



Essensregeln

- Feste Mahlzeiten in einem regelmäßigen Tagesablauf zu sich nehmen, möglichst gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern.
- Kein Nahrungsangebot zwischen den Mahlzeiten; Wasser ad libitum, jedoch nicht kurz vor der Mahlzeit.
- Eltern bestimmen, wann, wie oft und was das Kind isst.
- Kind bestimmt, ob und wie viel es isst.
- Schaffen einer bestimmten Atmosphäre während der Mahlzeit.
- Beachtung kindlicher Hunger und Sättigungssignale: kein Nahrungsangebot ohne kindliches Signal!
- Kleine Portionen anbieten.
- Kein Spiel, keine Medien (Handy etc.), keine Ablenkung zwischen den Mahlzeiten.
- Vermeiden von Druck oder Zwang, keine Forcierung der Nahrungsaufnahme, Positive Zuwendung bei Interesse am Essen und aktiver Teilnahme;
- Unterstützen und Verstärken von altersangemessenem, zunehmend selbstständigem Essverhalten.
- Ignorieren von Zeichen kindlicher Vermeidung, Abwehr, Ablenkung; evtl. Pausieren während der Mahlzeit, bis das Kind wieder Interesse zeigt.
- Dauer der Mahlzeit höchstens 30 Minuten.
- Grenzsetzung nach festgesetzten Regeln bei unangemessenem Essverhalten, z.B. durch Wegräumen des Essens nach 10-15 Minuten, wenn das Kind nur mit der Nahrung spielt, oder Beenden der Mahlzeit, wenn das Kind wütend Essen umherwirft.
- Mund abwischen nur nach Beenden der Mahlzeit.
- Nahrungsmittel sollten nicht als Belohnung oder Geschenk eingesetzt werden.

Quelle: von Hofacker N. Fütter- und Gedeihstörungen im Säuglings- und Kleinkindalter. In: Papoušek M, Schieche M, Wurmser H, Hrsg. Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Bern: Huber, 2004: 174–175