Hilfe, mein Kind isst plötzlich schlecht!



Wenn Essen zum Stress wird

Viele Kinder essen phasenweise wenig, sind sehr wählerisch oder lehnen Neues erst einmal ab.

Das ist oft Teil der normalen Entwicklung!

Wichtig zu wissen:

- Appetit schwankt von Tag zu Tag
- Kleinkinder essen oft in Phasen
- Neues braucht manchmal viele Versuche
- Druck verschlechtert das Essen oft



So kannst du dein Kind gut begleiten

- Biete regelmäßige Mahlzeiten an
- Entscheide was angeboten wird – dein Kind entscheidet wie viel es isst
- Kein Zwang, kein „Noch drei Bissen“
- Neues Essen immer wieder entspannt anbieten
- Gemeinsam essen wirkt oft motivierend
- Kleine Portionen sind oft hilfreicher

Merke:

Ein entspannter Tisch ist wichtiger als ein leerer Teller.