

Mahlzeiten-Guide

Eine kleine Checkliste für den Familienesstisch

Vorbild Eltern	Wie nimmt mein Kind mich am Esstisch wahr?	Einige Negativ-Beispiele: Lese in Zeitung/Laptop/Tablet Renne andauernd in die Küche, da noch Getränke, Butter und etc. fehlen Springe auf, sobald Saft, Brei oder Brotkrümel auf den Boden fallen
	Kann ich mich voll und ganz auf die Mahlzeit einstellen oder verhalte ich mich unruhig, da mich gerade andere Dinge beschäftigen?	Einige Negativ-Beispiele: Denke an bevorstehendes Meeting, Staubschicht unterm Sofa, Werkstatt-Termin fürs Auto
	Halte ich selbst die Tischregeln ein, so wie ich es von meinem Kind erwarte?	Beispiele: Mit vollem Mund sprechen Messer ablecken
	Esse ich selbst gerne Gemüse bzw. Gesundes?	Eltern sind für Kinder stets ein Vorbild. Es ist sinnvoll die eigene Ernährung zu hinterfragen.
	Wie könnte ich mich selbst für Gemüse bzw. Gesundes begeistern?	Seien Sie offen für etwas Neues: Wählen Sie eine Gemüsesorte aus, die Sie noch nicht gegessen haben oder die nicht zu Ihren Favoriten gehört. Probieren Sie einige Rezepte aus. Vielleicht kommen Sie und Ihr Kind auf den Geschmack!
Erwarten Sie nur das von Ihrem Kind, was Sie von sich selbst erwarten würden.		
„Telleroutfit“	Wie voll wird der Teller?	Bleiben Sie lieber bei kleinen Portionen. Ein zu voller Teller könnte Ihr Kind überfordern. Weniger ist mehr!
	Gegart oder Roh?	Meist ist die Angebotsform entscheidend, ob Ihr Kind Gemüse mag oder nicht. Probieren Sie ruhig alles aus.
	Ganze Stücke oder Brei?	
	Gemischt oder Trennkost?	
	Vielfalt auf dem Teller?	Beschränken Sie sich auf ca. 3 Teile (z. B. Fleisch, eine Gemüsesorte, Kartoffeln). Eine zu große Vielfalt auf dem Teller könnte Ihr Kind überfordern.

Mahlzeiten-Situation	Wie gut kann sich mein Kind auf die Mahlzeit einlassen?	Kinder leben im „Hier und jetzt“. Manchmal werden sie durch eine Mahlzeit aus einer Spielsituation herausgerissen. Gut ist daher immer dem Kind ein wenig Vorlauf zu geben. Ein Tischspruch, Gebet oder Lied kann Ihr Kind gut auf die Mahlzeit einstimmen.
	Hat mein Kind wirklich Hunger?	Eltern überschätzen gerne die Portionsmenge, die Ihr Kind benötigt. Wenn Ihr Kind schon vorher mehrere Zwischenmahlzeiten zu sich genommen hat, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es zur Hauptmahlzeit gar keinen Hunger hat.
	Möchte mein Kind vielleicht schon selbst essen?	Sobald Ihr Kind die Motivation dazu hat, lassen Sie es selbst essen. Auch wenn es zunächst ein Schlachtfeld auf dem Esstisch hinterlässt.
	Was mache ich, wenn mein Kind das Essen nicht mag?	Gelassen bleiben. Evtl. eine Alternative (z. B. Butterbrot) anbieten. Nach einiger Zeit Gericht erneut anbieten.
	Was mache ich, wenn mein Kind das Essen nicht probieren will?	Akzeptieren! Nicht zwingen und auch nicht mit einer Belohnung verknüpfen.
	Erkennen ich, wann mein Kind satt ist?	Die Menge, die Ihr Kind isst, wird nicht immer gleich sein. Sobald Ihr Kind anfängt, mit dem Essen zu spielen, können Sie davon ausgehen, dass es nicht weiteressen wird. Nehmen Sie ggf. den Teller weg, falls es „andere Dinge“ damit anstellt.
	Soll mein Kind nach dem Essen noch sitzen bleiben?	Wenn Sie als Familie voll und ganz hinter dieser Tischregel stehen, sollten Sie sie auch umsetzen. Langes Sitzen ist für das Kind eine Übungssache. Erwarten Sie jedoch von kleinen Kindern nicht zu viel. Andersherum gibt es Kinder, die sehr langsam essen und ewig Zeit benötigen. Nehmen Sie sich (wenn irgendwie möglich) auch die Zeit und bleiben bei Ihrem Kind sitzen bis es fertig ist.
	Wie verhalte ich mich/mein Kind bei besonderen Esssituationen?	Wenn Sie Besuch bekommen oder auswärts essen (bei Freunden oder im Restaurant), werden Sie und Ihr Kind sich immer anders verhalten. Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Kind dann wenig oder einseitig isst. Vielleicht wird Ihr Kind auch gar kein Interesse am Essen haben, da es viele neue Dinge zu entdecken gibt.

Die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt – die Kinder entscheiden wie viel sie davon essen. Bleiben Sie gelassen - eine gemeinsame Mahlzeit wird und muss nicht immer harmonisch ablaufen. Zu hohe Erwartungen „vergiften“ langfristig die Atmosphäre am Esstisch.