



Gemeinsam essen – Empfehlungen für entspannte Familienmahlzeiten

Gemeinsame Mahlzeiten geben Sicherheit, fördern gesundes Essverhalten und stärken das Familiengefühl.

Ruhige Atmosphäre

- Gemeinsam am Tisch essen
- Ruhige Umgebung ohne Spielsachen, TV oder Handy
- Essen und Spielen klar trennen

Gleiches Essen wie die Familie

- Möglichst das Familienessen anbieten, kleine Anpassungen (weniger Salz, mild, weich) reichen aus
- Vorbildfunktion der Erwachsenen fördert gesundes Essverhalten

Rollenverteilung

- Bezugsperson entscheidet, was es zu Essen gibt, das Kind entscheidet was und wie viel es davon isst

Selbstständigkeit fördern

- Löffel/Besteck anbieten, das Kind lernt durch Nachahmung
- Essen ertasten erlauben
- Nur bei Bedarf füttern

Positives Klima

- Kein Streit, Druck, Ermahnungen
- Neue Lebensmittel sollten ohne Druck immer wieder angeboten werden, Kinder brauchen bis zu 15 Versuche, bis sie einen neuen Geschmack mögen
- Keine Belohnung für «gut gegessen»
- Kein Zwang, Kinder essen nach Hunger
- Mund erst nach der Mahlzeit abwischen, um nicht zu stören

Umgang mit herausforderndem Verhalten

- Bei Werfen aus Trotz, Mahlzeit freundlich beenden
- Nach 5–10 Minuten ohne Essen oder beim Spielen mit dem Essen, ruhig abräumen

Kinder entwickeln Essfähigkeiten am besten in einer sicheren, selbstbestimmten Atmosphäre mit klaren Strukturen und guten Vorbildern.