

Sie entscheiden:

1

- Was biete ich meinem Kind an?
- Wann biete ich es ihm an?
- Wie biete ich es ihm an?

Ihr Kind entscheidet:

2

- Ob ich davon etwas essen will?
- Wie viel will ich davon essen?

Ihre Elternrolle beim Thema «Essen» ist damit klar umrissen.

3

Was:

4

- Sie suchen aus: Was gibt es heute? Dabei nutzen Sie Ihre Kenntnisse über gute und gesunde Ernährung
- Sie bereiten das Essen zu.

Wann:

5

- Sie legen fest: Wie oft und zu welchen Zeiten, biete ich das ausgewählte Essen an?
- Sie stellen es auf den Tisch

Wie:

6

- Sie legen fest: Welche Verhaltensregeln gelten bei den Mahlzeiten.
- Sie setzen die Einhaltung der Verhaltensregeln durch?
- Wenn Ihr Kind noch nicht allein essen kann, bieten Sie ihm Ihre Hilfe an. So viel wie nötig, so wenig wie möglich
- Sie sorgen für eine angenehme Atmosphäre.
- Sie sind ein gutes Vorbild und essen selbst mit Genuss.

Spielregeln für ein gesundes Essverhalten

Wie Eltern dafür sorgen können, dass der Esstisch nicht zum Stresstisch wird.

Machen Sie Ihrem Kind ein wertvolles Geschenk: Sie zeigen ihm, dass Sie seinen angeborenen Fähigkeiten vertrauen, nur nach seinen Bedürfnissen zu essen.

Damit stärken Sie sein Selbstvertrauen. Sie beugen Problemen wie Essstörung und Übergewicht vor, und Sie vermeiden Stress beim Essen.

Noch Fragen?

10

Wir sind für weitere Auskünfte gerne bereit.

Das gilt vom Baby bis zum Jugendlichen.

9

Bei einem Baby, das noch nicht allein essen kann, gilt zusätzlich: Sie helfen ihm.

Dabei müssen Sie seine Signale zum Auswählen, Anfangen und Aufhören richtig entschlüsseln.

Die Rolle Ihres Kindes ist ebenfalls klar:

8

- Das Kind kommt an den Tisch.
- Es sieht, was auf den Tisch kommt und entscheidet selbst: **Ob** ich von diesem Angebot etwas essen möchte?
- Es wählt aus: **Was** möchte ich von diesem Angebot essen?
- Es entscheidet selbst: **Wieviel** möchte ich davon essen?
- Es hört auf zu essen, wenn es genug hat.
- Es befolgt beim Essen Ihre Verhaltensregeln.

Damit ist
Ihr «Job» **ERLEDIGT.**

7

Alles was Sie darüber hinaus tun ist
«MOGELN».
Jetzt ist Ihr Kind an der Reihe.