

# #Mythos

## **Aufessen- wirklich alles?**

***"Wenn du nicht aufisst , scheint morgen die Sonne nicht"***

Experten raten davon ab, solche Sätze zu verwenden und kindliche Ernährung mit Zwang (zum Aufessen) oder Tabus (Zuckerverzicht) zu belasten. Dies kann zu Essstörungen und einem Abtrainieren von natürlichen Sättigungsgefühlen führen.

Besser ist es ein Vorbild beim Essen zu sein und Kinder miteinzubeziehen.