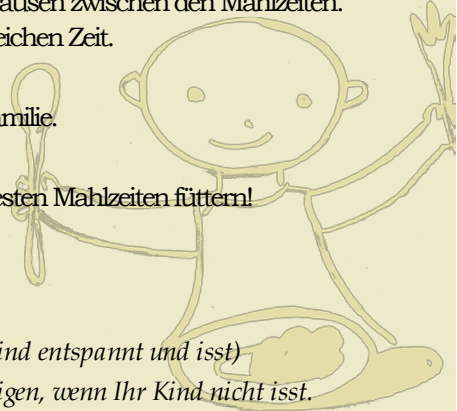
- Keine Ablenkung. Kein Spielen.
- *Ruhig und entspannt füttern (Nur dann ist Ihr Kind entspannt und isst)*
- *Versuchen Sie keinen Ärger und Frustration zu zeigen, wenn Ihr Kind nicht isst.*
- Warten Sie bis Ihr Kind auf das Essen schaut und den Mund aufmacht
- Erst weiterfüttern, wenn Ihr Kind wieder auf das Essen schaut und den Mund aufmacht.
- Wenn Ihr Kind nicht weiter isst, einmal auffordern weiterzuessen.

3. VORZEITIG AUFHÖREN, WENN IHR KIND:

- trotz Aufforderung nicht weiter isst.
- die Nahrung ausspuckt oder herumwirft.
- mit dem Besteck oder mit dem Essen spielt. *(Danach eine Essenspause von 2-3 Stunden)*

4. WAS FÜTTERN?

- Sie wählen das Essen aus und stellen es auf den Tisch.
- Ihr Kind darf aussuchen, was es essen möchte *(Auch wenn es erstmal nur der Nachtisch ist)*
- Ihr Kind darf sich pro Essen nur einmal etwas anderes wünschen.
- Nicht mehr als ein kleines Glas zu trinken anbieten. Nur Getränke ohne Zucker!
- Finger-food“ oder eigener Löffel sind sehr wichtig, dann lernt Ihr Kind selber essen!



Dr. med. Anke-Kathrin Preusse
Dr. med. Helen Rothe
**Fachärztinnen für
Kinder- und Jugendmedizin**