

Esstisch statt Stresstisch!

Mein Kind mag nicht...



Erwachsene haben Erwartungen...

Kinder sollen

erst breiig

dann stückig

möglichst sauber

immer in der vorgesehen Menge

durchgehend freudig

gerne neugierig

& besonders gesund

ernährt werden.

Kinder haben Bedürfnisse

Kinder wollen

mit Begleitung

mit Aufmerksamkeit

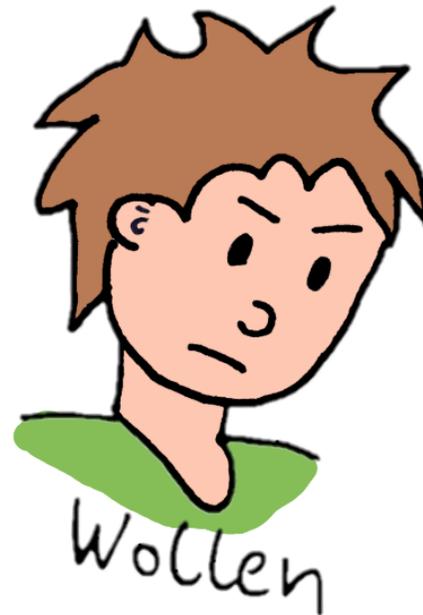
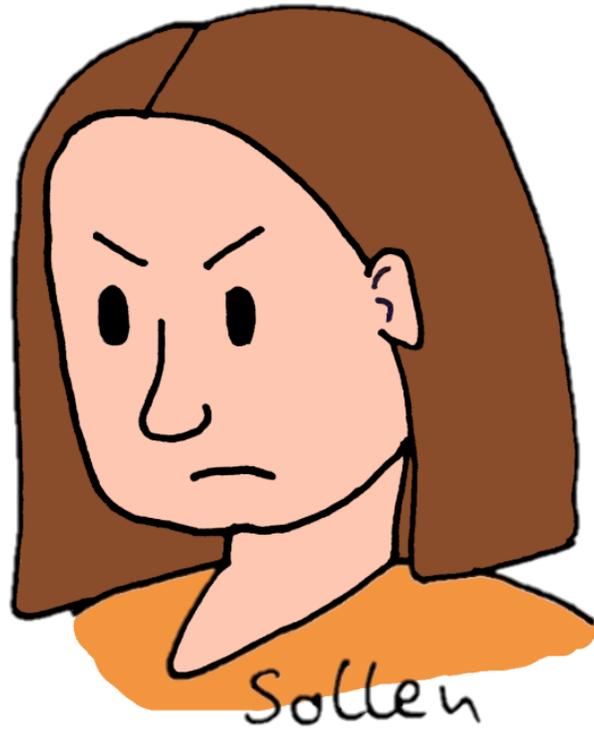
mit Kontinuität

mit Freude

und Selbstbestimmt

... essen und essen lernen.

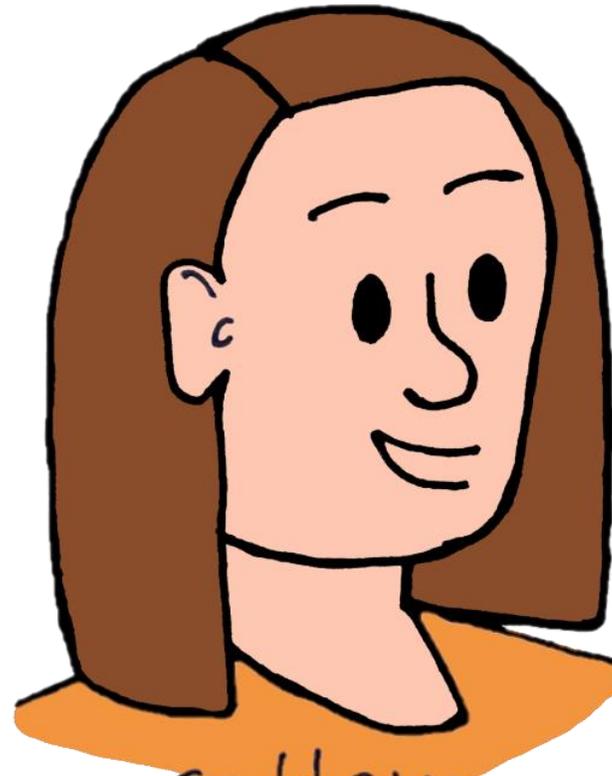
Wie ist die Situation?



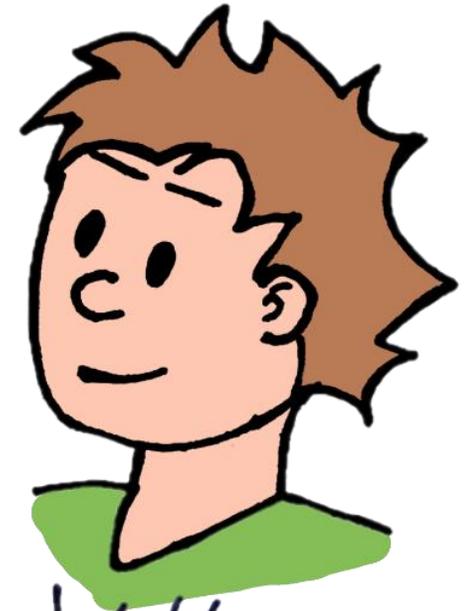
Damit Sollen und Wollen sich annähern ...

braucht es Wissen über ...

- ausgewogene Ernährung
- und kindlich intuitives Essverhalten



Sollen



Wollen

Ziel des Essens?

Ziel des Essens für Kinder?

Satt werden & Spaß dabei haben ...

Was steckt hinter dem Begriff satt werden?

Kraftstoff & Baustoff

Lebensmittel & Essen

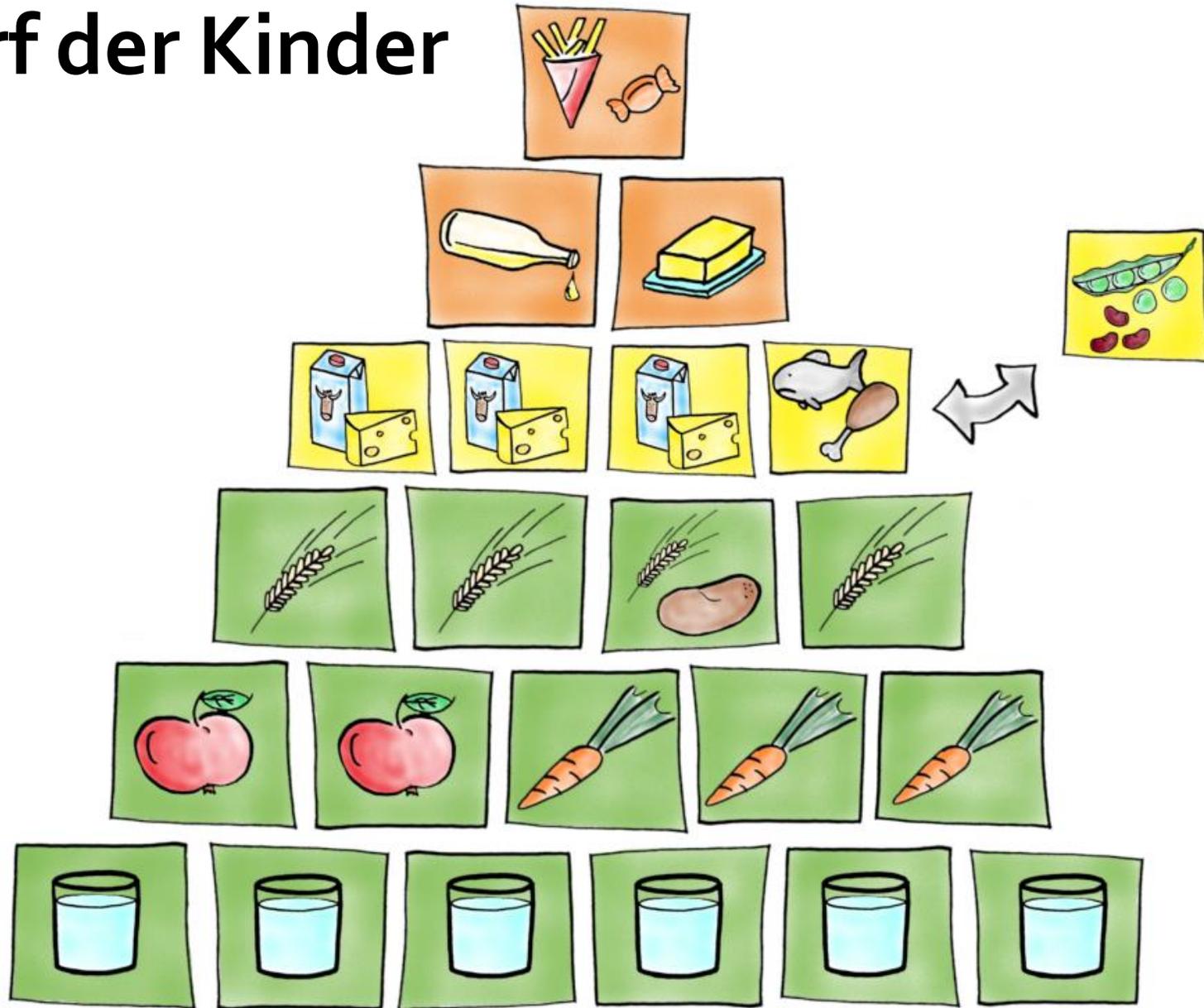


- liefern Energie, dienen als Kraftstoff für den Antrieb
- sind gleichzeitig Ausgangsstoff für körperliches Baumaterial z.B. Muskelaufbau, Wachstum der Haare etc.

Bedarf der Kinder

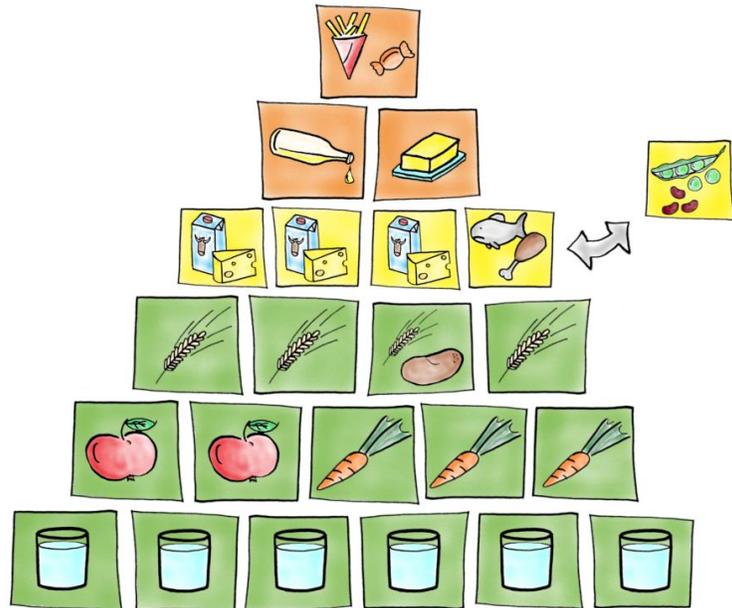
	4-6 Jahre	w zwischen 25J-51J
Energie kcal/d	1200 – 1400	2200
Kalzium mg/ d	750	1000
Zink μ / d	4	7
Jod μ / d	120	200

Bedarf der Kinder

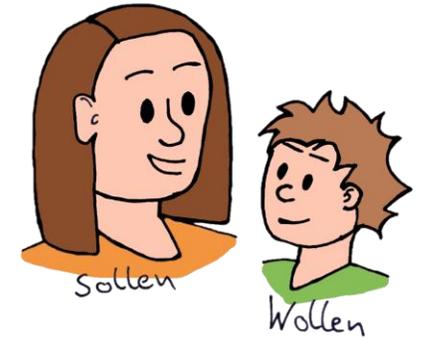


Alternativ kann eine Portion durch pflanzliches Protein ersetzt werden

Bedarf der Kinder

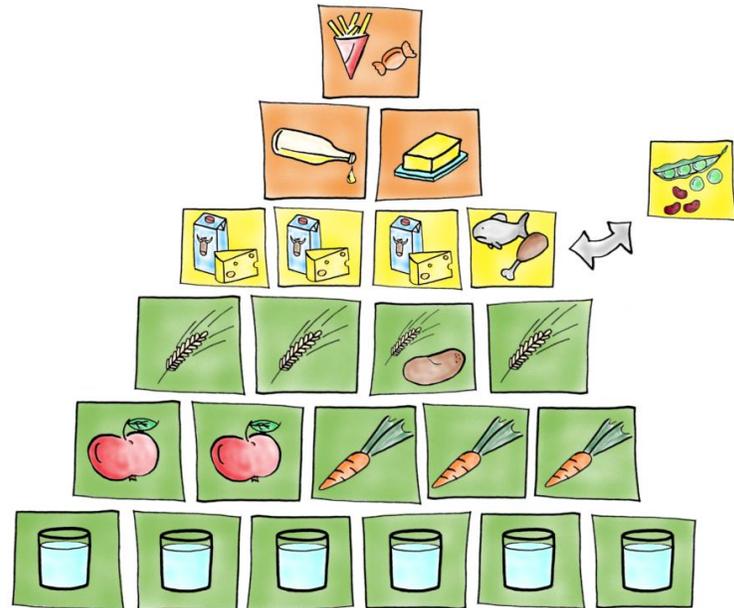


Mein Kind mag nicht ...

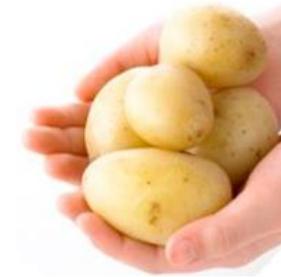
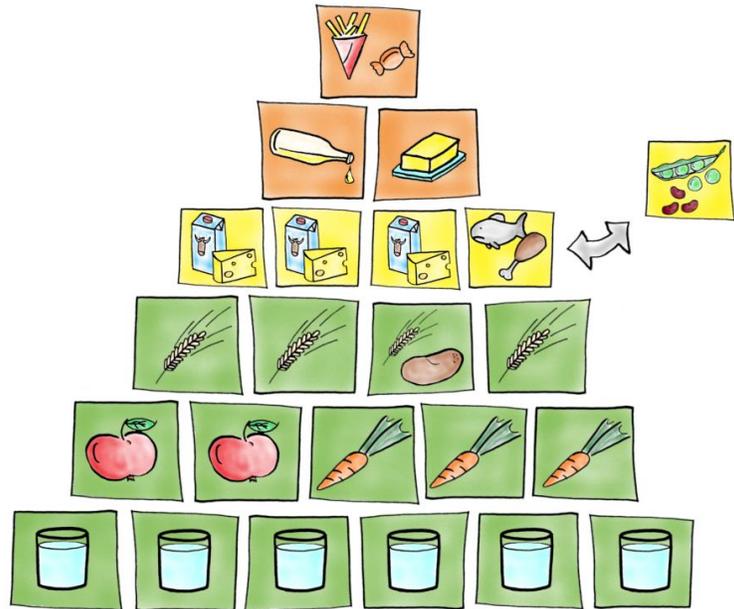


- Mein Kind mag kein Gemüse ...
 - Gemüse mit energiereichem kombinieren
 - Gemüse ordentlich würzen
 - Gemüse als Snack, ohne Anspruch satt zu werden
 - Konsistenzen ?
 - Geschmack → Sauer
 - Gemüse in Soßen, Aufläufen und auf Lieblingsessen verarbeiten
z.B. Gemüse auf Pizza

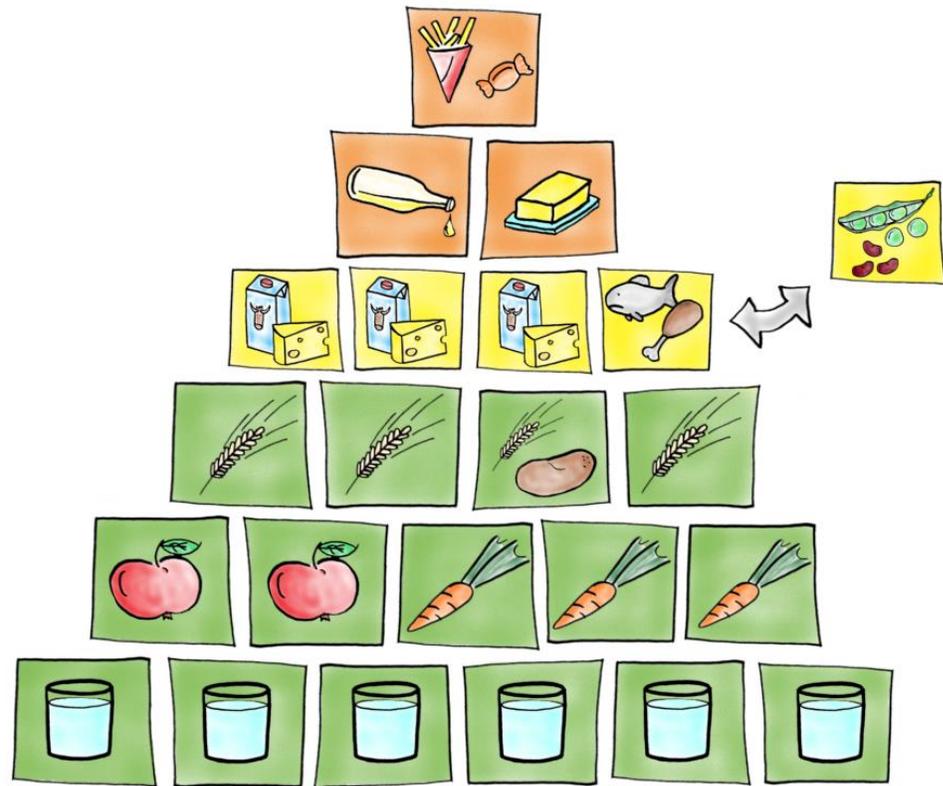
Bedarf der Kinder



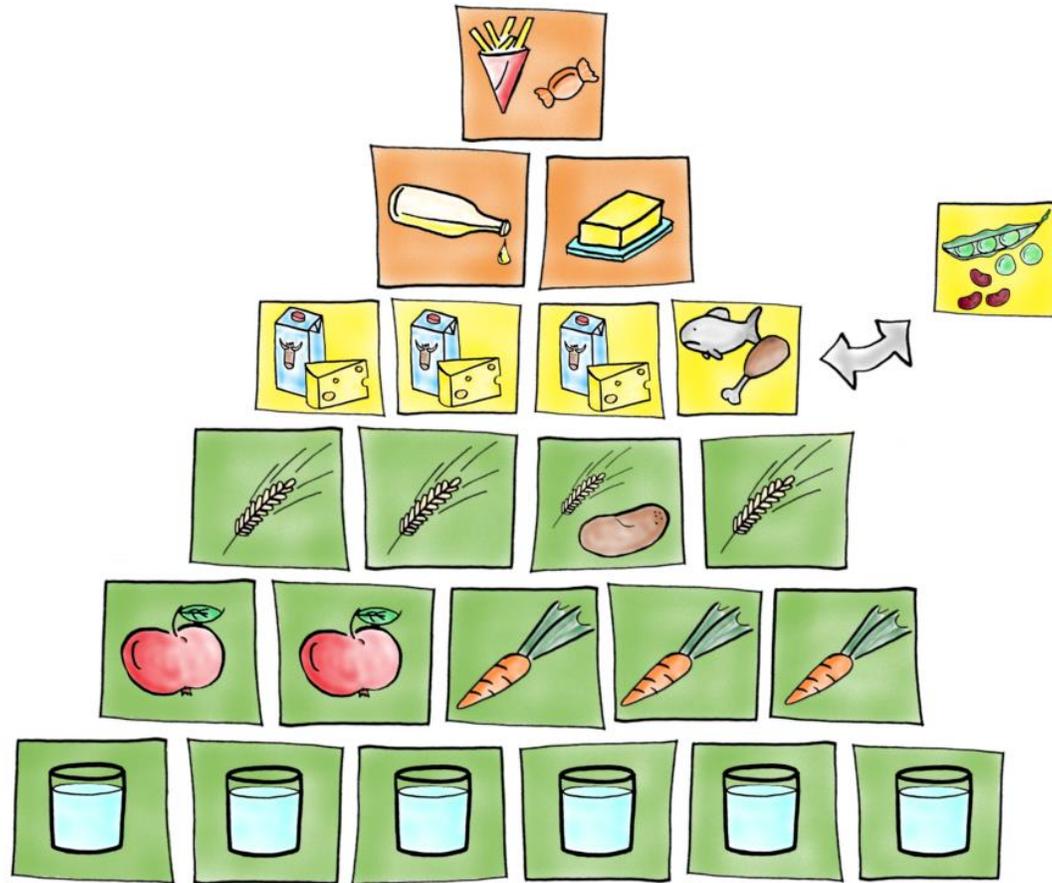
Bedarf der Kinder



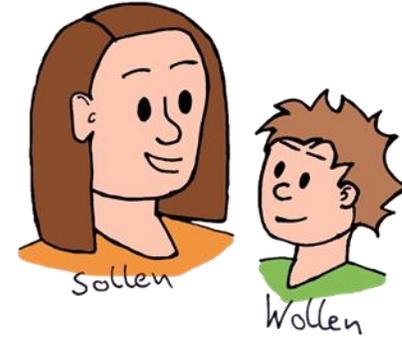
Bedarf der Kinder



Bedarf der Kinder

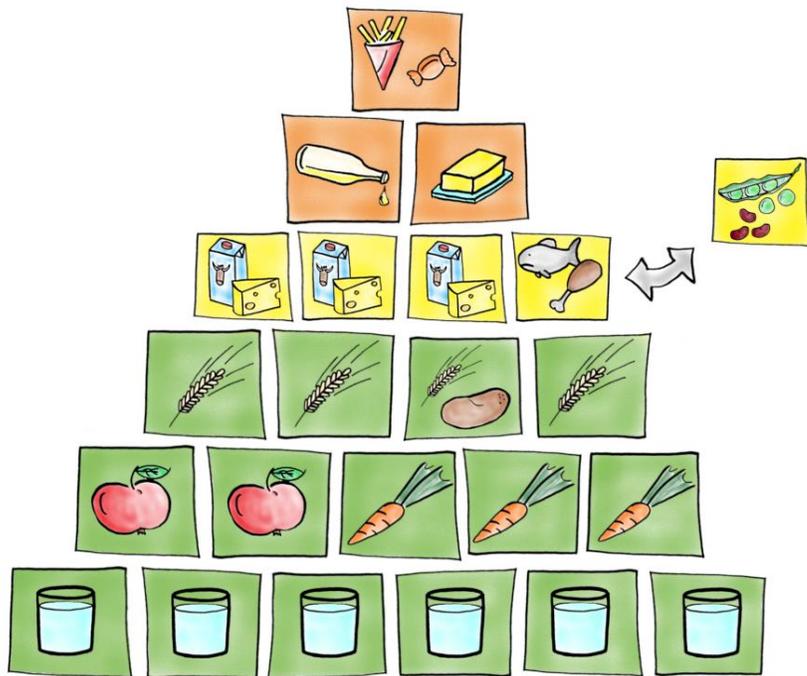


Mein Kind mag nicht ...

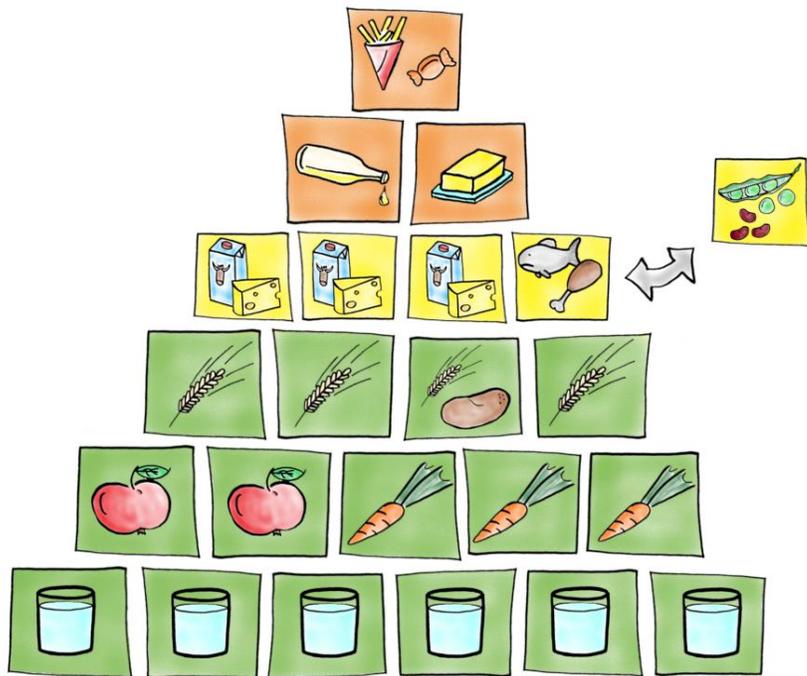


- Mein Kind mag keinen Fisch ...
 - Alternative wie Fischstäbchen, Fischpflanzerl
 - Pflanzenöle als Ersatz
 - Lieblingsessen damit Kombinieren?

Bedarf der Kinder



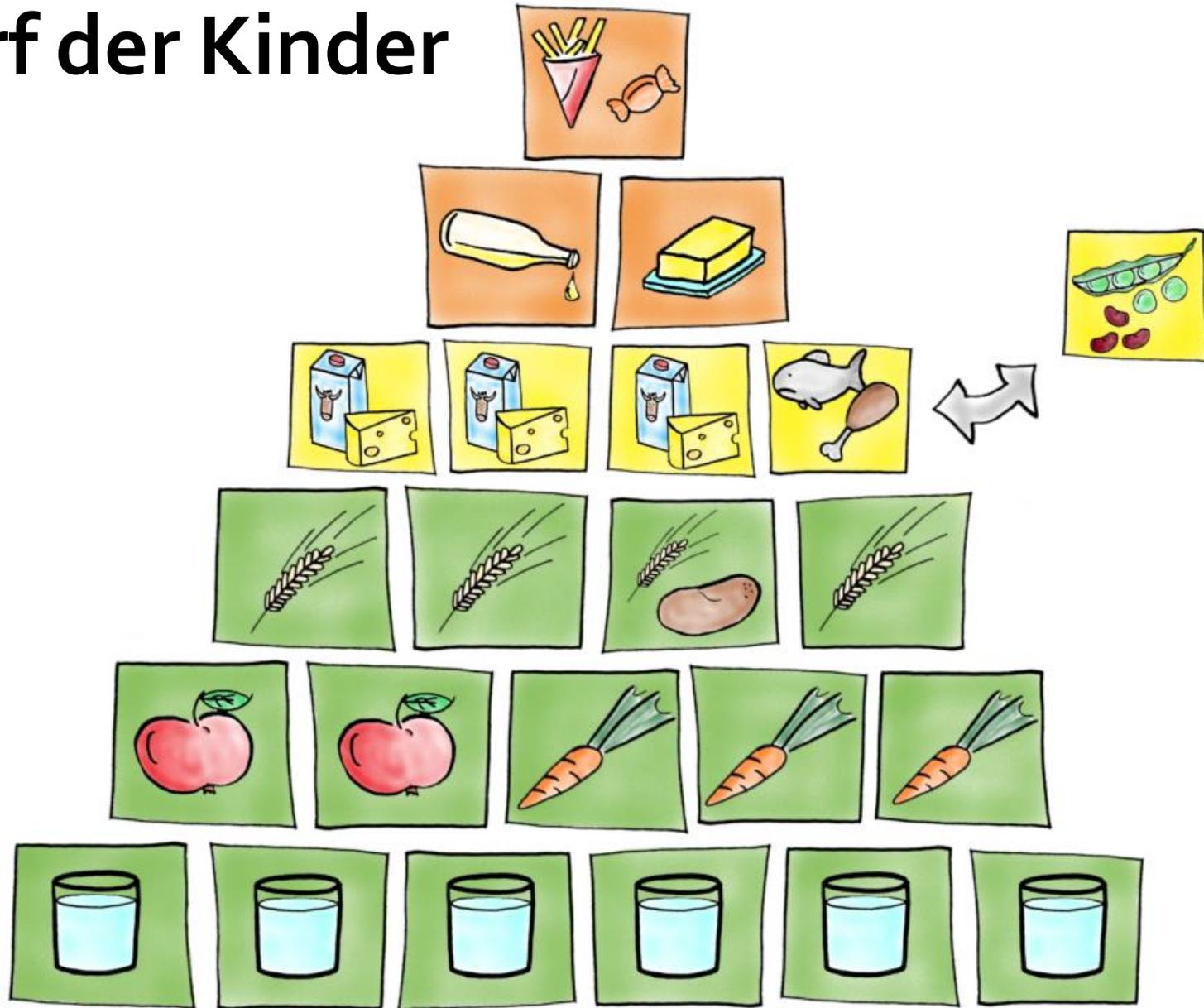
Bedarf der Kinder



oder

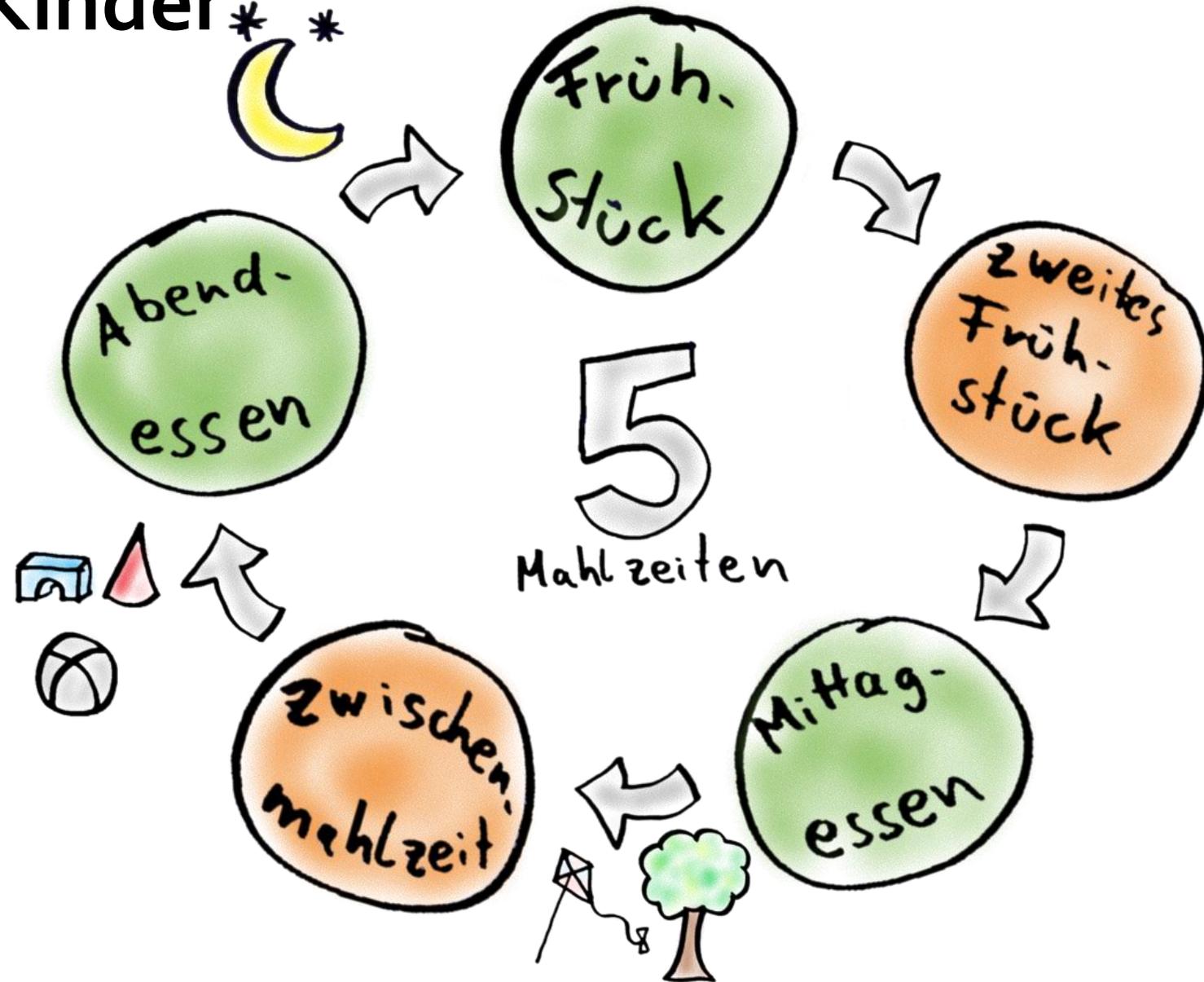


Bedarf der Kinder

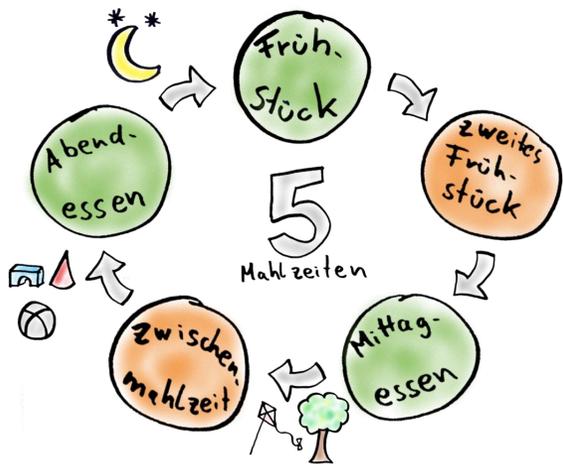
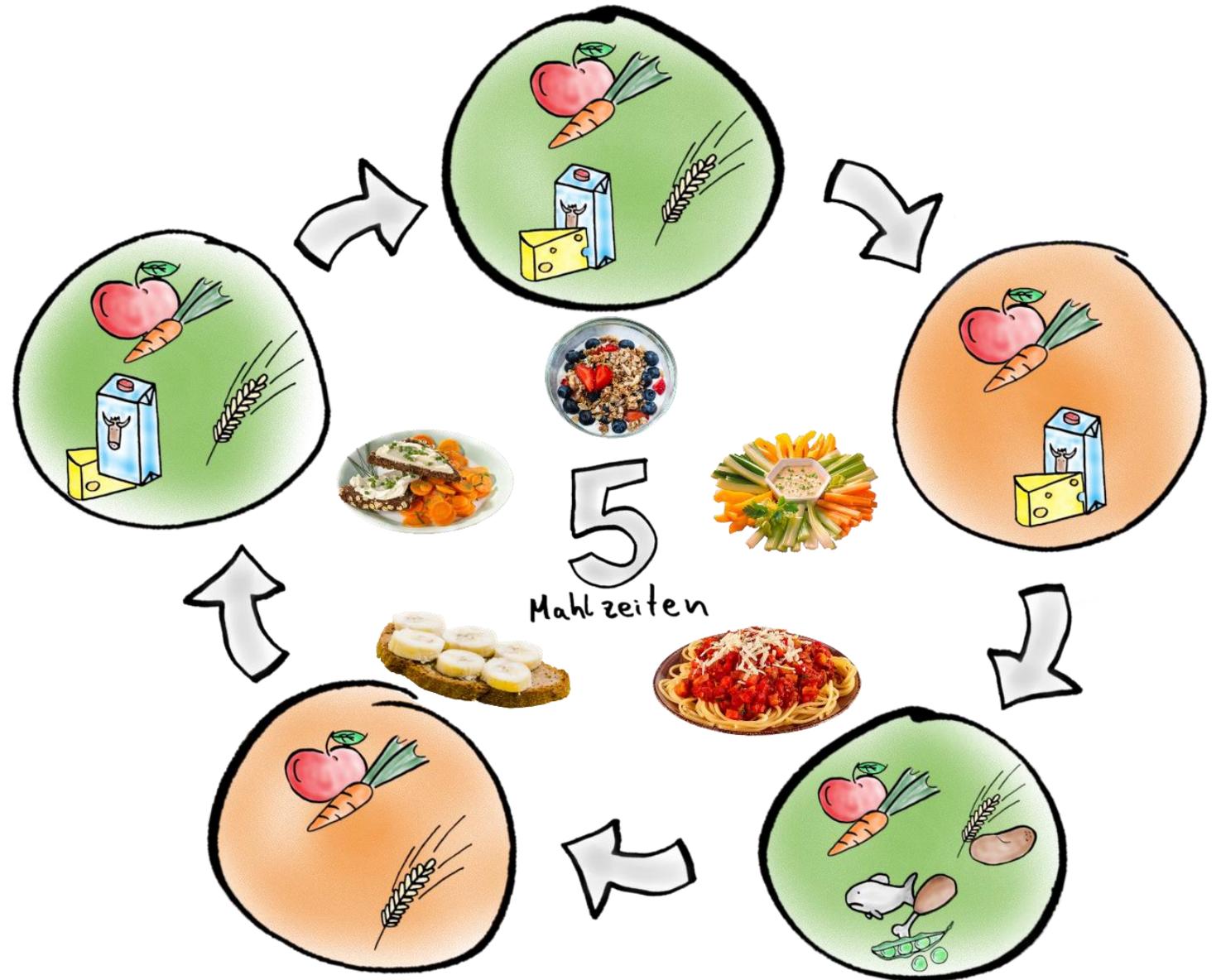


Alternativ kann eine Portion durch pflanzliches Protein ersetzt werden

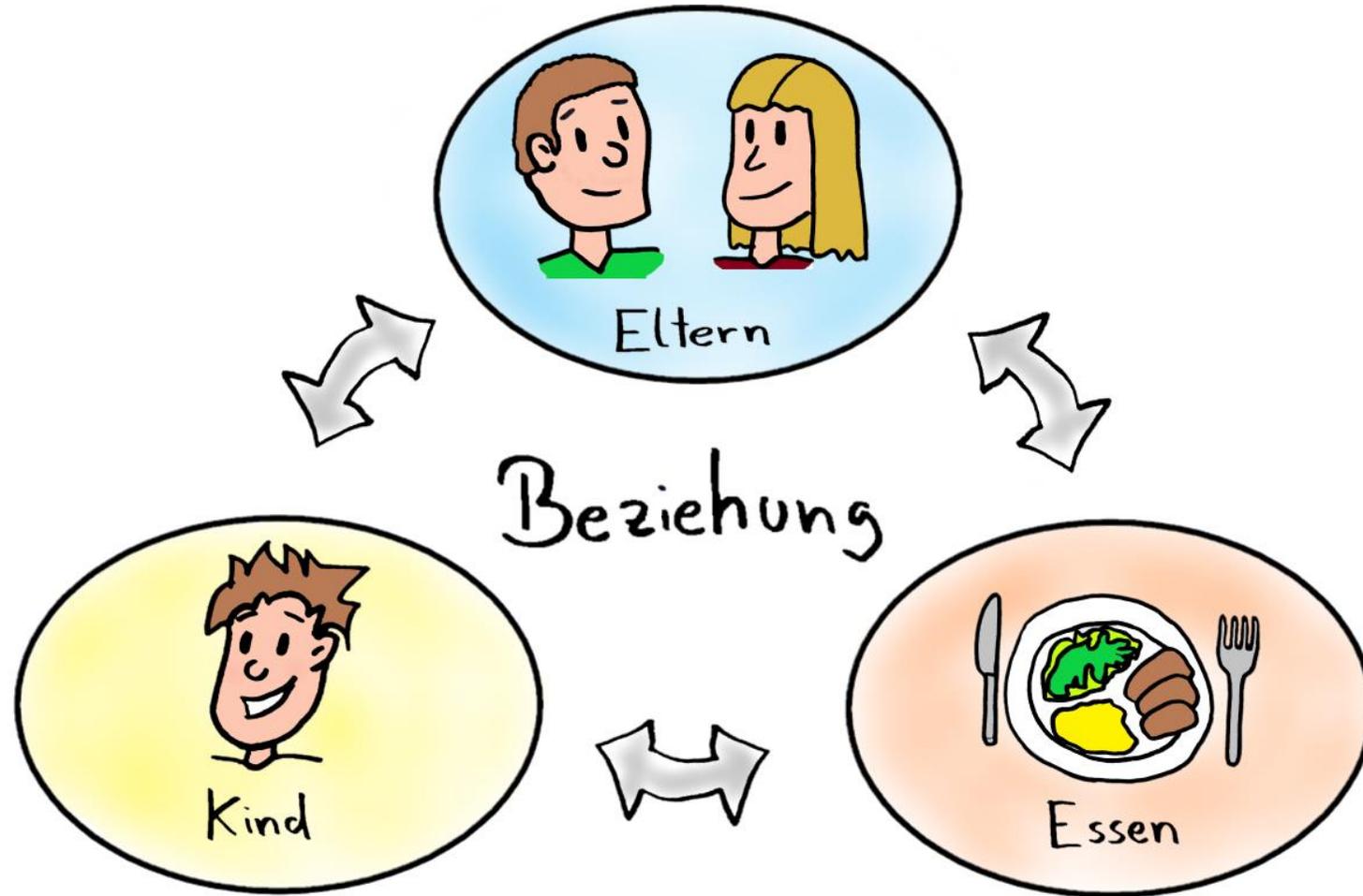
Bedarf der Kinder*



Bedarf der Kinder

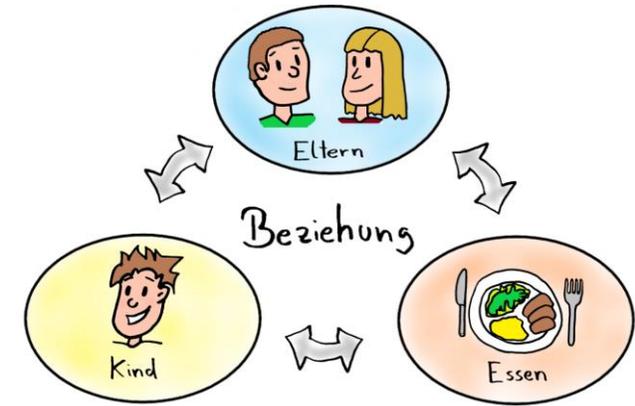


Wie kann Essen gut gelingen ?



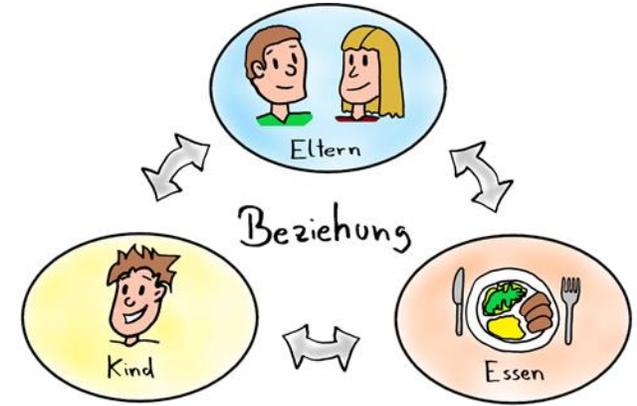
Wie kann Essen gut gelingen ?

- Gemeinsamer Anfang & Ende
- Vorbild sein! Nachahmen, ohne Zwang
- Positive Erlebnisse & Stimmung am Tisch



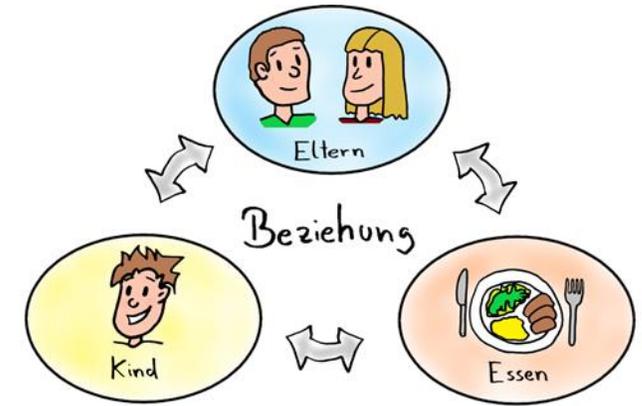
Wie kann Essen gut gelingen ?

- Selbstbestimmt → Menge variiert
- Frische Luft, Bewegung & Essenspausen



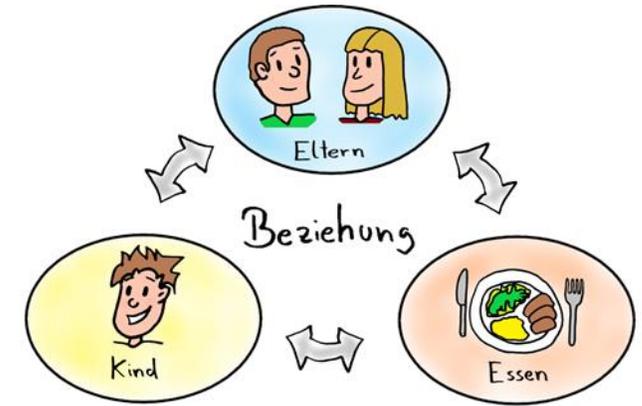
Wie kann Essen gut gelingen ?

- Entspannt & Gelassen
- Einigkeit bei Alternativen & Schwierigkeiten
- Mit Allen Sinnen → Bunt, mit den Fingern, als Rohkost die knackt



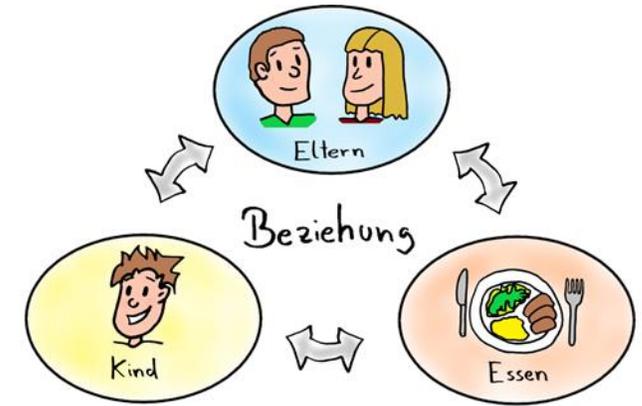
Mein Kind mag nicht ...

- Mein Kind mag nicht Frühstücken....
 - Morgenroutine
 - Frühstücks-Smoothie
 - Apfelstück to Go
 - größere Brotzeit in der Schule



Mein Kind mag nicht ...

- Mein Kind lässt viel in der Brotzeitbox über...
 - zu viel?
 - Angebot nicht nach Bedarf?
 - unpraktisch zu essen?
 - Frühstück & Mittag dafür größer



Vielen Dank für`s zuhören

