

Kind will nicht essen: 16 Tipps für Eltern

Dein Kind sagt einfach nur „Nein“ zum Essen, ohne dass ein krankheitsbedingter Grund dahintersteckt? Hier sind 16 Tipps, mit denen es am Esstisch wieder besser klappt.



Tipp 1: Druck herausnehmen

Versuche, gelassen zu bleiben und keinen Druck auf deinen Schatz auszuüben. Je mehr du darauf bestehst und ihn zum Essen drängst, desto mehr verweigert er sich.

Tipp 2: Bunte Auswahl anbieten

Nicht jeder isst und mag das Gleiche. Versuche daher, deinen Sonnenschein mit unterschiedlichen Zutaten und Gerichten vom Essen zu überzeugen.

Tipp 3: Sei ein Vorbild

Verlange von deinem Kind keine Dinge, die du selbst nicht umsetzt – das gilt auch beim Essen.

Tipp 4: Lieblingsspeisen anbieten

Wenn dein Sonnenschein sich komplett verweigert, ist es manchmal hilfreich, ihm etwas zu geben, was er gern mag.



Tipp 5: Gemeinsam essen

Wer mag schon allein essen? Ein gemeinsames Mahl im Kreis der Familie ist doch wesentlich schöner und regt an, zuzugreifen.

Tipp 6: Selbst essen lassen

Manchmal möchte dein Kind auch einfach nichts essen, weil es den Löffel nicht selbst halten oder allein essen darf. Fordert dein Kind dies ein, dann gib ihm die Freiheit, selbstständig zu essen.

Tipp 7: Eigene Vorlieben entwickeln lassen

Gib deinem Schatz die Chance, immer wieder neue Zutaten und Geschmäcker kennenzulernen.

Tipp 8: Portionen beachten

Lass dich von Teller- und Portionsgrößen nicht irritieren. Dein Sonnenschein ist wesentlich kleiner und braucht natürlich auch weniger.

Tipp 9: Die Aussagen des Kindes ernst nehmen

Auch beim Essen gilt: Nimm dein Kind ernst. Wenn es „Nein“ sagt oder erwähnt, dass es satt ist, dann respektiere dies.

Tipp 10: Nicht persönlich nehmen

Reagiere nicht beleidigt oder genervt, wenn dein Kind eine liebevoll zubereitete Mahlzeit achtlos zur Seite schiebt.

Tipp 11: Angst vor Neuem nehmen

Etwa ab dem zweiten Lebensjahr entwickeln viele Kinder eine Angst vor Neuem und Unbekanntem, auch vor Lebensmitteln. Das ist normal und Teil ihrer Entwicklung.



Tipp 12: Essen einzeln und getrennt anbieten

Biete deinem Kind die Zutaten gern getrennt voneinander an, statt alles zu vermischen. So lernt es die verschiedenen Geschmackswelten der Zutaten kennen

Tipp 13: Lebensmittel kindgerecht aufwerten

Biete Obst und Gemüse als bunte Teller an oder verziere es mit lustigen Pieksern.

Tipp 14: Einfrieren

Biete deinem Kind gesunde Smoothies oder gefrorene Beeren im Joghurtmantel an, denn Eis geht fast immer.

Tipp 15: Gesunde Lebensmittel verstecken

Verstecke ungeliebte Lebensmittel in Smoothies oder Suppen. Ist dein Kritiker überzeugt, informiere ihn darüber, was er gerade gegessen hat, damit du sein Bewusstsein schärfst.

Tipp 16: Informieren

Informiere dein Kind über Lebensmittel und Ernährung, damit es ein gesundes Verhältnis dazu bekommt und ein gutes Essverhalten entwickeln kann.

