

Kind will nicht essen: 11 Tipps für Eltern

Ihr Kind sagt einfach nur „Nein“ zum Essen, ohne dass ein krankheitsbedingter Grund dahintersteckt? Hier sind elf Tipps, mit denen es am Esstisch wieder besser klappt.



Tipp 1: Druck herausnehmen

Versuchen Sie, gelassen zu bleiben und keinen Druck auf Ihren Schatz auszuüben. Je mehr Sie darauf bestehen und ihn zum Essen drängen, desto mehr verweigert er sich.

Tipp 2: Bunte Auswahl anbieten

Nicht jeder isst und mag das Gleiche. Versuchen Sie daher, Ihren Sonnenschein mit unterschiedlichen Zutaten und Gerichten vom Essen zu überzeugen.

Tipp 3: Seien Sie Vorbild

Verlangen Sie von Ihrem Kind keine Dinge, die Sie selbst nicht umsetzen – das gilt auch beim Essen.

Tipp 4: Lieblingsspeisen anbieten

Wenn Ihr Sonnenschein sich komplett verweigert, ist es manchmal hilfreich, ihm etwas zu geben, was er gern mag.



Tipp 5: Gemeinsam essen

Wer mag schon allein essen? Ein gemeinsames Mahl im Kreis der Familie ist doch wesentlich schöner und regt an, zuzugreifen.

Tipp 6: Selbst essen lassen

Manchmal möchte Ihr Kind auch einfach nichts essen, weil es den Löffel nicht selbst halten oder nicht allein essen darf. Fordert Ihr Kind dies ein, geben Sie ihm die Freiheit, selbstständig zu essen.

Tipp 7: Eigene Vorlieben entwickeln lassen

Geben Sie Ihrem Schatz die Chance, immer wieder neue Zutaten und Geschmäcker kennenzulernen.

Tipp 8: Portionen beachten

Lassen Sie sich von Teller- und Portionsgrößen nicht irritieren. Ihr Sonnenschein ist wesentlich kleiner und braucht natürlich auch weniger.

Tipp 9: Die Aussagen des Kindes ernst nehmen

Auch beim Essen gilt: Nehmen Sie Ihr Kind ernst. Wenn es „Nein“ sagt oder erwähnt, dass es satt ist, dann respektieren Sie dies.

Tipp 10: Nicht persönlich nehmen

Reagieren Sie nicht beleidigt oder genervt, wenn Ihr Kind eine liebevoll zubereitete Mahlzeit achtlos zur Seite schiebt.

Tipp 11: Angst vor Neuem nehmen

Etwa ab dem zweiten Lebensjahr entwickeln viele Kinder eine Angst vor Neuem und Unbekanntem, auch vor Lebensmitteln. Das ist normal und Teil ihrer Entwicklung.

