

Tab. 4: Allgemeine Regeln beim Essen	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Gemeinsam am Tisch sitzen und essen. Wenn möglich das Gleiche essen wie die anderen Familienmitglieder. Das Kind sollte nicht allein essen. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Feste Nahrung zuerst, Flüssigkeiten später
<ul style="list-style-type: none"> ■ Das Essen darf ertastet werden. Immer etwas anbieten, das auch mit den Fingern gegessen werden kann (Biskuits, Chips, Ravioli). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Unterstützung von aktivem Essen der Kinder
<ul style="list-style-type: none"> ■ Die Bezugsperson bestimmt, wann, wie oft und was angeboten wird. Das Kind soll bestimmen, wie viel es essen mag. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Der Mund wird nur nach Ende der Mahlzeiten abgewischt oder wenn das Kind es verlangt.
<ul style="list-style-type: none"> ■ Regelmäßige Nahrungsangebote mit Nahrungspausen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Außer Wasser und Tee (ungesüßt) kein Nahrungsangebot zwischen den Mahlzeiten
<ul style="list-style-type: none"> ■ 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Klare Trennung von Mahlzeiten und Spielzeiten
<ul style="list-style-type: none"> ■ Begrenzung der Mahlzeitendauer, zum Beispiel auf 20 Minuten für eine Zwischenmahlzeit und 30 Minuten für eine Hauptmahlzeit 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Essen und Trinken anbieten, nicht ständig darüber sprechen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Wegräumen des Essens nach 5 bis 10 Minuten, falls das Kind, ohne weiter zu essen, spielt. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Keine materielle Belohnung (z. B. Spielsachen oder Ähnliches) für gutes Essen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Beendigung der Mahlzeiten, wenn das Kind Essen in Wut umherwirft. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Essen nie als Belohnung oder Geschenk
<ul style="list-style-type: none"> ■ Kleine Portionen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kein Forcieren der Nahrungsaufnahme
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ablenkung vermeiden (Smartphone, TV, Spielsachen, Bücher)

Quelle: Margarete Bolten „Wenn der Esstisch zum Kampfplatz wird - Fütter- und Essstörungen im ersten Lebensjahr“, Kinderärztliche Praxis 81, 90-98 (2020).