

Allgemein empfohlene Essregeln:

- Gemeinsam am Tisch sitzen und essen. Wenn möglich das Gleiche essen wie die anderen Familienmitglieder. Das Kind sollte nicht alleine essen.
- Das Essen darf ertastet werden. Immer etwas anbieten, das auch mit den Fingern gegessen werden kann (Nudeln, Karottenstücke, Erbsen).
- Die Bezugsperson bestimmt, wann, wie oft und was angeboten wird. Das Kind soll bestimmen, wie viel es essen mag und was es ist.
- Regelmässige Nahrungsangebote mit dazwischen Nahrungspausen (Rhythmus).
- 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten
- Begrenzung der Mahlzeitendauer. Zum Beispiel auf 20 Minuten für eine Zwischen- und 30 Minuten für eine Hauptmahlzeit.
- Wegräumen des Essens nach 5-10 Minuten, falls das Kind, ohne weiterzuessen, spielt.
- Beendigung der Mahlzeit, wenn das Kind Essen in Wut umherwirft.
- Kleine Portionen.
- Feste Nahrung zuerst, Flüssigkeit später.
- Unterstützung von aktivem Essen der Kinder. Wenn möglich Essen nicht eingeben.
- Der Mund wird nur nach Ende der Mahlzeit abgewischt oder wenn das Kind es verlangt.
- Ausser Wasser und Tee (ungesüsst) kein Nahrungsangebot zwischen den Mahlzeiten. Auch wenn Kind zuvor „nicht gut“ gegessen hat.
- Klare Trennung von Mahlzeiten und Spielzeiten. Keine Spielsachen auf dem Tisch.
- Keine materielle Belohnung (z.B. Spielsachen oder Ähnliches) für gutes Essen.
- Essen nie als Belohnung oder Strafe verwenden.
- Kein forcieren / zwingen der Nahrungsaufnahme.
- Vermeiden von Ablenkung beim Essen (Handy, TV, Spielsachen, Bücher).
- Durch Einhalten der genannten Regeln Streitereien, Diskussionen und ständige Ermahnungen am Tisch vermeiden. Das Familienessen soll nicht zur „Kampfzone“ werden.