Tipps zum Umgang mit Süßigkeiten

🍬 1. Süßigkeiten nicht verbieten, aber dosieren

Ein komplettes Verbot macht Süßes oft nur noch interessanter.
Besser ist: Eine kleine Portion pro Tag erlauben (z. B. eine „Süßigkeitenschale“ oder was auf eine Kinderhandfläche passt).
Feste Zeiten einführen, z. B. nach dem Mittagessen.

🍎 2. Vorbild sein

Kinder orientieren sich stark an Erwachsenen:
Wenn du selbst maßvoll mit Süßem umgehst, ahmt dein Kind das eher nach.

⏰ 3. Rituale statt Willkür

Kinder lieben Routine – das hilft auch beim Naschen:
Süßigkeiten nach dem Essen statt zwischendurch.

Belohnung oder Trost mit Süßem – das *kann* auf Dauer Essen mit Emotionen verknüpfen.

🥕 4. Alternativen anbieten

Gesunde Alternativen schmackhaft machen:

- *Obst in bunten Formen, Fruchtspieße, Trockenobst (sparsam).*
- *Selbstgemachtes Eis aus püriertem Obst.*

🧠 5. Kind einbeziehen

Lass dein Kind mitentscheiden:

- *Die wöchentliche Süßigkeitenauswahl gemeinsam treffen.*
- *Beim Backen helfen lassen, um ein besseres Gefühl für Zutaten zu bekommen.*

🚫 6. Kein Druck, keine Schuld

Kein Drama machen, wenn mal zu viel genascht wird.

Kein schlechtes Gewissen einreden – das *kann* später emotionales Essen fördern.

📦 7. Süßigkeiten sichtbar, aber nicht unbegrenzt verfügbar

Lieber einen festen Platz für Süßes (z. B. eine kleine Dose).

Keine großen Vorräte offen in Reichweite stehen lassen.