

7. Das Kind sollte nicht alleine essen, während Sie zum Beispiel die Küche aufräumen. Essen Sie gemeinsam, das stärkt das Gemeinschaftsgefühl.
8. Regelmäßige Essenzeiten und Rituale am Tisch fördern, dass Kinder eine gesunde Einstellung zum Essen entwickeln.
9. Vermeiden Sie Machtkämpfe. Werden Kinder zum Essen gezwungen, lernen sie nicht ihr Hunger- und Sättigungsgefühl zu erkennen.
10. Überdenken Sie ihr eigenes Essverhalten. Sie sind Vorbild!

**Generell gilt die WWW-Regel:**

Als Eltern dürfen Sie bestimmen **was** angeboten bzw. gegessen wird und **wann** gegessen wird.

Ihr Kind bestimmt **wieviel** es davon essen mag. So befriedigt Ihr Kind seinen Wunsch nach Selbstbestimmung.

Bitte scheuen Sie sich nicht, sich bei uns zu melden, wenn Sie Fragen haben und sich Sorgen machen.

Wir sind für Sie da: am Telefon, per Mail und im persönlichen Gespräch.



**Stadt Herne**

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

**Familien- und Schulberatungsstelle**

Wilhelmstr. 88

44649 Herne

Tel. 02323 163640

Familien-Schulberatung@herne.de



(Februar 2021)

# „Hab‘ keinen Hunger...!“

**Wenn das Essen zum Kampf wird...**



Satte und zufriedene Kinder geben Eltern das Gefühl alles richtig zu machen. Wenn Kinder jedoch dauernd am Essen herumäkeln oder es gar verweigern, werden die Mahlzeiten zur Nervenprobe. Dann versuchen Eltern ihre Kinder mit allen Mitteln zum Essen anzuhalten. In ihrer Sorge, das Kind könne zu wenig essen oder sich zu einseitig ernähren, übersehen sie schnell einen sehr sensiblen Punkt, der beim Essen eine große Rolle spielt: **das Bedürfnis nach Selbstbestimmung**

Essen gehört wie Schlafen, Spielen und das Regulieren der Ausscheidungen zu den Entwicklungsbereichen von Kindern, in denen schon die Kleinsten höchst empfindlich auf Zwang und Stress reagieren. Für kleine Kinder ist Essen mehr als nur das Stillen des Hungers. Essen ist ein sinnliches und genussvolles Erlebnis. Mit den Händen die Welt begreifen, das gilt besonders auch beim Essen. Riechen, Schmecken, Kauen, Lutschen und das eigenständige Ausprobieren (spielen, matschen) sind wichtige Erfahrungen für das Kind und sollten nicht zu schnell und streng unterbunden werden. Denn während wir Erwachsenen das Füttern und eigenständige Essen der Kleinen gerne liebevoll überwachen und im Sinne der Ordnung und Hygiene kontrollieren möchten, haben die Kinder eben ganz andere Bedürfnisse.



Nicht nur das selbstständige Essen unterliegt den Bedürfnissen der Kinder, sondern auch die Auswahl der Nahrungsmittel. Evolutionsbedingt ist unser Gehirn darauf geeicht, etwaig giftige und ungenießbare Lebensmittel an der Farbe, Geschmack und Beschaffenheit zu erkennen und uns zu schützen. So steht **süß** für energiereich und ungiftig, **salzig** für unangenehm, genauso wie **sauer**. **Bitter** dagegen steht für giftig und gefährlich und die Farbe **grün** steht für unreif und ungenießbar. Gerade im Alter zwischen zwei und vier Jahren reagieren die Kinder besonders sensibel auf diese Aspekte, denn schon in Urzeiten waren die Kinder in der Regel dann abgestillt und mussten selbst auf sich aufpassen. Damit kleine Kinder den Überblick behalten, bestehen viele von ihnen darauf, das Essen nicht zu durchmischen.

So bevorzugen Kinder aufgrund ihres hohen Energiebedarfs süße und hochkalorische Nahrungsmittel. Insgesamt wechseln sich Phasen, in denen Ihr Kind eher wenig und einseitig isst, sich ab mit Phasen, in denen es sehr viel isst ab. Erst zwischen dem 8. bis 12. Lebensjahr passen sich Kinder in ihrem Essverhalten allmählich den Erwachsenen an.

**Also Geduld:** Kein Kind verhungert freiwillig bei gefülltem Kühlschrank!



Damit Ihr Kind Freude und Lust am Essen entwickeln kann, sind hier einige Tipps für eine entspannte Essenssituation:

1. Bleiben Sie beim Thema Essen entspannt. Das Essen sollte betont werden und nicht das „Nicht-essen-wollen“ des Kindes.
2. Nehmen Sie Ihr Kind mit zum Einkaufen und kochen Sie gemeinsam: das fördert den Appetit.
3. Kochen Sie abwechslungsreich und nicht immer nur das Lieblingsessen Ihres Kindes. Nur so lernt es unterschiedliche Lebensmittel kennen.
4. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine üppigen Zwischenmahlzeiten zu sich nimmt oder ständig zuckerhaltige Getränke trinkt – das nimmt den Hunger bei den Hauptmahlzeiten. 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten reichen.
5. Bestrafen Sie Ihr Kind nicht für seinen mangelnden Appetit. Loben Sie aber auch nicht, wenn es den Teller doch einmal leer gegessen hat. Essen sollte keine Wertigkeit bekommen.
6. Sorgen Sie für eine angenehme Essenssituation, ohne Handy, Fernseher und Spielzeug am Tisch. Und nehmen Sie sich Zeit für das Essen.