

Allgemeine Essensregeln

- **Feste Mahlzeiten**, nur geplante Zwischenmahlzeiten
- **keine Snacks** bei schlechter Laune, Langeweile, Schmerzen, Müdigkeit usw.
- Neutrale Atmosphäre, kein Essen unter Zwang
- **Kein Spielen oder andere Ablenkungen** während der Mahlzeiten
- Essen nie als Belohnung oder Geschenk
- Unterstützung des aktiven Essens des Kindes
- **Dauer der Mahlzeiten maximal 30 Minuten**
- Wegräumen des Essens nach 5-10 Minuten, falls das Kind ohne zu Essen spielt
- Beendigung der Mahlzeiten, wenn das Kind Essen in Wut umherschmeißt
- Mund nur nach Ende der Mahlzeit abwischen

Ständiges „Snacken“, beispielsweise von Obstpüree oder Keksen, hat mehrere negative Folgen:

- 1) Das Kind lernt, Befindlichkeitsstörungen mit Essen zu regulieren.
- 2) Die Zähnen werden durch den ständigen Kontakt mit Fruchtsäure und Fructose zerstört.
- 3) Das Kind entwickelt kein Gefühl für „hungrig“ und „satt“ sein.
- 4) Der Appetit des Kindes bei den Hauptmahlzeiten ist deutlich vermindert.