

→ Sie wollen Ihre Kinder dazu bringen, neue gesunde Mahlzeiten, oder mehr Obst und Gemüse zu essen – Aber die Kinder wollen nicht?

Tipps:

Familienmahlzeiten



- Lassen Sie Ihre Kinder bei der **Zubereitung mithelfen**.
Wenn Kinder Salat waschen oder Zutaten rühren, sind sie eher bereit, sich an der Mahlzeit zu beteiligen und zu probieren, was es gibt.
- Nehmen Sie Ihre Kinder **mit in den Supermarkt**. Lassen Sie Ihre Kinder das Obst und Gemüse aussuchen, das es zum Essen gibt. Wenn Ihre Kinder die Lebensmittel mit auswählen dürfen, fühlen sie sich stärker eingebunden und probieren eher.
- Nutzen Sie gemeinsame Familienmahlzeiten, um Ihren Kindern **neue Lebensmittel** schmackhaft zu machen. Haben Sie Geduld! Es kann 10-15 Versuche dauern, bis Kinder ein neues Essen probieren. Versuchen Sie es immer wieder.

Neues und verschiedenes Essen

- Versuchen Sie, Gemüse auf **verschiedene Arten** zuzubereiten. Bieten Sie Ihrem Kind rohes Gemüse mit Dip und gekochtes oder gebratenes Gemüse an.
- Sie können **verschiedene Optionen** zu einer Mahlzeit anbieten. Manches, was Ihre Kinder noch nie probiert haben und anderes, von dem Sie wissen, dass sie es essen werden.

Snacks

- Wenn es Snacks gibt, sollten diese **mindestens 2 Stunden** vor oder nach dem Essen eingeplant werden. Vermeiden Sie Snacks direkt nach dem Essen. Kinder lernen sonst, dass sie die Mahlzeit auslassen können und warten nur auf den Snack.
- Nach dem Abendessen sollte es keinen Snack geben, denn dann gehen die Kinder ins Bett.

Schaffen Sie Routinen

- Routinen tun Kindern gut und sie reagieren eher positiv, wenn sie jeden Tag **zu regelmäßigen Zeiten essen**.
- Begrenzen Sie die Essenszeiten auf **30 Minuten**. Das ist genug Zeit für Kinder zum Essen. Kinder essen nicht besser, wenn die Mahlzeit länger dauert, sie werden dann eher unruhig.
- Kinder sollten hungrig zu den Mahlzeiten kommen. Bieten Sie **zwischendurch nur Wasser** zum Trinken an, damit die Kinder zur nächsten Mahlzeit essen wollen.
- Bereiten Sie nur **1 Gericht für die Familie** zu. Machen Sie kein extra Essen, wenn die Kinder das Gericht nicht mögen. Denn wenn Sie ein extra Essen machen, lernen die Kinder, dass sie nicht essen müssen, was Sie eigentlich kochen.
- Wenn Ihre Kinder nach dem Essen hungrig sind, bieten Sie das **gleiche Essen nochmal** an.

Vorbild und Verantwortung

- **Als Eltern** sind Sie dafür verantwortlich, WAS, WANN und WO es zu essen gibt.
- **Ihre Kinder** dürfen entscheiden, OB und WIEVIEL sie essen. Kinder essen, wenn sie hungrig sind, auch wenn es nicht ihr Lieblingsessen gibt.
- Kinder sind eher bereit, Lebensmittel zu probieren, wenn andere um sie herum die gleichen Lebensmittel essen. **Sein Sie ein gutes Vorbild.**



Mehr Informationen:

- Hier finden Sie Tipps für den Umgang damit, wenn Kinder nicht gut essen:
<https://www.kleinkind-ernaehrung.de/picky-eater-tipps-fuer-maekelige-esser/>
- Hier ist ein Video mit Tipps, wie sie Kinder für eine gesunde Ernährung begeistern können:
<https://www.youtube.com/watch?v=XbWnD7wkAro>

Verwendete Quellen:

- <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>
- <https://guelphfamilyhealthstudy.com/nutrition/>