

Spielregeln für den Familien-Tisch

Prägend ist das Vorbild der Eltern. Kinder lernen durch Nachahmen. Wenn die Eltern gesund und ausgewogen essen, werden es auch die Kinder tun. Ab 1 Jahr die Kinder möglichst am Familientisch mitessen lassen. Die Atmosphäre soll entspannt sein. Schmecken, Fühlen, Riechen, Sehen, Tasten gehören dazu. Essen ist auch Spielen. D.h. das kleine Kind isst mit den Händen, es spuckt das Essen wieder aus, wenn es ihm unbekannt ist oder wenn ihm der Geschmack nicht behagt. Es kann auch das Essen ablehnen, indem es den Kopf auf die Seite dreht, mit dem Kopf schüttelt, oder zu weinen beginnt. Kinder müssen die verschiedenen Nahrungsmittel oft mehrmals (bis 16 x) kosten bis sie sie gerne haben. Der Kindergeschmack ist wechselhaft, er wird von Vorlieben und Abneigungen geprägt. Ein Ablehnen gewisser Speisen nicht persönlich nehmen.

Am erfolgreichsten ist, wenn das Kind ausprobieren, mit den Esswaren zuerst Kontakt aufnehmen kann, selber essen darf. Wenn das Kind beim Einkaufen und Kochen dabei ist, oder im Garten mithelfen kann, lernt es die Zusammenhänge kennen und wird neugierig.

Ernährung kann schnell zu Machtkämpfen führen. Wenn Essen mit Zwang, Lob, Erpressen, Strafen usw. in Verbindung gebracht wird, wird das Kind nicht lustvoll essen lernen. Essen kann später auch zur Frustrationsbefriedigung führen.

Das entscheidet das Kind:

- Wieviel es essen will (oft reicht eine Handvoll für eine Mahlzeit)
- Ob es selber isst oder wie viel Unterstützung es benötigt
- Das Kind hört auf zu essen, wenn es satt ist. Es muss den Teller nicht leer essen
- Das Kind weiss, dass es keine Extra-Menüs bekommt, wenn es eine Speise ablehnt

Das entscheiden die Eltern:

- **Welches** Essen bieten wir an
Als Eltern kennen wir die gesunde Ernährung. Wir wissen was und wie viel ein Kind braucht, und was unser Kind gern hat. Ein Kleinkind braucht mindestens 4 - 5 Mahlzeiten (kleine Kinder sind „Snacker“, d.h. sie essen häufiger kleinere Mengen).
- **Wann** essen wir
Essenszeiten den Arbeitszeiten anpassen. Mit Kindern ab 1-1.5 Jahren möglichst gemeinsam essen = Familientisch

- **Wie** bieten wir es an
gekocht, roh, farbige Lebensmittel, auf Teller angerichtet, mit Liebe gekocht. Die Eltern bestimmen die Regeln die am Tisch gelten, z. B. wie lange das Kind am Tisch bleiben muss, welche Rituale zur Familie gehören. Die Kinder möglichst früh in die Arbeiten einbeziehen. Den Tisch schön decken, Servietten auslesen, den Teller schön anrichten usw. Kinder essen gerne lustvoll. (Mit Kartoffelstock kann ein Seeli gemacht, mit der Banane ein Krokodil, mit dem Apfel eine Krone geschnitzt werden. Mit der Buchstäblisuppe kann man Wörter schreiben.

- **Wo** essen wir
Gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch sind wichtig für die Kontaktpflege und Zuwendung in der Familie. Das Kind sitzt immer am gleichen Platz am Tisch (Kinder lieben Gewohnheiten) Kinder lieben auch Picknicks Fernseher, Handy, Zeitung gehören nicht an den Esstisch.