



Tipps und Tricks zum Thema...

ESSEN

Essen soll angenehm, lustvoll und entspannt sein.

Essen

Essen soll angenehm, lustvoll und entspannt sein. Essen soll gesund sein. Eine ausgewogene Ernährung ermöglicht Ihrem Kind eine gesunde Entwicklung.

Geimeinsam essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme; es fördert die Beziehung und Kommunikation.

Das können Sie tun:

- Geben Sie Ihrem Kind so viele Gelegenheiten wie möglich, selbständig zu essen.
- Lassen Sie ihm Zeit und zwingen Sie es nie.
- Kleinkinder sollen das essen, was der Rest der Familie auch isst.
- Entwickeln Sie feste Essensgewohnheiten. Zum Beispiel:
 - Geben Sie Ihrem Kind einen fixen Platz, am besten im Hochstuhl.
 - Halten Sie bestimmte Essenszeiten ein.
 - Essen Sie mit der ganzen Familie zusammen.
- Lassen Sie Ihr Kind selbständig essen. Essen mit Besteck und gute Tischmanieren brauchen viel Zeit und Übung.
- Bieten Sie Ihrem Kind neue Lebensmittel wiederholt an. Es braucht mehrmaliges Probieren, bis Ihr Kind unbekannte Lebensmittel akzeptieren kann.
- Lassen Sie Ihr Kind mithelfen beim Zubereiten der Speisen, z.B. den Teig rühren, eine Gurke schälen, usw.

Übrigens:

Gemeinsame Mahlzeiten und eine angenehme Atmosphäre bei Tisch fördern den Genuss und das Wohlbefinden.

Früherziehungsdienst des Kantons Bern FED

Geschäftsstelle, Frankenstrasse 1, 3018 Bern

Telefon 031 869 18 78, info@fed-b.e.ch, www.fed-be.ch